

- TOBIAS MAERIEN -

— PLAN —

BUIK WEG

**In 12 weken naar
een stoer lichaam**

Lannoo

INHOUD

6 Intro

9 Wie is Tobias Maerien

10 Inleiding

- _ Dit is een boek voor jou als...
- _ Dit boek moet je terugleggen als...
- _ Waar gaat dit boek wel en niet over?

13 Introductie

- _ Waarom heb ik dit boek geschreven?

14 Mindset

- _ Zondigen vs. compenseren

17 Voeding

- _ Wat is voeding?
- _ Wat is de optelsom van je verbranding?
- _ Waarom zijn eiwitten zo belangrijk?
- _ Zie jij de bomen nog door het bos?
- _ Kennen wij een hongergevoel?
- _ Wat is cortisol en wat doet het?
- _ Nutriscore: goede of slechte tool?

41 Kan je vet omzetten in spieren?

- _ Vetverlies
- _ Spieropbouw

46 Lichaamstypes

- _ Ectomorf
- _ Endomorf
- _ Mesomorf

- 50 Spiergroepen**
 - _ De vetverbrandingsovens van ons lichaam
 - _ Dé spiergroepen voor een man

- 53 Voedingspatroon dat we gaan gebruiken**
 - _ Intermittent fasting op de meest optimale manier
 - _ Voordelen van IF voor je sociale leven

- 60 Trainen in een fitness**
 - _ Voordelen
 - _ Nadelen
 - _ Trainingsschema

- 102 Thuis trainen**
 - _ Voordelen
 - _ Nadelen
 - _ Trainingsschema
 - _ Structuur van je trainingen

- 130 Gerechten**
 - _ Ideetjes voor lunch
 - _ Ideetjes voor diner
 - _ Ideetjes voor snacks

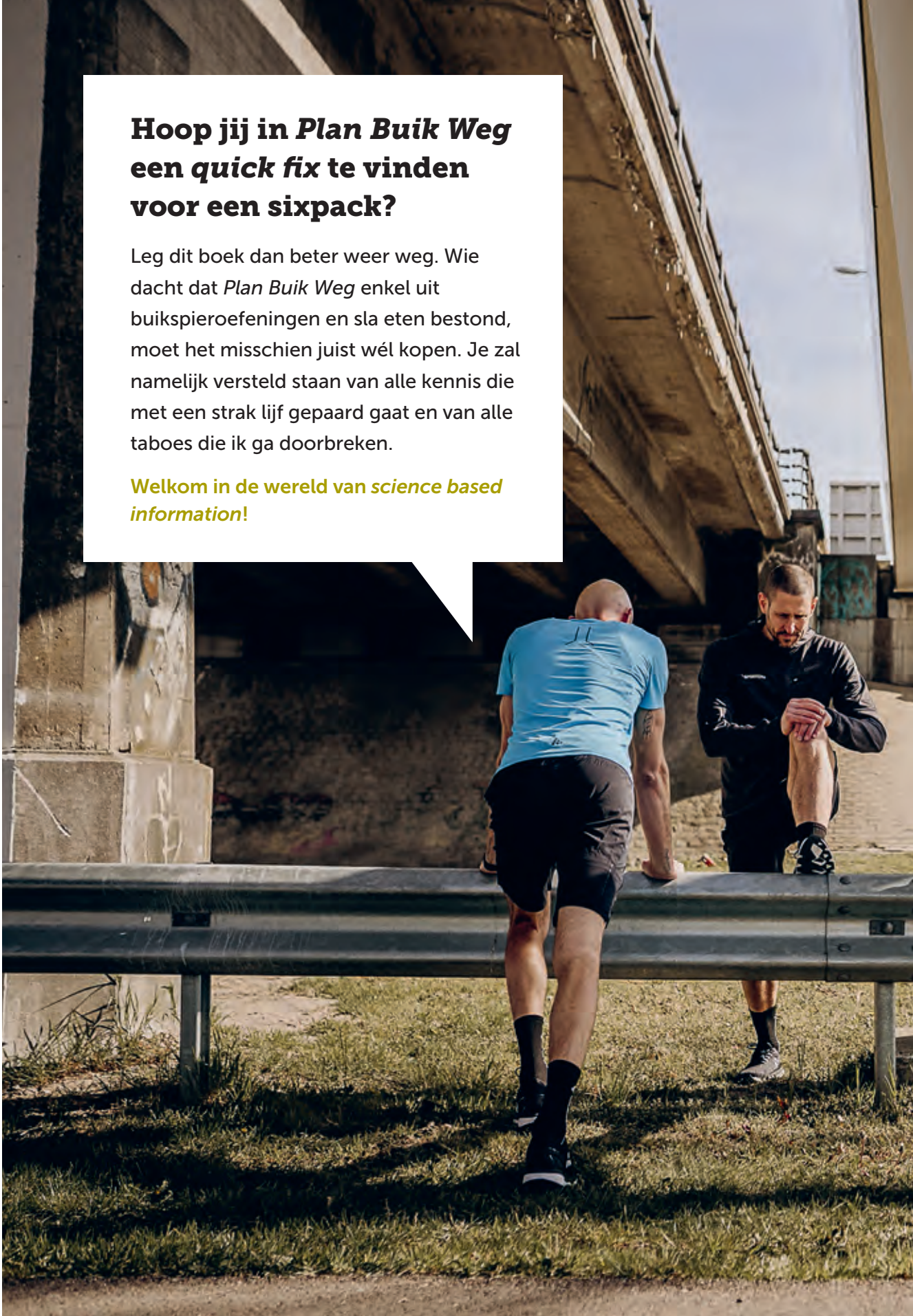
- 156 Supplementen**
 - _ Enkele supplementen die ik aanbeveel

