

Activelifestyle FIT-Guide



Inleiding

U wilt uw doel behalen, maar weet niet precies hoe. Deze FIT-Guide is er om u tips en een 'inside look' van ons product te geven. Alleen training is niet het enige wat van belang is. Voeding is iets waar u 24 uur per dag mee bezig bent en het bewegen naast een training is ook belangrijk om uw doel te bereiken. Het starten met trainen, hoeft niet zo moeilijk te zijn. Echter zo efficiënt mogelijk werken, de motivatie behouden en met de juiste kennis aan de slag te gaan is niet gemakkelijk. Hier kan een FIT-Coach u mee helpen. Wat uw doel ook is, afvallen, spierkrachttraining, een algemeen fitte/gezonde levensstijl, sport specifiek trainen, het zijn allemaal doelen die mensen graag willen bereiken, en waar wij u goed in kunnen begeleiden.

Motivatie

Gemotiveerd blijven is lastig. Een manier om gemotiveerd te blijven en om bewust te worden van de manier van trainen en eten, is het bijhouden van een trainings- en voedingsdagboek. Bijgevoegd in deze FIT-Guide vindt u een voorbeeld van deze dagboeken en kunt u eens proberen hoe deze manier van bewustwording werkt. Voor een analyse van deze dagboeken kunt u terecht bij een FIT-Coach, die u met een afgestemd traject volledig kan ondersteunen en coachen.

Meer bewegen

Beweging heeft een voordelig effect op de lichamelijke gesteldheid, fitheid en de verbranding van het lichaam. Door voldoende te bewegen voel je je energiever en worden dagelijkse activiteiten makkelijker. Een training van een uur op een dag is goed, maar bedenk wel dat hierna de hele dag op de bank zitten geen goede tegenhanger is! Ga eens 's avonds een blokje om, en blijf niet te lang achter elkaar stil zitten. Regelmatig bewegen is iets wat veel mensen niet doen en toch snel positieve effecten met zich meebrengt. Door het dragen van onze senceswear armband worden er een aantal lichaamsfuncties gemeten. Het systeem calculeert o.a. uw energieverbruik. Uw FIT-Coach kan u meer hierover uitleggen.

Training

Training is belangrijk in een gezonde levensstijl. Zonder training vindt er geen progressie plaats (alleen vetvermindering met aangepaste voeding). Training heeft vele vormen, van een stukje lopen na een blessure, tot een marathon lopen, of spiermassa opbouwen. Training heeft (mits niet overdreven) veel gezonde effecten; van een fysiek betere uitstraling, tot vermindering van kans op diverse ziekten en aandoeningen.

Hardlopen

Hardlopen en/of joggen heeft vele positieve effecten. Naast het verbeteren van de algemene conditie, vermindert het de kans op hart- en vaatziekten, verbetert het de doorbloeding, de botdichtheid, en verbetert het de verbranding (afvallen).

Door 2-3 maal per week een rondje van 20 minuten te joggen, verbeteren de bovenstaande punten al aanzienlijk. Let bij hardlopen (bv. training voor een wedstrijd) wel op overtraining. Deel de trainingen zo in dat er genoeg afwisseling tussen een tempo en duur training is. Zorg ook voor genoeg rust, zonder rust geen vooruitgang!

Krachttraining

Krachttraining kan voor meerdere doeleinden gebruikt worden. Naast de fysieke verbeteringen (spiermassa) van krachttraining heeft het ook andere positieve effecten. Door 2-3 maal per week een krachttraining sessie te doen verminder je ook hier de kans op hart- en vaatziekten, verbetert het de doorbloeding, de botdichtheid, en verbetert het de verbranding (afvallen). Het feit dat krachttraining je sterker maakt heeft natuurlijk ook voordelen, voor bijv., ouder worden (waar spierfunctie achteruit gaat) en voor het uitvoeren van dagelijkse activiteiten. De FIT-Coach heeft hoogwaardige en eenvoudige testen om regelmatig uw vooruitgang in uw spiermassa te meten.

Regelmatig eten

Door regelmatig maaltijden te nuttigen raakt het lichaam eraan gewend om de verkregen voedingsstoffen direct te kunnen gebruiken. Met slechts 2-3 maaltijden op een dag, gaat het lichaam brandstoffen opslaan en wordt de vetverbranding minimaal. Met 5-6 kleine (gezonde) maaltijden verbetert de stofwisseling, vetverbranding en het geeft je energie voor de gehele dag.

Ontbijten

Ontbijten is belangrijk voor de start van uw dag. In slaap gebruikt het lichaam veel voedingsstoffen om er de volgende dag weer tegenaan te kunnen. Met een ontbijt voorziet u het lichaam van de voedingsstoffen om weer aan de slag te gaan. Slaat u een ontbijt over dan gaat uw lichaam beschikbare voedingsstoffen opslaan om later te kunnen gebruiken. De vetverbranding wordt hiermee minimaal. Niet ontbijten heeft ook een negatieve invloed op de concentratie aangezien er geen voedingsstoffen aanwezig zijn.

