



**EDUCATIEVE BACHELOR SECUNDAIR ONDERWIJS**

# Bachelorproef

---

Online versus real live coaching op  
een gezonde leefstijl





**EDUCATIEVE BACHELOR SECUNDAIR ONDERWIJS**

# Bachelorproef

---

Online versus real live coaching op  
een gezonde leefstijl

PROMOTOR  
ROSALIE COOLKENS

STAPPERS YANA  
LOBR  
ACADEMIEJAAR 2020-2020

## Woord vooraf

Voor u ligt de bachelorproef 'Het effect van online versus real live coaching op een gezonde leefstijl'. Het onderzoek van dit project werd uitgevoerd bij 58 personen. Deze bachelorproef is geschreven in het kader van mijn afstuderen aan de opleiding Lichamelijke Opvoeding en Bewegingsrecreatie aan de Hogeschool PXL.

Samen met mijn stagebegeleider, Rosalie Coolkens, heb ik de onderzoeksvraag voor deze bachelorproef bedacht. Haar wil ik dan ook bedanken voor de fijne begeleiding en ondersteuning gedurende de volledige periode. Zij heeft elke keer mijn vragen kunnen beantwoorden, waardoor ik weer verder kon met mijn onderzoek.

Daarnaast wil ik alle deelnemers van het project bedanken. Zonder hun inspanning en medewerking had ik dit onderzoek nooit kunnen afronden. Verder bedank ik de fitness, Personal Fit Club, waar ik al mijn metingen mocht uitvoeren. Ook mijn familie en vrienden bedank ik voor de steun en motiverende woorden gedurende deze periode. Tot slot wil ik mijn zus, Amber Stappers, in het bijzonder bedanken. Zij stond altijd klaar om een video te filmen of wanneer ik een mening nodig had over een bepaald topic. Met dank aan al deze personen heb ik mijn bachelorproef met een gerust gevoel kunnen inleveren.

Ik wens u veel leesplezier toe.

Yana Stappers

Hasselt, 5 januari 2020

## **Abstract**

Het verzorgen van uw lichaam en geest is belangrijk om negatieve gevolgen tegen te gaan. Ondanks de vele pogingen van fitnessen, gemeenten en de Vlaamse overheid zien we dat onze Vlamingen niet al te gezond leven.

Het doel van het onderzoek was om te achterhalen wat het verschil is tussen real live en online coaching. Hiervoor is de volgende onderzoeksvraag opgesteld: 'Wat is het effect van online versus real live coaching op een gezonde leefstijl'.

Om een antwoord te kunnen geven op de onderzoeksvraag is er een project genaamd 'Possible' opgestart. Met voorafgaande testen werd het startniveau van de experimentele- en controlegroep bepaald. Ze voerde een fitheidstest uit en kregen verschillende lichaamsmetingen. De deelnemers verkregen coaching op verschillende gebieden. Tot slot werd een eindtest afgenomen die gelijk was aan de pretest.

Na grondig onderzoek blijkt dat de controlegroep (i.e. real live coaching) over het algemeen net iets beter scoort dan de experimentele groep (i.e. online coaching). Ze voerde gemiddeld meer trainingen uit en gingen meer aan de slag met de tips rond gezondheid. Ook scoorde ze beter op de fitheidstest en lichaamsmeting.

Op basis van deze bevindingen wordt aanbevolen om als fitness in te spelen op groepslessen. Dit zal op lange termijn voor de meeste mensen de grootste vooruitgang bieden. Eventueel zou vervolgonderzoek zich kunnen richten tot de motivatie en plichtbewustheid van deelnemers in een online en real live setting.

