

# Alles over fitness en voeding



**PROTEIN  
DRAGON**

E-book Protein dragon



# Introductie

## Voorwoord

In de wereld van tegenwoordig wil iedereen perfect zijn. In dit boek gaat het niet over perfect zijn. Het gaat om dingen te leren en een stap de goede richting op te kunnen zetten. Steeds meer mensen streven naar een gezonde levensstijl.

Maar hoe begin je nu met afvallen, waar haal ik de motivatie vandaan en hoe moet ik trainen? Dit boek zal je zeker goed op weg helpen. Je weet niet altijd zeker of je de juiste informatie te pakken hebt, of dat je echt op de juiste weg zit. Doordat er tegenwoordig zoveel

gezegd wordt over wat goed is of wat slecht. Je ziet door de bomen het bos niet meer. Dit boek is geschreven vanuit mijn eigen perspectief met alle benodigde kennis die ik met jullie wil delen. Ik heb veel onderzoeken langs elkaar gelegd om zo uiteindelijk de juiste conclusie te kunnen trekken. Daarnaast heb ik ook mijn eigen kennis en ervaring toegepast. Vele vragen die je hebt zullen hierin behandeld worden. Wat is voor jou een optimaal? En waarom eigenlijk? Dit zal je allemaal te weten komen in dit boek.

---

Het e-book van Protein dragon is geschreven voor iedereen die iets wil veranderen aan zijn of haar lichaam, ongeacht het geslacht, kennis, doel of ervaring die de persoon heeft. Wil je nou juist net zo gespierd worden of zo'n grote kont als je idool. Hier leer je hoe dit mogelijk is. Het doel is om mensen te helpen of net het duwtje in de rug te krijgen na het lezen van dit boek. Je weet waar je kunt beginnen om jouw ideale beeld achterna te durven gaan. Met deze kennis in huis ben je verzekerd van een juiste start van je veranderproces. Met het lezen van dit boek ben je er nog zeker niet. Je hebt hiervoor ook discipline

en de juiste mindset nodig. Dit is een hou vast om jou goed van start te laten gaan met alle benodigde kennis over fitness en voeding. Daarom heb ik dit E-book geschreven. Om jou niet de fouten te laten maken die ik heb gemaakt en meteen met een goede start te beginnen.

Ik wens jullie veel leesplezier en kennis om jouw dromen achter na te kunnen gaan. We leven allemaal maar één keer en maak er daarom iets moois van waar je trots op mag zijn.

# Inhoudsopgave

<b>Introductie</b>	<b>2</b>
Voorwoord	2
<b>Inhoudsopgave</b>	<b>3</b>
<b>Doelen</b>	<b>7</b>
Trigger	7
Bewustwording	8
Stel specifieke doelen	8
Smart	9
Stel kleine doelen	10
Lange termijn doel	11
Metten is weten	11
BMI	12
Je heup en taille omtrek meten	13
Vetpercentage meten	13
Hoe bereken je vetpercentage?	13
<b>Mindset</b>	<b>16</b>
Hoe lang duurt deze verandering?	18
<b>Training</b>	<b>19</b>
Aanspreken van de spier	19
Spierschade	21
Type 1 en type 2 spiervezels	22
Soorten lichaamstypen	22
Mind muscle connection	23
Waarom zou ik sporten?	24
Krachttraining	24
Energiebronnen	25
Warming up	26

<b>Cardio</b>	<b>28</b>
Waarom cardio?	28
Verbranding bij verschillende soorten cardio	29
Cardio voor of na de training	30
<b>Spieropbouw</b>	<b>32</b>
Spiereiwitsynthese	32
Spierschade bij krachtoefeningen	34
Mechanische spanning	34
Metabole stress	34
Geen lineair proces	35
Hoe veel spiermassa aanmaken	35
Herhalingen en sets	35
Range of motion	36
<b>Trainingsvariabelen</b>	<b>36</b>
Trainingsintensiteit	37
Trainingsvolume	38
Frequentie	40
Progressieve overload	41
Plateau	42
<b>Trainingsschema's</b>	<b>45</b>
Soorten mogelijkheden van schema's	45
Full body	46
Split schema	48
Meerdere mogelijkheden	50
Favorieten oefeningen	52
<b>Het herstel</b>	<b>53</b>
Invloed van slaap	54
Hoe slaap ik goed?	55
Actief herstel	59
Deloading	60
Overreaching & overtraining	61
Fouten waardoor je geen optimaal herstel hebt	62

<b>Voeding</b>	<b>64</b>
Hoe bereken ik mijn caloriebehoefte?	64
Afvallen of aankomen	66
Vuistregel voor aankomen en afvallen	67
Hoeveel calorieën staat gelijk aan 1 kg vet	67
Macronutriënten	68
Eiwitten	68
Koolhydraten	71
Fruit & groenten	74
Vetten	75
Alcohol	77
Eten als vegetariër	78
<b>Sport termen</b>	<b>79</b>
Belangrijke macro's voor sporters	79
Bulk (aankomen)	81
Cutten (afvallen)	82
IIFYM	83
Cheat meals	84
Cravings	84
Intermittent fasting	86
<b>Supplementen</b>	<b>87</b>
Whey (wei)	87
Creatine	88
Pre-workout	90
BCAA	92
Omega – 3, 6 & 9	93
Fatburners	93
Magnesium	94
Zink	94
Wat raad ik aan qua supplementen	95

<b>Vragen over voeding</b>	<b>96</b>
Moet ik alles bijhouden?	96
Hoe houd ik het leuk?	97
Word ik dik van na 8 uur eten?	97
Wat doen als ik een plateau heb bereikt?	98
Fruit voor het slapen?	98
Wat is een keto dieet? (Koolhydraat arm dieet)	99
Bestaat de bespaarstand? (crashdieet)	100
Word ik van brood dik?	101
Is zout echt zo slecht?	101
Word ik van vet eten dik?	102
Waarin moet ik bakken?	103
Is aspartaam slecht voor je?	104
Is kiesbewust gezond?	105
Zijn volkoren producten gezond?	105
Gaat koffie (cafeïne) en creatine samen?	106
Moet ik ontbijten?	107
Beste thee soort drinken?	107
Hoe de feestdagen doorkomen?	109

<b>Vragen over fitness</b>	<b>111</b>
Wat is een anabolic window?	111
Spierpijn noodzakelijk voor spieropbouw?	112
Wat helpt tegen spierpijn?	113
Waarom val ik niet meer af?	113
Hoe kan ik een optimale focus creëren?	114
Muziek voor betere sportprestaties?	115
Refeed day bij het afvallen?	115
Wat is mealpreppen?	117
Voor of na de training eten?	117
Bestaat sportverslaving?	118
Vrije gewichten of met machines trainen?	119
Bestaat spiergeheugen? (Muscle memory)	120
Wanneer van trainingsschema veranderen?	121
Elk jaar evenveel spiermassa aanmaken?	122
Hoe krijg je ronde billen?	123
Hoe krijg je een sixpack?	124

<b>Trainingsschema maken</b>	<b>125</b>
<b>Voedingsschema maken</b>	<b>127</b>

**“ The clock is  
ticking. Are you  
becoming the  
person you want  
to be? ”**

11  
36  
40  
51



# PROTEIN DRAGON

## Protein Dragon

W: [www.proteindragon.nl](http://www.proteindragon.nl)

E: [info@proteindragon.nl](mailto:info@proteindragon.nl)

Instagram: [@Proteindragon](https://www.instagram.com/Proteindragon)

Facebook: [@Proteindragon](https://www.facebook.com/Proteindragon)