- 158 Dankwoord**
- 160 Colofon**

Hoop jij in *Plan Buik Weg* een *quick fix* te vinden voor een sixpack?

Leg dit boek dan beter weer weg. Wie dacht dat *Plan Buik Weg* enkel uit buikspieroefeningen en sla eten bestond, moet het misschien juist wél kopen. Je zal namelijk verstedd staan van alle kennis die met een strak lijf gepaard gaat en van alle taboes die ik ga doorbreken.

Welkom in de wereld van *science based information!*







WIE IS TOBIAS MAERIEN

Opgegroeid in een actief en sportief gezin, zette ik als kind snel de stap naar sport. Toch was een job in de sportsector geen voor de hand liggende keuze. Ik ben ongelofelijk graag in contact met mensen; het helpen van andere mensen is voor mij een vanzelfsprekendheid. Vandaar ook mijn keuze om eerst als opvoeder te gaan werken.

Sport bleef echter een rode draad in mijn leven. En hoewel de job van personal trainer in 2010 in de 'boerenkempen' niet meteen een bekend begrip was, startte ik in dat jaar toch met mijn onderneming 4u2 In Motion. Ik begon als begeleider van mensen met een beperking die toch een sport wilden uitoefenen, maar ondertussen bleef ik me verder bijscholen en ontwikkelen om als personal trainer aan te slag te kunnen gaan.

In 2014 hakte ik de knoop door om de begeleiding van mensen met een beperking volledig te stoppen en fulltime mensen te helpen naar een gezondere en sterkere versie van zichzelf.

Met veel trots heb ik mijn *private gym* kunnen uitbouwen naar een goed draaiende zaak waar ik ook andere trainers in dienst kon nemen. Toch blijft het een job waarbij je maar een beperkt aantal mensen kan helpen. Klanten wonen soms te ver, beschikken niet altijd over de financiële middelen of hebben onvoldoende tijd. Met dat in mijn achterhoofd begon ik in 2017 met het bouwen van een online coaching platform, dat ik begin 2018 met succes kon uitrollen. 'Starthealthy' is mijn online coaching platform, waarbij klanten niet meer geografisch aan mij gebonden hoeven zijn om coaching van mij te krijgen. Ook is er op deze manier minder financiële slagkracht nodig om een traject te doorlopen en bovendien zijn mensen niet meer gebonden aan mijn agenda. Ze kunnen trainen waar en wanneer ze willen.

Mijn slagzin in 2010 was dan ook al: **Beweging voor iedereen, ook voor jou!?**

www.4u2inmotion.be/

www.starthealthy.be/

INLEIDING

Dit is een boek voor jou als...

- _ Je een man bent.
- _ Je (een beetje) ijdel bent.
- _ Je iets aan je lichaam wilt doen, maar niet wilt leven als een bodybuilder.
- _ Je nog steeds wilt genieten van een lekkere pint.
- _ Je ontevreden bent met je huidige gezondheidspatroon.
- _ Je ontevreden bent met je spiegelbeeld.
- _ De film *Gladiator* toch altijd weer wat gezonde jaloezie doet opborrelen.
- _ Je beseft dat je niet hetzelfde dieet als je vrouw van 1,65 m kan doen.
- _ Je die spieren toch nog eens wilt voelen en zien.