# Inhoudsopgave

Woord vooraf .....	2
Abstract .....	3
Inhoudsopgave .....	4
Lijst met figuren .....	6
Lijst met tabellen .....	7
Lijst met afkortingen .....	8
Inleiding .....	9
1 Leefstijl.....	10
1.1 Leefstijl in Vlaanderen .....	10
1.1.1 Beweging .....	10
1.1.2 Sedentair gedrag .....	10
1.1.3 Voeding.....	10
1.1.4 Stress.....	11
1.1.5 Roken.....	12
1.1.6 Alcoholgebruik .....	12
2 Gevaren ongezonde leefstijl.....	13
2.1 Beweging .....	13
2.1.1 Gevolgen onvoldoende beweging.....	13
2.2 Voeding.....	14
2.2.1 Gevolgen ongezonde voeding.....	17
2.3 Stress.....	17
2.3.1 Gevolgen stress.....	17
2.4 Roken.....	18
2.4.1 Gevolgen roken .....	18
3 Online Coaching .....	19
3.1 Voordelen online coaching .....	19
3.2 Voorwaarden voor online coachen.....	19
3.3 Resultaten naar online coaching.....	19
4 Opzet van het onderzoek .....	20

4.1	Deelnemers .....	20
4.1.1	Bereiken van deelnemers.....	20
4.1.2	Gegevens deelnemers .....	20
4.2	Onderzoeksopzet.....	22
4.2.1	Experimentele setting .....	24
4.2.2	Controle setting.....	24
5	Resultaten van het onderzoek.....	25
	Discussie .....	32
	Besluit.....	34
	Literatuurlijst .....	36
	Bijlagen.....	40
	Bijlage 1: Online advertentie .....	40
	Bijlage 2: Promotievideo .....	40
	Bijlage 3: Intake formulier.....	41
	Bijlage 4: Interpretatiediagram voor meetresultaten.....	56
	Bijlage 5: Oefeningen fitheidstest .....	58
	Bijlage 6: Enveloppe.....	69
	Bijlage 7: Website.....	70
	Bijlage 8: Acht weken schema .....	70
	Bijlage 9: Uitgeschreven workouts.....	71
	Bijlage 10: Activiteitenkaart.....	102
	Bijlage 11: Boek .....	103

## Lijst met figuren

Figuur 1: bewegingsdriehoek	13
Figuur 2: omgekeerde voedingsdriehoek	14
Figuur 3: onderzoeksopzet	22



## Lijst met tabellen

Tabel 1: gegevens deelnemers bij inschrijving	21
Tabel 2: resultaten "+ fitheidstest"	25
Tabel 3: resultaten "- fitheidstest"	26
Tabel 4: lichaamsmeting	27
Tabel 5: deelname sportprogramma	28
Tabel 6: gebruik tips	29
Tabel 7: achtergrond deelnemers	30
Tabel 8: mening deelnemers	31

## Lijst met afkortingen

VIGEZ      Vlaams Instituut Gezond Leven

BMI        Body Mass Index

## Inleiding

49,3% van onze Belgische volwassenen heeft een BMI (Body Mass Index) die 25 of hoger is. 33,4% hiervan heeft overgewicht, bij deze personen ligt de BMI tussen de 25 en de 30. In 15,9% spreken we over obesitas. Bij deze volwassenen ligt de BMI boven de 30. Deze cijfers zijn dus verontrustend. Iedereen weet waarschijnlijk wel dat onze samenleving steeds ongezonder wordt. Daarentegen weet niet iedereen welke gevaren hieraan verbonden zijn en hoe we deze eventueel kunnen oplossen. In deze bachelorproef wordt er dieper ingegaan op een gezonde leefstijl. Er worden enkele tips gegeven rond voeding, stress verminderen, dagelijkse beweging, roken en alcohol. De focus van het project ligt bij het deel beweging.

De keuze voor dit onderwerp was zeer snel gemaakt aangezien de passie voor beweging en gezonde voeding er altijd al geweest is. Via deze weg wordt er geprobeerd om een deel van onze volwassenbevolking bewust te maken dat het van essentieel belang is om gezond te leven. Deze bachelorproef poogt te achterhalen of er al dan niet een verschil is tussen online en real live coaching.

De vraag die we ons stelde is “Wat is het effect van online versus real live coaching op een gezonde leefstijl”. Bijkomend vroegen we ons af hoe het is gesteld met de leefstijl van onze Vlamingen. Ook verdiepten we ons in wat is een gezonde leefstijl. Hiernaast bekeken we de mogelijke gevaren die verbonden zijn aan een ongezonde leefstijl. Verder stelde we ons de vraag: “Wat is online coaching”. Een andere vraag die we ons stelde was welke tips kunnen er gegeven worden om een gezonde levensstijl te bevorderen. Deze laatste vraag werd verwerkt in het project. Om de vragen te beantwoorden werd er een grondige literatuurstudie uitgevoerd.

