DE FEESTDAGENGIDS

STRAK DE FEESTDAGEN DOOR

Genieten van Sinterklaas, kerst en oud en nieuw, zonder in januari opnieuw te moeten beginnen.



VOOR VADERS

mannenmeteenmissie.nl
@desnywijsbroek

WAAROM DEZE GIDS

EÉN KERSTDINER SLOOPT JE NIET. DECEMBER WEL.

Laat me eerlijk zijn. Eén avond goed eten gaat je vetverlies niet slopen. Voor een kilo vet heb je ±7700 kcal overschot nodig. Een zware feestdag met alles erop en eraan zit op ±1000 tot 1300 kcal boven je doel. Dat is nog geen 0,2 kilo.

Wat je wel sloopt, is de gedachte dat december toch al verloren is. Een koekje bij de koffie. Een handje kruidnoten. Bij elke borrel "ach, het is feest". En dan: "in januari begin ik wel weer."

Dan zijn het geen drie feestdagen meer. Dan is het een hele maand.

TWEE VADERS OP 2 JANUARI

VADER A

Hij stapt op de weegschaal en schrikt. Zijn broek knelt, zijn energie is op, en zijn kids merken het. Hij begint voor de zoveelste keer opnieuw, met dezelfde goede voornemens als vorig jaar.

VADER B

Hij heeft van elke feestdag genoten. Het kerstdiner, de oliebollen, een paar drankjes met zijn broer. En hij begint januari waar hij in december stond, of lichter. Hij hoeft niks in te halen.

Het verschil tussen die twee is geen wilskracht. Vader B had een plan. Deze gids geeft je dat plan: wat je vooraf doet, wat je op de dag zelf kiest, en hoe je het rechttrekt als het toch uit de hand loopt.

DE KERN

Een december die je plant, kost je bijna niks. Een december op de automatische piloot kost je januari.

DE MINDSET

PLANNEN, NIET VERMIJDEN

De meeste vaders denken in alles of niets. Eén keuze naast het plan en de dag is "verpest", dus dan maar door tot diep in de nacht. En de dag erna ook, want het maakt nu toch niet meer uit.

Dat is het what-the-hell effect, en dat is precies wat je voortgang kost. Niet die ene oliebol, maar de gedachte die erachteraan komt.

> **"Het is maar één keer per jaar."**
> Dat zeggen mensen twaalf keer per jaar.

Sinterklaas, de kerstborrel van je werk, kerstavond, eerste en tweede kerstdag, oudjaar, nieuwjaarsborrel. December heeft er zo tien. Elk moment voelt als een uitzondering, maar opgeteld is het een maand.

JE LICHAAM REKENT PER WEEK

Je lichaam kijkt naar je weekgemiddelde, niet naar die ene dag. Een zware avond is dus beheersbaar, zolang de dagen eromheen gewoon lopen. Dat is geen vrijbrief om de rest van de week op komkommer en kip te leven. Het betekent dat één avond je niet hoeft te laten schrikken.

HOE IK ERIN STA

Ik eet niet perfect. Ik eet perfect binnen de situatie. Ik weet wat er komt, ik kies waar ik van geniet, en de rest laat ik staan. Daarom kom ik de feestdagen door zonder aan te komen, en geniet ik er toch van.

DE DUURSTE ZIN VAN DECEMBER

"Ik begin in januari wel weer."

STAP 1

BEPAAL VOORAF WAT VOOR DAG HET WORDT

Niet elke decemberdag is een feestdag. Kijk 's ochtends naar je agenda en bepaal wat voor dag het wordt. Daar pas je je ontbijt en lunch op aan.

DAG	WAT HET IS	WAT JE OVERDAG DOET
LICHT	Een gewone decemberdag. Een borrel waar je één drankje pakt. Pakjesavond met een handje kruidnoten.	Je dag loopt gewoon. Pas dat ene extraatje in.
GEMIDDELD	De kerstlunch op je werk. Een etentje. Eén extra zoals een dessert of twee drankjes.	Sla de vetbron bij je ontbijt of lunch over (de pindakaas, de noten, de avocado), of halveer de koolhydraten bij je lunch.
ZWAAR	Kerstdiner met meerdere gangen. Oudejaarsavond. Drank, dessert, feest.	Ontbijt alleen kwark. Lunch alleen een eiwitbron met groente. Niets extra tussendoor. De dag erna gewoon terug naar je normale eten.