Dit boek moet je terugleggen als...

- _ Je hoopt om hier als bodybuilder of model uit te komen.
- _ Je niet wilt afstappen van wat ze je ooit vroeger hebben geleerd.
- _ Je niet openstaat om nieuwe dingen te leren.
- _ Je niet kritisch wilt meedenken over het menselijk lichaam.
- _ Je ervan overtuigd bent dat buikspieroefeningen jou een sixpack zullen geven.
- _ Je een uitspatting nooit wilt compenseren.
- _ Je slaap niet als een belangrijke pijler voor een betere gezondheid beschouwt.

Waar gaat dit boek wel en niet over?

Sinds 2010 ben ik actief als personal trainer en foodcoach. Ik kreeg in de afgelopen jaren een divers publiek met diverse doelstellingen over de vloer. De laatste jaren bestaat het leeuwendeel van mijn klanten uit mannen. Mannen met een eigen zaak of een topfunctie binnen een bedrijf. Het type mannen dat vaak de voeten onder tafel moet schuiven bij etentjes. Mensen met weinig tijd, weinig slaap en intrinsiek geen interesse in een sixpack. En toch valt het vaak, dat woord 'sixpack' in een intakegesprek. Tot ze te horen krijgen hoeveel je voor zulke blokjes over moet hebben. 'Zo'n echte sixpack? Dat hoeft misschien toch niet, hoor. Een platte buik is ook al goed', klinkt het daarna vaak.

Vergis je evenwel niet: ook een platte buik vergt wat opoffering. Daar ben ik de afgelopen jaren veel mee bezig geweest: een levensstijl creëren waardoor je niet als 'fitness boy' door het leven hoeft. Een levensstijl waarin je toch nog kan genieten van een glas alcohol, niet vijf keer per week naar de fitness hoeft en toch een stoer lichaam kan creëren waar je trots op mag zijn.





INTRODUCTIE

Waarom heb ik dit boek geschreven?

Eenzijds omdat ik het bizar vind hoeveel jongens en mannen het 'normaal' vinden om een buikje te hebben en dat ook totaal niet jammer lijken te vinden. Regelmatig zie ik op sociale media een foto waarbij de vrouw en de man hun blote buik laten zien, bij wijze van ludieke zwangerschapsaankondiging. Trots zijn op een ongezonde bierbuik?

Anderzijds wil ik mannen een levensstijl aanleren waarin ze hun 'sociale mannezaken' kunnen blijven doen en tegelijk ook kunnen waken over hun 'alfaman'-gehalte en hun stoere uiterlijk. Bij vrouwelijke klanten gebruik ik vaak het woord 'sexy', bij mannelijke klanten het woord 'stoer'.

Vaak merk ik dat mannen dat woord helaas als macho of opschepperig ervaren. Daar wil ik verandering in brengen. Met 'stoer' bedoel ik dat je trots kan en durft te zijn in ontbloot bovenlichaam. Dat er bepaalde lijnen lopen over je lichaam die mannelijke spieren doen accentueren en dat er een niveau van spierdefinitie is. Ga echter niet hopen dat je er met dit plan als een bodybuilder uit gaat zien. Dan ben je hier aan het verkeerde adres.

Ik sta honderd procent achter de levensstijl die ik creëerde voor deze doelgroep: mannen die een iets stoerder uiterlijk willen, zonder daarvoor te moeten leven zoals een fitnessfreak.

MINDSET

Je bent professioneel succesvol, je hebt kinderen, je bent getrouwd... Vaak zijn dát de zaken waardoor mannen geen aandacht meer schenken aan hun lichaam. Waar is dat oerinstinct van die alfaman gebleven? Vroeger was de sterkste man degene met het meeste aanzien in het dorp, nu is dat vaak degene met de mooiste auto. Die trots is bij een man vaker weg dan bij vrouwen. Vrouwen zijn onderling vaker bezig over hun lichaam, bij mannen blijft dit nog een beetje taboe. Waarom praten vrouwen wel met elkaar over de manieren waarop zij hun lichaam *in shape* houden, maar gaan mannen dit gespreksonderwerp uit de weg? Ik ben er nochtans van overtuigd dat het bij elke man wekelijks of zelfs dagelijks weleens door z'n hoofd gaat: een te dikke buik, te dunne armen... Mannen willen er toch allemaal stoer uitzien voor de spiegel?