Eerdere studies, waaronder de studie van het Vlaams instituut rond bewegingsnormen en voeding waren een bron aan informatie voor dit onderzoek.

Om de hoofdonderzoeksvraag: “Het effect van online coaching versus real live coaching op een gezonde leefstijl” te kunnen beantwoorden was er een uitgebreider onderzoek nodig. Er werd een project opgezet om deze vraag te kunnen beantwoorden. Het project genaamd ‘Possible’ was een acht weken plan waarin deelnemers coaching kregen op verschillende vlakken. Vooraleer het project van start kon gaan werd een pretest uitgevoerd. De deelnemers werden uitgebreid gemeten en ondergingen een fittest. Acht weken lang kregen ze een uitgebreid bewegingsprogramma. Dit bewegingsprogramma bevatte drie sessies van dertig minuten per week. Verder kregen ze de mogelijkheid via het project om tips rond beweging, voeding, stress, roken- en alcoholgebruik te implementeren in het dagelijks leven. Na deze periode is het onderzoek afgesloten met een posttest.

De hypothese van dit onderzoek is dat het effect van online coaching een kleiner effect zal hebben op een gezonde leefstijl als bij real live coaching. Dit onderzoek beperkt zich tot de doelgroep volwassenen en gaat enkel dieper in op de thema's van een gezonde leefstijl die werden toegepast op dit project.

# 1 Leefstijl

Onze leefstijl wordt bepaald door een aantal zaken. Zo heeft het Vlaams instituut gezond leven (VIGEZ) een onderverdeling gemaakt in de thema's voeding, beweging, sedentair gedrag, tabak, geestelijke gezondheid, milieu, alcohol, drugs, seksuele gezondheid, valpreventie, kanker, mondzorg en dementie. Al deze thema's bepalen de gezondheid van een persoon. (VIGEZ, 2020)

In deze bachelorproef beperken we ons tot de thema's die werden toegepast op het project 'Possible'. De thema's die hier besproken worden zijn: beweging, sedentair gedrag, voeding, een deel geestelijke gezondheid in het specifiek stress, roken en alcoholgebruik.

## 1.1 Leefstijl in Vlaanderen

Dat het hebben van een gezonde leefstijl belangrijk is voor ons lichaam weten jullie waarschijnlijk al. In dit hoofdstuk bekijken we de resultaten die gevonden werden uit een onderzoek van de Vlaamse overheid. Hoeveel beweegt de gemiddelde Vlaming? Hoeveel procent van de dag zitten we stil? Welke voedingsmiddelen krijgen we te weinig of te veel binnen? Hoe zit het met onze geestelijke gezondheid? Welke cijfers behalen onze Vlamingen op gebied van roken en alcoholgebruik? We bespreken als eerste het onderdeel bewegen.

### 1.1.1 Beweging

De Vlaamse mannen bewegen gemiddeld 3,5 uur per dag op een licht actieve manier. Voor vrouwen ligt dit gemiddelde op 4,5 uur per dag. Wanneer we kijken naar de aanbevelingen (zie hoofdstuk 2.1 beweging) voor matig tot hoog intensief bewegen zien we dat 64,1% de richtlijnen van 150 minuten behaald. Hiervan zijn er meer mannen dan vrouwen. Na 55 jaar draait dit gegeven zich om. Verder blijkt uit cijfers dat de leeftijd omgekeerd evenredig is met matig tot intensief bewegen. Daarnaast zou een diploma hoger onderwijs een invloed hebben op het bewegen. Zo behaald 66,3% van deze volwassenen de richtlijn ten opzichte van diegene met een diploma hoger secundair 65,8% of een diploma lager secundair 59,1%. Tot slot zien we dat slechts een klein aandeel, namelijk 11,5% van de Vlaamse volwassenen, twee keer per week spierversterkende activiteiten doet. (VIGEZ, 2018)