DE REGEL DIE ALTIJD BLIJFT STAAN

Eiwit skip je nooit. Wil je ruimte maken, haal dan eerst het vet weg: de noten, de pindakaas, de avocado. Vet levert veel calorieën maar doet weinig voor je verzadiging, en feesteten is negen van de tien keer toch al vet. Weet je dat je echt veel gaat eten, haal dan ook wat koolhydraten weg: de havermout uit je kwark, een boterham minder. Maar de kip blijft.

> **"Ik zal nooit eiwitten skippen."**
> Je eiwit houdt je vol, beschermt je spieren en voorkomt dat je 's avonds aan tafel alles naar binnen werkt.

KOM NOOIT UITGEHONGERD BINNEN

Eet ±1 uur voor je vertrekt iets eiwitrijks: een bak kwark, een eiwitshake met water of wat kipfilet. Plus een groot glas water. Wie met een lege maag aan de borreltafel staat, eet de eerste schaal bitterballen leeg voordat hij het doorheeft.

OP ÉÉN PAGINA

DO'S EN DON'TS

WEL DOEN

- **Eet overdag lichter als je 's avonds groot eet.**
  Ontbijt en lunch samen ±600 tot 700 kcal, eiwitrijk.
- **Houd je eiwit hoog.**
  Eiwit vult en voorkomt overeten.
- **Plan je calorieën.**
  Weet wat je gaat eten. Geen verrassingen.
- **Bepaal je drankjes thuis.**
  Hoeveel en wat. Niet na het tweede glas.
- **Drink water naast elk drankje.**
  Minder honger, minder calorieën.
- **Kies eiwit en groente als basis.**
  Bij gourmet, Chinees, uit eten. Werkt altijd.
- **Kies je genietmoment.**
  Het dessert, de wijn, het brood: één, hooguit twee. Niet alles.
- **Eet 80% van je bord.**
  Stop als je verzadigd bent, niet als het leeg is.
- **Blijf trainen.**
  Gebruik het als brandstof.

NIET DOEN

- **Niet alles skippen tot het diner.**
  Je eindigt in een eetbui.
- **Niet je eiwit schrappen om ruimte te maken.**
  Haal een vetbron weg.
- **Niet "het is maar één keer per jaar".**
  Dat zeggen mensen twaalf keer per jaar.
- **Niet drinken zonder te tellen.**
  Alcohol zijn vloeibare snacks.
- **Niet gourmetten met brood, kaas en sauzen zonder controle.**
  Dat zijn de echte caloriebommen.
- **Niet eten omdat anderen eten.**
  Jij bepaalt. Niet de schaal met snacks.
- **Niet jezelf straffen met uren cardio.**
  Je bent een vader, geen 19-jarige fitnessbro.
- **Niet stoppen met trainen omdat het druk is.**
  Drie keer kort is beter dan nul keer lang.
- **Niet je hele week laten vallen door één dag.**
  Herstellen is je structuur oppakken, niet opgeven.

ALS JE ER MAAR ÉÉN ONTHOUDT

Kies je genietmoment vooraf. Wat je van tevoren kiest, geniet je. Wat je onderweg pakt, telt gewoon mee.

STAP 2

RUILEN, NIET OPGEVEN

Je hebt per dag een caloriebudget. Eet je ergens meer, dan haal je het ergens anders weg. Dat is alles. Je hoeft niks te laten staan waar je echt zin in hebt, je moet alleen weten waar je het vandaan haalt.

VOORBEELD: ÉÉN OLIEBOL VAN DE KRAAM, ±250 KCAL

Zo maak je ruimte zonder honger en zonder je eiwit aan te raken:

1. **Laat de vetbron bij je lunch weg.**
   35 g noten is ±210 kcal. Daarmee past de oliebol bijna precies.
2. **Halveer de koolhydraten bij je lunch.**
   De helft van je rijst, of een boterham minder. Je kip of je kwark blijft staan.
3. **Tel drankjes als snacks.**
   Een glas wijn is ±120 kcal. Die gaan er ergens anders vanaf.
4. **Schrap brood, saus of kaas bij het gourmetten.**
   Twee sneetjes stokbrood met kruidenboter zijn al ±310 kcal.
5. **Vul je bord met groente en eiwit.**
   Meer volume, minder calorieën, langer vol.

ZO DOE IK HET ZELF

Een oliebol is ±250 kcal. Wil ik er een? Dan gaan de noten bij mijn lunch eruit. Wil ik er nog iets kleins bij, dan gaat er wat koolhydraat af. Gewoon ruilen. Balans houden. Geen stress.

±250
EÉN OLIEBOL
Van de kraam (±90 g): een halve lunch. Een kleine van 65 g is ±160.

