

Klaar met die buik die blijft hangen?

De super guide om 10 kg kwijt te raken in nog geen half jaar

Doe dit goed en je kan nog steeds genieten van het leven terwijl de kilos er af vliegen zonder uit bakjes te eten



Stap 1. Calorieën en macro's bepalen

Je start met een simpele berekening.

Onderhoudscalorieën

Bereken je calorieën hier: <https://www.mannenmeteenmissie.nl/calorieen-berekenen>

Van daaruit ga je 500 kcal per dag lager zitten om 0,5 kg vet per week te verliezen. (Dit zal de eerste dagen wat sneller gaan ivm vocht)

3500 kcal staat gelijk aan 0,5 KG. Dus 500 kcal per dag onder je onderhoud en je valt 0,5 kg af per week.

LET OP: Een dikke pizza + 5 bier + Wat nootjes en een zakje chips kan zo 3000+ calorieën zijn. Dus 1 zaterdag los gaan kan een week aan dieeten verpesten

Macro's

Je verdeelt die calorieën over eiwitten, vetten en koolhydraten.

1	2	3
Eiwitten 1,5 tot 2x je lichaamsgewicht in gram Maximaal 180 gram Eiwitten leveren 4 kcal per gram. Dus 180 gram eiwit = 720 kcal Eiwitten houden spiermassa vast en zorgen voor verzadiging en eiwitten zijn ook nog is moeilijker te verbranden dus je dagelijkse verbranding gaat omhoog.	Vetten 60 tot 70 gram per dag Vetten leveren 9 kcal per gram <ul style="list-style-type: none">60 gram vet = 540 kcal70 gram vet = 630 kcal Vetten zijn cruciaal voor je hormonen. Te weinig vet verlaagt testosteron en energie. Te veel vet kost calorieën waardoor je minder kunt eten. Dit bereik is de sweet spot.	Koolhydraten Alle calorieën die overblijven Voorbeeld: Je eet 2.200 kcal – 720 kcal eiwit – 600 kcal vet = 880 kcal over voor koolhydraten Koolhydraten leveren 4 kcal per gram. $880 \div 4 = 220$ gram koolhydraten

Zo hou je controle. Geen giswerk.

In theorie maakt het niet uit wat je eet als je de Kcal en Macros maar goed doet. Uiteraard is een stukje kip gezonder dan een chili chicken. (gezondheid staat niet gelijk aan vet verlies) Je kan dus ook gewoon brood eten overdag als dat makkelijker is omdat je veel onderweg bent.

Met apps zoals MyFitnessPal kan je al je eten invullen per gram en rekt hij uit wat je die dag hebt gegeten. Zo wordt je bewust van je voeding en kan je dus een plan samenstellen om jou Kcal en Macro doel te behalen.

Stap 2. Slimmer koken zodat je kunt eten zonder honger

Afvallen mislukt omdat eten niet vult. Dat los je hier op.

Slimme keuken tools

- **Olijfolie spray** – Je gebruikt smaak zonder calorieën te stapelen
- **Zero sauzen** – Smaak zonder energieverlies
- **Veel kruiden** – Smaak maakt volhouden mogelijk

Volume food kiezen

Je wilt veel eten voor weinig calorieën.

Slimme keuzes:

- Aardappelen in plaats van pasta
- Groenten met lage caloriedichtheid
- Kipfilet – Meer volume dan biefstuk

Geen bonen. Geen olijven. Dat zijn calorieën. Geen kippendij. Meer vet. Minder controle.

Lees labels. Altijd.



Stap 3. Het juiste trainingsschema

Cardio skip je. Vetverlies komt uit voeding. Training is er om spier te behouden.



Je schema moet haalbaar zijn

- 3x 30 minuten
- 5x 60 minuten
- Alles daar tussen werkt ook
- Zelfs 15 minuten per dag telt

Wat je volhoudt wint.

Opbouw per training

Je hoeft niet alles te doen. Structuur wint altijd.

01

2 compound oefeningen

02

2 tot 3 middelgrote oefeningen

03

2 tot 3 kleine oefeningen

Meer is niet beter. Beter uitvoeren is beter.

Structuur van elke training

Compound oefeningen

Altijd eerst. Groot. Zwaar.

- Squat
- Bench press
- Deadlift
- Overhead press
- Barbell row

Machines mogen ook

3 tot 4 sets | 8 tot 10 herhalingen

Middelgrote oefeningen

Daarna bouw je volume:

- Lat pulldown
- Cable row
- Machine row
- Dumbbell row
- Shoulder press
- Leg curl

3 sets | 10 tot 12 herhalingen

Kleine oefeningen

Aan het einde:

- Side raises
- Triceps
- Biceps
- Kuiten
- Abductors
- Adductors

2 tot 3 sets | 12 tot 15 herhalingen

Materiaal

De sportschool is optimaal. Meer gewicht. Meer progressie. Meer controle.

Maar elastieken werken ook.

Met elastieken kun je:

- Spanning creëren
- Spieren blijven prikkelen
- Consistent trainen

Zeker thuis workouts kom je hier ver mee.



Later pas cardio toevoegen. Alleen als je honger krijgt en niet verder wilt zakken in calorieën. (stap 7)

Stap 4. Drinken onder controle

Vanaf nu alleen nog:

- Light
- Zero

Lees labels. Max 4 kcal per 100 ml.

Alcohol laat je staan

Dat verhoogt je hartslag en verstoort herstel.



Stap 5. Meer bewegen en water

Geen topsport nodig.



**7.000 tot 10.000 stappen
per dag**



Meer water drinken

Dit ondersteunt vetverlies zonder extra stress.

Stap 6. Beter slapen

Slaap bepaalt alles

Cafeïne

Cafeïne verhoogt hersenactiviteit en hartslag. Zelfs uren later.

De halfwaardetijd is ± 5 uur. Dat betekent dat er nog cafeïne in je systeem zit. Ook als je denkt dat je slaapt.

Alcohol

Alcohol doet hetzelfde. Hartslag blijft hoger. Herstel blijft lager.

Slechte slaap = slechter vetverlies.

Praktisch

- **Magnesium Bisglycinate 300-400 mg**
- **Geen schermen in de avond**
Of gebruik een blauwlichtbril
- **Geen koffie na 14:00**

Stap 7. Calorieën verlagen als je vastloopt

Blijf je 1 tot 2 weken gelijk in gewicht? Dan stuur je bij.



Meten. Bijstellen. Doorgaan. (ook is het mogelijk cardio toe te voegen om dit uit te stellen)

Tot slot

Doe dit goed en je valt 10 kg af in 3 maanden terwijl je af en toe een hamburgertje eet en niet heel de dag uit bakjes eet

Wil je leren hoe je dit past in jouw leven?

Ondernemer of vrachtwagenchauffeur. Werkt voor elke vader.

Stuur me een whatsapp of DM

**+31 6 44643009 /
@desnywijsbroek**

Dan maken we dit werkbaar voor jouw realiteit.