Stel jezelf het volgende scenario even voor: een koppel kijkt samen naar een film wanneer er op een bepaald moment een scène in beeld komt waarbij een man zijn shirt uittrekt en pronkt met zijn brede schouders en gespierde, afgelijnde borst en buik. Terwijl het koppel die scène bekijkt, ligt zij met haar hoofd op zijn bierbuikje.

Ook al zegt ze dat ze tevreden is met hem als man (wat ik uiteraard volledig kan geloven), ben ik er toch van overtuigd dat dit iets doet met het gevoel van de vrouw. En met het gevoel van de man, trouwens.

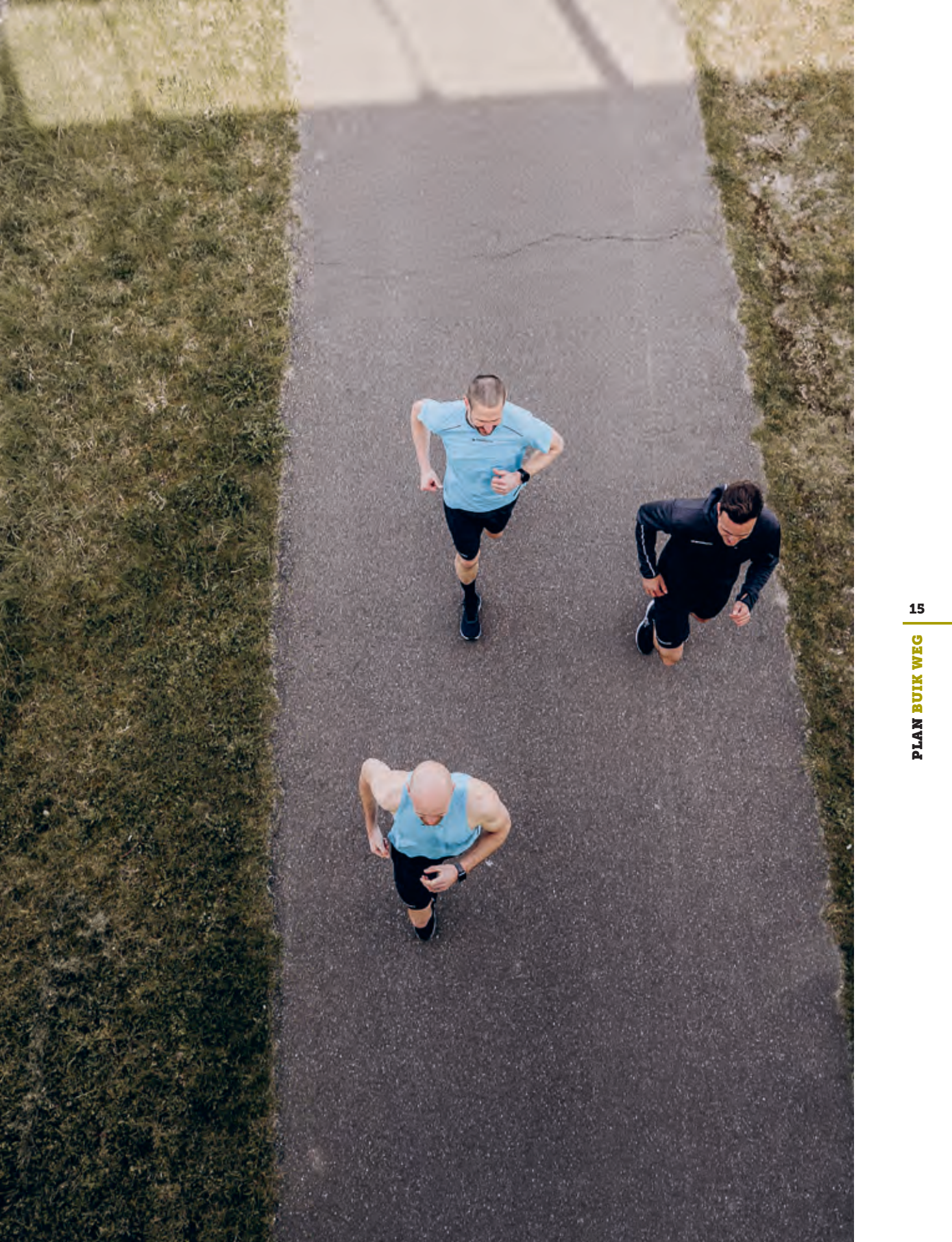
Zijn gedachten kunnen twee kanten opgaan:

- Ik heb die genen niet, ik doe er geen moeite voor.
- Ik wil echt die buik weg, we wagen nog eens een poging!