±380
100 G KAASPLANKJE
Bijna een hele maaltijd, staand aan de borreltafel.

±180
30 G NOOTJES
Een handje. En je pakt er zelden maar één.

KEN JE GETALLEN

WAT HET ECHT KOST

Richtwaarden, om snel in te schatten. Niet om tot op de calorie te rekenen. Elke bakker, slager en kok verschilt.

BORREL EN TAFEL	KCAL
Oliebol van de kraam	±250
Krentenbol	±180
Gourmetvlees, 100 g	120 tot 200
Stokbrood, 1 snee	±80
Kruidenboter, 10 g	±75
Mayonaise, 1 el	±105
Knoflooksaus, 1 el	±70
Kaas, 100 g	±380
Bitterbal, 1 stuk	±70
Kroket, 1 stuk	±250
Nootjes, 30 g	±180
Chips, 30 g	±160

ZOET EN DESSERT	KCAL
Kruidnoten, handje 30 g	±130
Chocolade, 100 g	±540
Kerststol, 1 plak	±190
Dessert restaurant	400 tot 700
Tiramisu	±450
Dame blanche	±450
Crème brûlée	±350
Bol ijs	±130
Sorbet, 2 bollen	±150
Vers fruit, portie	±80

WAT OPVALT

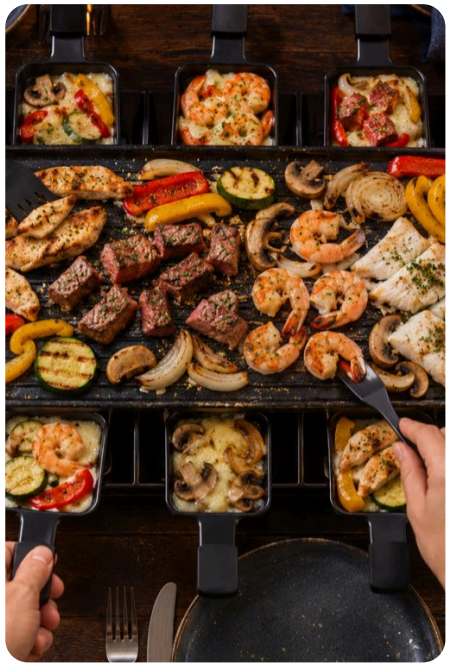
Het vlees is zelden het probleem. Alles eromheen wel: het brood, de kaas, de sauzen en de nootjes die je tussendoor pakt.

De drankjes staan op pagina 9.

AAN TAFEL

GOURMET, KERSTDINER EN UIT ETEN

HOE IK GOURMET



Ik hou gourmetten simpel. Lekker. En slim met calorieën.

Ik ga voor vlees dat vult en weinig calorieën geeft. Kipfilet. Steak. Witvis. Garnalen. Mager gehakt. Geen kippendij, geen zalm. Dat tikt te snel aan.

Ik leg niet te veel boter op de plaat. Hoe schoner je bakt, hoe makkelijker je binnen je calorieën blijft. En ik eet veel groente ernaast. Dat vult, dat houdt je honger stabiel, dat voorkomt doorslaan.

Ik neem mijn eigen light sauzen mee: knoflooksaus light, ketchup light, BBQ Zero van Albert Heijn, een yoghurtdressing. Dan heb ik zelf in de hand wat er op mijn bord komt. Kijk op het etiket: maximaal ±80 kcal per 100 g.

KERSTDINER OF UIT ETEN: DRIE VRAGEN BIJ ELK GERECHT

1. **Wat is de eiwitbron?**
   Vis, kip, biefstuk, ossenhaas, gamba's, wild. Begin daar.

2. **Hoe is het bereid?**
   Gegrild, gestoomd of uit de oven wint van gebakken, gefrituurd of gepaneerd.

3. **Wat zit er omheen?**
   Saus, aardappelgratin, kaas, dressing. Daar zitten de meeste calorieën. Vraag de saus apart, dan bepaal jij hoeveel erop gaat.

HET DESSERT

Overslaan is niet gek. Ik doe het zelf meestal. Wil je toch iets, deel er een met de tafel of kies sorbet of vers fruit. En wil je dessert, neem dan geen wijn. Allebei is het niet.

DRINKEN

PROOSTEN ZONDER DAT HET JE WEEK KOST

Af en toe drinken past prima. Regelmatig veel drinken vertraagt je vetverlies flink. Een feestdag hoort bij de eerste categorie. Zorg dat het daar blijft.

