

Leefpatroon

KLEINE STAPJES RICHTING 'BETER'

Je kunt natuurlijk je eet- en leefpatroon meteen helemaal omgooien. Sommige mensen lukt dat. Maar voor de meesten werkt het beter om stapsgewijs je leefpatroon richting beter te loodsen. En die stappen kun je het beste omschrijven als concrete acties. Hoe concreter, hoe beter. Om je op weg te helpen staan hieronder voorbeelden van dergelijke acties die je eetpatroon verbeteren of direct invloed hebben op je gevoel van fitheid en je prestaties op de fiets. Als je eerste stap is om iedere dag om 23.00 uur in je bed te liggen merk je dat je, doordat je overdag fitter bent, minder behoefte hebt aan zoete en vette snacks. En als een andere 'kleine' stap is dat je in plaats van zoet beleg bij de lunch, een eitje, hüttenkäse, humus of geitenkaas pakt, verbetert je eetpatroon. Maar dat niet alleen. Je raakt ook meer verzadigd waardoor je 's middags minder gemakkelijk bij het tanken bezwijkt voor zoetigheid. Kies één tot drie acties waarbij je ze uiteraard kunt aanpassen aan je eigen omstandigheden.

SLAAP 7 TOT 8 UUR PER NACHT

Slapen is goed voor je herstel en je gevoel van fitheid. Ook heeft slaap direct effect op je hunkering naar zoete en vette snacks de volgende dag door het effect op verzadigingshormonen. Bij een tekort aan slaap herstel je minder goed omdat 's nachts je lichaam in een anabole staat komt: je bouwt je spieren op. De beste eerste stap voor een wielrenner is dan ook zijn slaappatroon onder de loep nemen.

« Als ik naar bed ga, houd ik met een slaappapp

bij hoeveel ik slaap en wat mijn slaapkwaliteit is (Sleep Cycle voor iPhone bijvoorbeeld).

- « Na 19.00 uur drink ik geen koffie meer.
- « Als ik in bed lig, ga ik nog 15 minuten lezen en dan gaat het licht uit.
- « Om 22.00 uur geeft mijn computer een seintje dat ik moet stoppen met werken.
- « Als het 22.00/22.30/23.00 uur is, ga ik me 'bedklaar maken', zodat ik om 22.30/23.00/23.30 uur in bed lig.

EET DRIE TOT ZES GOEDE MAALTIJDEN PER DAG

Je kunt prima toe met drie maaltijden. Het is een fabel dat tussendoor eten goed is voor je stofwisseling, vetverbranding of wat dan ook. Zeker als je tussendoortjes het snackniveau niet ontstijgen. Maar heb je langer of intensiever getraind, dan is het altijd goed om vocht, koolhydraten en wat eiwit aan te vullen met een goede tussenmaaltijd. Wanneer je de neiging hebt om te veel te eten, dan is een belangrijke tip om de tijd te nemen voor je maaltijd en geen andere dingen te doen. Leg je telefoon weg en voorkom dat je op je werkplek moet lunchen bijvoorbeeld. Want als je bewust eet, zal je minder snel te veel eten.

- « Als ik opsta, ontbijt ik met twee sneden brood met ham en een kop thee.
- « Als ik ga lunchen, werk ik niet door maar concentreer ik me op het eten.
- « Als ik ga lunchen, doe ik dat aan tafel.
- « Als het drie uur is, neem ik een boterham met pindakaas en een banaan (in plaats van die Mars).



Foto: Emie Enkelar



STAP VOOR STAP:
 WILLEN IS ÉÉN
 DING. MAAR WIL
 JE ECHT IETS
 VERANDEREN, DAN
 MOET JE KIEZEN.
 KIES NIET MEER
 DAN 3 CONCRETE
 ACTIES. DAT
 WERKT HET BESTE.
 ZITTEN ZE IN JE
 SYSTEEM, DAN KUN
 JE WEER NIEUWE
 STAPPEN ZETTEN.

- « Als het 20.30 uur is, neem ik een bakje yoghurt met muesli.
- « Als ik getraind heb, neem ik een beker melk en een stuk fruit (prima herstelvoer).
- « Als het 11.00/12.00/15.00 uur is, ga ik wat eten – tip: zet een herinnering in je telefoon.
- « Mijn lunch eet ik op mijn werk in de kantine of buiten op een bank bij mooi weer.
- « Als ik overdag onderweg ben, stop ik rond lunchtijd bij een pompstation en eet ik mijn broodtrommellunch op het parkeerterrein met aandacht op.
- « Het maakt niet uit wat ik eet, als ik het maar bij zes maaltijden per dag houd en aan tafel eet. (Van deze actie alleen al vallen de meeste mensen af.)

DE HELFT VAN JE BORD MOET VOL GROENTE OF FRUIT LIGGEN

Meer plantaardig is goed en het advies is om dagelijks minstens 250 gram groente en twee stuks fruit te eten. Maar hoe doe je dat? Het helpt om eens af te wegen wat je er aan groente op je bord ligt. Meestal valt dat tegen. Een tip is om bij elke maaltijd de helft van je bord in te ruimen voor groente. Van deze actie verbetert je hele eetpatroon. Je hebt niet alleen meer kleur op je bord, maar je krijgt daarbij heel veel extra voedingsstoffen binnen. Wist je dat mensen die veel groente en fruit eten een gezondere en aantrekkelijkere huidtint hebben dan degenen die dat niet doen?

- « Bij het avondeten neem ik iedere avond 2 soorten groenten op mijn bord.
- « Bij de lunch neem ik 100 g rauwkost/tomaat/komkommer.

- « Als het 15.00 uur is, neem ik twee worteltjes/radijsjes/kerstomaatjes.
- « Vanaf maandag weeg ik een week lang af hoeveel groente ik eet.
- « Bij het avondeten eet ik de komende drie weken 200 g groente.
- « Als het 10.00 uur is, neem ik een banaan.
- « Ik eet bij mijn ontbijt twee stuks fruit door de yoghurt met muesli.

EET ALS EEN (TOP)SPORTER

Eten is lekker, maar visualiseer eens hoe die frikandel met dat frietje je maag in valt. En bedenk dan hoe je spieren de volgende training weer met die brandstof aan de slag moeten. Dan is de kans groot dat je toch in de meeste gevallen gaat voor een maaltijd die voedt in plaats van vult.

- « Ik ga iedere zondag een weekplanning maken met avondmaaltijden, waarbij ik gezonde recepten als basis neem.
- « Ik neem maximaal één keer per dag (of één keer per week) iets lekkers wat eigenlijk niet past in een goed eetpatroon, maar waarop ik me kan verheugen.
- « De komende 2 weken drink ik geen alcohol.
- « Als ik verleid word om te snacken of te snoepen, dan vraag ik me af of het me voedt of vult.
- « In mijn trainingsschema geef ik van tevoren aan wanneer een goede herstelmaaltijd belangrijk is.
- « 5 dagen per week maak ik zelf een goede avondmaaltijd met groente, volkorenproducten en een portie vis, vlees of kip. •