### 1.1.2 Sedentair gedrag

Volgens studies van het VIGEZ zitten volwassen gedurende de dag gemiddeld 8,3 uur, oftewel 57%. Dit werd gemeten doormiddel van een zitmetertje. Wanneer we het verschil tussen mannen en vrouwen bekijken zien we dat de vrouwen beter scoren. Een man behaald een gemiddelde van 8,7 uur per dag en een vrouw 8,1 uur per dag. Een zittende job doet hier geen goed aan. Naast het werk vertellen cijfers ons dat in de vrije tijd ook 25% van de volwassenen het liefst tijd zittend doorbrengt. Vooral de smartphone, laptop, tablet of tv zijn hiervan de grote boosdoener. (VIGEZ,2015)

### 1.1.3 Voeding

Uit een gezondheidsenquête bij de Vlaamse bevolking werden volgende resultaten gevonden. Voor het beschrijven van de resultaten werden de volwassenen opgedeeld in vier leeftijdscategorieën namelijk tussen 25 en 34 jaar, tussen 35 en 44 jaar, tussen 45 en 54 jaar en tot slot tussen 55 en 64 jaar. De leeftijdscategorie 18 tot 25 jaar werd in dit onderzoek niet

besproken. We bekijken hier de inname van fruit, groenten, water, gesuikerde frisdrank en zoete en zoute snacks.

We zien dat de oudste leeftijdsgroep het best scoort op de inname van fruit met 40%. De andere leeftijdsgroepen zitten tussen de 29 en 35 procent. Bij de inname van groenten blijken de percentages over de verschillende leeftijdsgroepen ongeveer hetzelfde te zijn. Deze cijfers bevinden zich tussen de 43 en 45 procent. Enkel de 45 tot 54-jarigen scoren iets lager met 38%. Verder zien we ook dat de dagelijkse hoeveelheid water per dag niet door de grote meerderheid wordt behaald. Slechts 30 tot 35 procent behaald de norm. De jongste leeftijdsgroep scoort 16% beter ten opzichte van de 45 tot 54-jarigen. Hiermee ligt het percentage op 46%. Deze resultaten vertellen ons dat geen enkele leeftijdscategorie gemiddeld boven de 50% scoort op één onderdeel. (VIGEZ, 2018)

Verder kunnen deze gegevens aangevuld worden door een voedingsconsumptiepeiling die in 2014 bij de Belgische bevolking gehouden werd. Naast bovenstaande resultaten zien we dat de Belgen te weinig brood en aardappelen eten. Gemiddeld eten volwassenen 89% of 4 sneden van de dagelijks aanbevolen portie brood. De vrouwen scoren over het algemeen slechter dan de mannen bij het eten van granen. (VIGEZ, 2014)

Daarnaast worden er dagelijks te weinig melkproducten gegeten door onze bevolking. Een enige uitzondering hiervan is het product kaas. We zien hierin een verschil tussen mannen en vrouwen. Onze Belgische mannen eten qua hoeveelheid meer kaas dan de vrouw. Daarentegen zien we dat ze wel minder vaak kaas eten dan vrouwen. Zo kiezen vrouwen gemiddeld één of meer keer per dag voor kaas. (VIGEZ, 2014)

Ook zien we dat de Belg over het algemeen te veel vlees en te weinig vis eet. 48% tussen de 18 tot 39 jaar eet onvoldoende vis en 40% van de 40 tot 46-jarigen. (VIGEZ, 2014)

Tot slot bekijken we de restgroep. Deze resultaten werden gevonden uit beide onderzoeken. Het blijkt dat uit de restgroep dagelijks te veel kcal gegeten worden. Zo eet een gemiddelde 18 tot 39-jarigen 721 kcal per dag uit deze groep en een 40 tot 64-jarigen 598 kcal. Onder deze restgroep behoren de alcoholische en gesuikerde dranken, sauzen, boter, chocolade, koeken,... (VIGEZ, 2014)

Uit bovenstaande resultaten kunnen we concluderen dat de gemiddelde Vlaamse volwassenen te veel van het afgeraden voedsel consumeert en te weinig van het aangeraden voedsel.