DRANKJE	KCAL
Bier, 250 ml	±110
Bier, 330 ml	±150
Speciaalbier	180 tot 250
Wijn, glas	±120
Prosecco of champagne	±90
Gin tonic	±180
Gin tonic light	±100
Vodka cola zero	±95
Cocktail	200 tot 400
Glühwein, glas 200 ml	±190
Zero, spa, thee	±0

WAT ALCOHOL DOET

Je lever pakt de alcohol als eerste aan. Zolang die in je bloed zit, wordt je vetverbranding flink geremd, en wat je erbij eet wordt eerder opgeslagen. Je slaapt slechter, je hormonen krijgen een tik, en de dag erna heb je meer honger. Na een stevige avond heeft je lichaam 1 tot 3 dagen nodig om te herstellen.

SLIMME KEUZES

Droge wijn, gin tonic light, vodka met cola zero, whiskey met ijs. En spa of zero mag altijd: niemand aan tafel let op wat er in je glas zit.

> **"Als jij zegt, ik neem er vanavond twee, dan neem je er ook twee. Als jij zegt, kijk hoe gezellig het wordt, dan neem je er zeven."**

- ✓ **Bepaal je aantal vooraf, thuis.**
  Eén of twee voor de lekker is meer dan genoeg. Nog beter is 0,0.
- ✓ **Een glas water tussen elk drankje.**
  Dat remt het tempo vanzelf.
- ✓ **Liever één avond wat meer dan elke dag een beetje.**
  Elke dag twee biertjes in de kerstvakantie is slechter dan één avond vier.
- ✓ **De dag erna gewoon ontbijten.**
  Extra stappen compenseren alcohol niet. Je plan oppakken wel.

DECEMBER IN DRIE MOMENTEN

PAKJESAVOND, KERST EN OUD EN NIEUW





PAKJES-AVOND

5 DECEMBER

Het gevaar zit niet in één chocoladeletter. Het zit in de schaal kruidnoten die de hele avond op tafel staat, en de letter die daarna nog een week in de kast ligt.

Schep een handje kruidnoten in een bakje en eet niet uit de zak. Breek van je letter een stuk af en zet de rest weg. Chocolade is ±540 kcal per 100 g, dus een hele letter is al snel een volledige maaltijd.

KERST

24 TOT EN MET 26 DECEMBER

Kerst is geen één avond. Het zijn twee of drie dagen met brunches, diners en een kast vol restjes. Kies per dag één zware maaltijd en houd de rest eiwitrijk en licht.

Kerstbrunch: begin bij de eieren, de kipfilet, de kwark. Croissants en stol zijn je genietmoment, niet je basis. En tweede kerstdag is geen verlenging van de eerste: dat is gewoon een nieuwe dag met een nieuw plan.

OUD EN NIEUW

31 DECEMBER

Oliebollen en drank op één avond. Behandel het als een zware dag: ontbijt kwark, lunch eiwit met groente, en ±1 uur voor het feest iets eiwitrijks.

Bepaal vooraf hoeveel oliebollen en hoeveel drankjes. Eén of twee oliebollen bewust opeten is iets anders dan de hele avond uit de schaal grijpen.

Op 1 januari ontbijt je gewoon en volg je je plan. Geen goede voornemens nodig. Je bent al bezig.

DE REST VAN DECEMBER

Tussen die momenten zit een gewone maand. Eet die dagen gewoon zoals altijd. Daar win je december, niet op kerstavond.

STAP 3

VOORBEELDDAG: EEN ZWARE FEESTDAG

Zo ziet een kerstdiner of oudejaarsavond eruit als je hem plant. Je past aan, je schrapt niet: je eet overdag gewoon, en je eiwit blijft staan.

MOMENT	WAT JE EET	WAAROM
ONTBIJT	Kwark met een beetje zero siroop. Zonder havermout, zonder noten.	Eiwit binnen, ruimte gemaakt.
LUNCH	Kipfilet, biefstuk of witvis met een flinke berg groente. Geen koolhydraten, geen vetbron.	Ontbijt en lunch samen ±600 tot 700 kcal in plaats van ±900 tot 1000.
TUSSENDOOR	Niets extra. Wel water, thee of zero.	Houdt je budget vrij.
±1 UUR ERVOOR	Een bak kwark of een eiwitshake met water. Groot glas water.	Niet uitgehongerd aan tafel.
HET DINER	Genieten. Eiwitbron als basis, één of twee genietmomenten, je drankjes vooraf bepaald.	Dit is waar je het voor doet.
BEWEGEN	Je training, of een stevige wandeling met de kids.	Houdt je in je ritme.
DE DAG ERNA	Gewoon ontbijten en je normale dag eten.	Geen crash, geen compensatie.