Zondigen vs. compenseren

Iedereen kan zondigen, maar niet iedereen wil of kan compenseren. Toch zijn zondigen en compenseren twee zéér belangrijke woorden in dit boek *on the road* naar een betere gezondheid en een stoerder spiegelbeeld.

Nogmaals: iedereen kan zondigen, maar ook dit kan op een betere, slimmere manier. *Ik wil je mannenavond niet veranderen of verpesten, maar ik wil je met dit boek wel een manier aanreiken waardoor je zo'n avond beter kan aanpakken en je je doelstelling niet compleet verpest.*



TRAINEN IN DE FITNESS





CRAFT
SPORT TV

San Francisco
California

TRAINEN IN DE FITNESS

In dit boek schotel ik je twee opties voor: ofwel je traint in de fitness ofwel je traint thuis. Zo kan iedereen trainen op de locatie waar hij zich het beste voelt. Beide opties hebben voor- en nadelen, maar ik geef voor allebei een uitgewerkt schema waarmee je aan de slag kan. Mijn advies: probeer de work-outs in de gym als basis te nemen en gebruik de schema's voor thuis als je een keer niet in de gym geraakt.

Doordeweeks zijn de work-outs minder frequent en ook korter. Ideaal wanneer je wat minder tijd hebt. Die lagere trainingsfrequentie compenseren we door op de momenten dat we er moeten staan dan ook bijzonder intensief, hard en zwaar aan de slag te gaan. Deal?

Langdurige cardiowork-outs ga ik niet voorschrijven, dat zijn ook niet de work-outs waarmee we ons spiegelbeeld veranderen. Het doel is om een stoerdere look te zien in de spiegel, remember? Bovendien, zeker als je kinderen hebt, ga je waarschijnlijk vaak wandelen. Die LISS-training (Low Intensity Steady State = wandelen, joggen, fietsen, skaten...) heb je dus sowieso al mee.

Tijdens elke work-out voeren we slechts 3 oefeningen uit, allemaal single sets (uitleg in het schema). Elke oefening doen we 5 zware reps (herhalingen) (voor sommige oefeningen gaan we naar 7 reps omdat dat beter is voor dat type vezel en die oefening, meer uitleg in het schema), en dit voor 6 sets. Per oefening doen we zo 30 of 35 reps, wat een mooi volume is.

Elke oefening is een compound-oefening: een oefening waarbij meerdere spieren aan het werk worden gezet die over meerdere gewrichten lopen. Isolatie-oefeningen, zoals een biceps-curl bijvoorbeeld, doen we niet. We zullen alleen de grote spiergroepen aanspreken in compound-oefeningen.

Nog even herhalen hoe trainen werkt:

Tijdens je training creëer je spierschade (minuscule spierscheurtjes). Hoe meer van die scheurtjes, hoe beter, want dan moet het herstelproces harder optreden. Dat proces start vanaf het einde van je work-out tot 12, 24 of 36 uur na je activiteit. De hersteltijd hangt af van hoe hard je bent gegaan tijdens je training, oftewel hoe groot je overload was.

In die herstelfase vindt ook je progressie plaats. Je training moet dus zwaar genoeg zijn, zodat je spierschade veroorzaakt en je zeker in die herstelfase komt. Als

er wordt gevraagd om maar 5 reps te maken, zorg dan ook dat je niet met een gewicht werkt waarmee je 8, 9, 10 of meer herhalingen kan maken.

Bijvoorbeeld: bench press. Je werkgewicht is 70 kg voor 5 zware reps. Eerst doe je enkele warming-upsets vóór je aan je werksets start; deze opwarmingsets tellen niet mee! Je doet bijvoorbeeld 10 reps met 20 kg (lege bar) – 8 reps met 40 kg – 6 reps met 60 kg – 2 reps met 65 kg. Tussen elke opwarmingset laat je ca. 30 seconden rust.