Water drinken

Het menselijk lichaam bestaat voor 2/3^e uit water. Belangrijk is daarom om uw lichaam van voldoende water te voorzien. Naast het feit dat uw lichaam water nodig heeft om goed te kunnen functioneren zijn er meer voordelen. Door water te drinken vermindert de eetlust en het belangrijkste, het versnelt de verbranding. Hierdoor gaat u meer calorieën verbranden als u genoeg water drinkt. Genoeg water is ongeveer 2 liter. Na het wakker worden direct water drinken resulteert in een kick-start voor uw metabolisme (verbranding), omdat de organen dan direct moeten gaan werken.

Maak er een gewoonte van

Wees bewust van wat u eet, en hou dit zo gezond mogelijk. Let eens op wat u eet, en kijk eens op de verpakking wat de voedingsstoffen zijn die in het gekozen product zitten. Maak niet direct te grote veranderingen, maar doe dit stap voor stap. Op een gegeven moment wordt het een gewoonte, en weet u niet meer anders! Door middel van het invullen van het voedingsdagboek (Zie hieronder) en de begeleiding van een FIT-Coach krijgt u meer inzicht in uw voedingsgedrag en kunt u betere keuzes maken.

De juiste verhoudingen

Het afstemmen van voeding op uw dagelijkse bezigheden, en op uw doelen, gaat aan de hand van een bepaalde calorie inname, en de juiste verhoudingen tussen koolhydraten-vetten-eiwitten. Voor vrouwen ligt de gemiddelde calorie inname op 2000kcal per dag, voor mannen ligt de gemiddelde calorie inname op 2500kcal per dag. De ideale verhouding (indicatie) tussen koolhydraten-vetten-eiwitten is 40-30-30 (%), ieder van deze drie heeft andere waarden binnen de calorieën!), en deze waarde wisselt tussen bij de mate van activiteit, en doelen. Door de inname en verhoudingen op u persoonlijk af te stemmen, werkt u zo efficiënt mogelijk.

Het voedings & dagelijkse activiteiten dagboek:

Naam: Dag: Datum: ...

Maaltijd	Tijd	Wat	Hoeveel	Ochtend Activiteit	Duur Hokje = 10min.
Ontbijt					
In de loop van de morgen					
Middageten				Middag Activiteit	Duur Hokje = 10min.
In de loop van de middag					
Avondeten				avond Activiteit	Duur Hokje = 10min.
In de loop van de avond					
s'nachts					

Het voedings & dagelijkse activiteiten dagboek 7 dagen achter elkaar invullen.

Voor analyse en verbeterpunten kunt u terecht bij een FIT-Coach.
 Cardio-trainingsdagboek:

Naam:.....Dag:.....Datum:.....

Cardio training	Tijd	Wat	Afstand (km)	Tempo (km/h)	Soort training
Maandag					
Dinsdag					
Woensdag					
Donderdag					
Vrijdag					
Zaterdag					
Zondag					

Iedere training op het formulier invullen.

Voor analyse en verbeterpunten kunt u terecht bij een FIT-Coach.
Kracht-trainingsdagboek:

Naam: Dag: Datum:

Oefening	Gewicht (kg)	Herhalingen	Setjes	Opmerkingen

Iedere training op het formulier invullen.

Voor analyse en verbeterpunten kunt u terecht bij een FIT-Coach.
Beste lezer van de FIT-guide;

Wilt u aan de slag met uw doelen? Nog meer tools, middelen en kennis
aangereikt krijgen om dit zo efficiënt mogelijk te doen? Dan is het Active
Lifestyle Programma wellicht iets voor u!

Programma inhoud : Het Active Lifestyle Programma is een intensief
beweeg & leefstijl programma waarbij u door een
FIT Coach naar uw gezondheidsdoelen begeleid
wordt.

Hoe? : U heeft met dit programma een persoonlijke
FIT-Coach waarmee u regelmatig, zowel online als
fysiek (FITheidstesten, analyses, techniek
trainingen), afsprekt om de voortgang van uw
training en/of voedingsprogramma te bespreken
en uw resultaten te evalueren. Samen met u
doorlopen we 7 eenvoudige stappen zodat het
behalen van uw doelen eenvoudiger wordt.
Daarbij staan de 3 kernelementen Beweging,
Voeding en Gedrag centraal.

Duur : 5 maanden
Wanneer : We zijn reeds gestart!
FIT-Coach : Michaël Poppe
Kosten : € 799,00 p.p.

Voor informatie en een vrijblijvend oriënterend gesprek kunt u contact op
nemen met:

fitcoach@fitintwente.nl