#### **1.1.4 Stress**

Janssens: "Ondanks alle aandacht voor burn-out zit het op dat vlak helemaal niet goed. Nooit kampten zo veel werknemers met ernstige stress." Uit onderzoek blijkt dat er sinds 2013 een flinke stijging is. Zo steeg het cijfer "lijdt onder werkstress" van 29.8% naar 36,8 %. Hiervan behoort 14% tot de risicogroep voor een burn-out. De sectoren die het meest getroffen worden door stress zijn onderwijs, zorg en voeding. Deze cijfers vallen te verklaren door de toename in lastige klanten en grensoverschrijdend gedrag. (Van Lommel, 2019)

### **1.1.5 Roken**

Uit een onderzoek van 2018 naar het rookgedrag van onze Belgen bleek dat 19% rookt. Deze cijfers hebben betrekking op 15-jarigen en ouder. Het grootste deel van deze rokers bevindt zich in de leeftijdscategorie tussen de 25 en 44 jaar. Van deze 19% blijkt 15% dagelijks te roken. De andere 4% zijn de gelegenhedsmokers. Positief is dat dit getal in tien jaar tijd gedaald is met 5.5%. Naast deze daling zijn er ook steeds meer mensen die nog nooit hebben gerookt. Maar liefst 57% heeft nog nooit een sigaret gerookt. (VIGEZ, 2018)

Wanneer we de cijfers bekijken op Vlaams niveau zien we dat één op zes rookt. Dagelijks rookt hiervan een 13 procent. Vlaanderen telt het laagste percentage dagelijkse rokers en we zien meer ex-rokers dan in de andere gewesten. Het percentage dat nooit gerookt heeft is 57%. Dit percentage is gelijk aan het percentage Belgen dat nog nooit gerookt heeft. Wanneer roken gekoppeld wordt aan het opleidingsniveau scoren de hoger opgeleiden beter. Naast de lager opgeleiden roken mannen meer dan vrouwen. Ook roken mannen meer sigaretten per dag. Het aantal sigaretten dat gemiddeld gerookt worden zijn er 15. Van de Belgen behoort 5% tot de zware rokers. Zij roken dus meer dan 20 sigaretten per dag. Dit aantal is gedurende de jaren ook gedaald. (VIGEZ, 2018)

### **1.1.6 Alcoholgebruik**

Uit de statistieken van de Druglijn uit 2017 bleek dat slechts 5% van de hogeschool studenten nog nooit alcohol gedronken hadden. 95% gaf dus aan ooit al eens alcohol geconsumeerd te hebben. Hiervan dronk 94% tijdens het studentenjaar. 11% doet wekelijks of meerder keren per week aan bingedrinken. Dit wil zeggen dat je een grote hoeveelheid alcohol drinkt tijdens één gelegenheid. 15% drinkt wekelijks of vaker bij het voordrinken en 9% speelt wekelijks of meerdere keren per week drankspelletjes. Mannelijke studenten blijken meer te drinken dan vrouwelijke studenten. (De Druglijn, 2017)

In 2015 consumeerde de gemiddelde Belg 10,4 liter alcohol. Bij deze 10,4 liter spreken we over pure alcohol. Hieruit blijkt dat bier het meest gekozen drankje is, gevolgd door wijn en sterke drank. Een kanttekening die we hierbij moeten maken is dat het alcoholgebruik gedaald is ten opzichte van tien jaar geleden. Zo werd er 25% minder sterke drank gedronken, 24% minder bier en 6% minder wijn. (De Druglijn, 2015)

Van onze Vlaamse wekelijkse drinkers drinkt 17% meer dan 10 glazen in de week. De leeftijdscategorie van deze drinkers bevindt zich meestal tussen de 45 en 64 jaar. Hiervan drinkt het mannelijke geslacht met 25% meer ten opzichte van de vrouwen met 8%. In 2013 kon er bij 540.315 Vlaamse personen van 15 jaar of ouder besloten worden dat het alcoholgebruik problematisch was. Bij de 55 tot 64-jarigen kwam dit probleem het meest voor. (De Druglijn, 2013)

## 2 Gevaren ongezonde leefstijl

Het leven met een ongezonde leefstijl heeft gevolgen voor ons lichaam en onze geest. Hieronder bespreken we wat gezond en ongezond is en de eventuele gevolgen.