Probeer wel bij elke training je gewichten wat te laten toenemen. Als je start met 60 kg bench press, dan mag diezelfde bench press na 4 weken niet nog steeds 60 kg zijn. Probeer telkens met kleine stapjes van 2,5 kilogram (of minder nog) te stijgen.

Voordelen

We hoeven er geen doekjes om te winden: in de fitness kan je trainingsschema uitgebreider, completer en gevarieerder zijn. Er zijn daar nu eenmaal meer toestellen, materialen en ruimte ter beschikking om te kunnen trainen dan thuis (tenzij je uiteraard een zeer compleet uitgeruste homegym hebt ;-)). In een fitness zal je veel meer extern gewicht vinden in allerlei soorten en maten om te trainen. Meer gewicht = meer overload = meer prikkels = meer energie nodig om te herstellen.

Naast meer gewicht heb je ook meer verschillende opties om spieren te trainen. Je zal veel meer prikkels kunnen geven op een bepaalde spiergroep, wat opnieuw overload uitlokt. 'Gebruik' je je fitness goed, dan zal het resultaat sneller zichtbaar zijn dan in je homegym.

Nadelen

Het grootste nadeel van een fitness is het feit dat zo iets tijd kost; je moet je verplaatsing van en naar de gym tenslotte meetellen. Bovendien zijn er soms ook wachttijden bij een bepaald toestel wanneer dat bezet is door een andere sporter.

Naast die twee praktische nadelen speelt ook het mentale aspect mee. Niet iedereen is er gevoelig voor, maar een fitnessruimte kan intimiderend zijn. Weet dat er altijd sporters zullen rondlopen met een betere fysiek dan jijzelf. Heb je het hier moeilijk mee, dan is de fitness wellicht niet de leukste plek voor jou.

Een aantal tips om dit te omzeilen:

- Ga op rustigere tijdstippen (indien mogelijk)
- Kies een andere fitness
- Maar vooral: wees trots op jezelf! Jij onderneemt iets om je lichaam te veranderen, terwijl er veel lieden zijn die nog steeds op de bank hangen. Goed bezig!



DAG 1

LEGS

Dumbbell squat - heels elevated



- Plaats je voeten op heupbreedte, houd je hoofd neutraal op de romp.
- Pak de DB's vast, houd je armen langs het lichaam.
- Zak door je knieën, roteer in je heupen, voeten plat op de grond.

DAG 1

PUSH

Barbell bench press – flat – normal width – pronated grip

- Ga liggen op een vlakke bank.
- Pak de BB vast, plaats je handen iets breder dan je schouders.
- Laat de stang tegen je borst komen. Zorg ervoor dat er een hoek van 45° onder je oksels is.



PULL

Seated row – neutral grip – 7 reps

_ Deze handpositie gebruiken in deze maand.



- _ Ga zitten voor het ankerpunt, pak de handvaten vast.
- _ Houd je romp recht, je handen op borsthoogte.
- _ Trek naar achteren én trek je schouderbladen naar achteren.



GROENE SALADE MET GEROOKTE MAKREEL

Ingrediënten - 2 personen

- _ 100 g peultjes, gehalveerd
- _ 2 eetlepels limoensap
- _ 50 g skyr
- _ ½ eetlepel olijfolie
- _ 1 eetlepel verse dille (fijngehakt of poeder)
- _ peper & zout
- _ 50 g veldsla
- _ 50 g rucola
- _ 1 lente-uitje in dunne ringetjes
- _ 1 komkommer in blokjes
- _ 250 g gerookte makreelfilet

Bereiding

Kook de peultjes in een beetje water met zout, 3-4 minuten. Spoel af.

Klop in een kom het limoensap met de skyr, olijfolie, dille en wat zout en peper tot een dressing en schep de veldsla, rucola, lente-ui, komkommer en peultjes erdoor. Verdeel de sla over twee borden.

Maak de makreel schoon, verwijder kop en vel en neem het vlees in stukken van de graat. Serveer over de salade.



COLOFON

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Met dank aan Sportcity Merkplas voor alle modellen - www.sportcity.be

Tekst: Tobias Maerien

Copywriting: Bieke Cornillie

Fotografie: Leen Verwaest - leenverwaest.be

Grafische vormgeving: EHBontwerp.be

Als u opmerkingen of vragen hebt, kunt u contact opnemen met onze redactie:
redactielifestyle@lannoo.com

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2022

D/2022/45/37 – NUR 480-485

ISBN: 978 94 014 8078 9

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.