WAT HET OPLEVERT

In plaats van ±1500 kcal overschot blijft er misschien ±700 tot 800 over. De schade gehalveerd, en de avond niet verpest.

ZIT JE IN DE COACHING?

App me vooraf waar je gaat eten of wat er op tafel komt. Dan kijken we samen naar het menu en maken we een plan voor die avond.

ALS HET TOCH UIT DE HAND LIEP

RECHTTREKKEN ZONDER TE CRASHEN

EERST: DIE 1 TOT 3 KILO IS GEEN VET

De ochtend na een feestdag staat er zo 1 tot 3 kilo meer op de weegschaal. Dat kan geen vet zijn: voor een kilo vet heb je ±7700 kcal overschot nodig. Wat je ziet is vocht.

1 tot 2
KILO GLYCOGEEN EN WATER
Elke gram koolhydraat die je opslaat, bindt 3 tot 4 gram water.

0,5 tot 1
KILO DOOR ZOUT
Feesteten is veel zouter dan wat je thuis eet, en zout houdt vocht vast.

2 tot 3
DAGEN
Dan is het weg, als je gewoon eet, genoeg drinkt en je stress zakt.

DE VASTE LIJN

Hoeveel je corrigeert, hangt af van hoe groot de uitschieter was. **De dag erna haal je wat koolhydraten weg. Eiwit en vet blijven staan. Daarna ga je gewoon terug naar je normale eten.** Bijvoorbeeld: normaal kip met rijst en groente, nu de kip met een dubbele portie groente.

WAT NOOIT WERKT	WAAROM NIET
Maaltijden overslaan	Je honger schiet omhoog en je eet de dag erna meer. En je slaat de eiwitten over die je spieren nodig hebben.
Uren cardio met een kater	Je presteert slechter, herstelt slechter en verbrandt minder dan je denkt.
De week opgeven	Eén avond van 1300 kcal overschot is beheersbaar. Vijf van die avonden is ±6500 kcal, en dan zit je op ±0,85 kilo vet.

> **"Ik heb vrijdag toch al verpest, dus zaterdag en zondag ook maar."**
> Doe dat niet. Eén slechte avond is een piek. Pas als je doorgaat, wordt het een trend.

TRAINING IN DECEMBER

BLIJF TRAINEN, OOK ALS HET DRUK IS

December is druk. Werk wil alles afronden, de kids hebben vrij, en de sportschool gaat dicht op de feestdagen. Juist dan houdt je training je in je ritme.

1. **Drie keer kort is beter dan nul keer lang.**
   Geen tijd voor je volledige schema? Doe een korte sessie met de grote oefeningen. Een training die je doet, wint altijd van de perfecte training die je overslaat.

2. **Kracht boven uren cardio.**
   Een krachttraining verbrandt ±250 tot 400 kcal, en de spier die je ermee vasthoudt blijft verbranden, ook in rust. Uren op de loopband om een kerstdiner weg te werken is straf, geen strategie.

3. **Extra telt alleen als het extra is.**
   Je vierde training die je toch al zou doen, compenseert niks. Een uur stevig wandelen bovenop wat je al doet wel: bij ±85 kg is dat ±350 kcal.

4. **Neem de kids mee.**
   Een stevige wandeling, sleeën als het sneeuwt, voetballen in het park op tweede kerstdag. Beweging die ook nog quality time is.

ONTHOUD

Bewegen is geen boetedoening voor wat je gegeten hebt. Het houdt je energie hoog, je slaap beter en je hoofd helder in een maand waarin alles om je heen op de automatische piloot gaat.





TOT SLOT

JANUARI BEGINT IN DECEMBER

Ik hoop dat je iets hebt aan deze gids. December hoeft geen valkuil te zijn als je met een beetje structuur blijft handelen.

Maar wees eerlijk. Word jij ook elke feestperiode zwaarder? Ben je vaker moe, minder scherp en niet helemaal jezelf? Voelen je kids dat je energie op is voordat de dag klaar is?

Als je dat zat bent. Als je het nieuwe jaar in wilt met kracht in plaats van spijt. Dan help ik je met een plan, begeleiding en de kennis om blijvend af te vallen, zonder je gezin op te offeren.

KLAAR OM HET ANDERS TE DOEN?

Plan je call in op **mannenmeteenmissie.nl**, of stuur het woord **COACHING** in een DM naar **@desnywijsbroek** op Instagram.