### 2.1 Beweging

Volgens de bewegingsrichtlijnen zou elke volwassen persoon tijdens dat hij wakker is aan een lichte intensiteit moeten bewegen. Enkel dit soort dagelijkse beweging is niet voldoende. We hebben drie opties waaruit we kunnen kiezen om aan onze bewegingsnormen te komen.

De eerste optie is bewegen aan een matige intensiteit gedurende minstens 150 minuten per week. Voorbeelden hiervan zijn in de tuin werken, wandelen, (elektrisch) fietsen,... De tweede optie is bewegen aan een hoge intensiteit gedurende minstens 75 minuten. Hieronder behoort joggen, stevig fietsen, aan een snel tempo zwemmen,... De laatste optie is een combinatie van de bovenstaande twee opties. Gedurende 150 minuten een combinatie van matige en hoge intensiteit. Het bewegen mag naar u voorkeur opgesplitst worden. Zo kan u bijvoorbeeld kiezen om drie keer tien minuten per dag te bewegen. Wil je meer bewegen mag dat zeker! ((VIGEZ, 2019)



**BEWEGINGSDRIEHOEK** VLAKKENS INSTITUUT **GEZOND LEVEN**

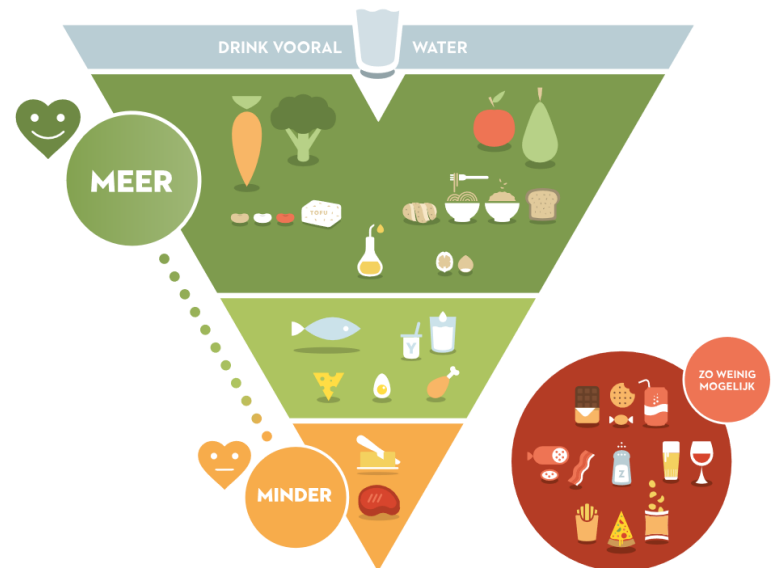
*Figuur 1: bewegingsdriehoek*

#### 2.1.1 Gevolgen onvoldoende beweging

Mensen die onvoldoende bewegen gedurende een langere periode hebben meer kans op overgewicht, een hoge bloeddruk en een verhoogde cholesterol. Ook het vertonen van sedentair gedrag heeft enkele gevolgen. Zo zien we dat deze mensen last hebben van het hoofd, schouders, nek, benen en de rug. Er is sprake van spierdegeneratie en schade aan de organen. (VITAM, 2018; VIGEZ, 2019; Universitair Sportcentrum KU Leuven, 2019)

## 2.2 Voeding

Gezonde voeding is voeding die ons lichaam voldoende energie en voedingsstoffen geeft. Voeding die gezond is voor je lichaam omvat voldoende water, vetten, eiwitten, vezels, vitamines en mineralen om ons lichaam te laten functioneren. Niet elk onderdeel hebben we evenveel nodig. Daarom ontwikkelde het Vigez een omgekeerde voedingsdriehoek met kleuren om het belang van onze voeding te bepalen. Deze driehoek verteld ons iets meer over de hoeveelheid die we moeten consumeren van een product. We bespreken de driehoek van boven naar beneden, van essentieel naar minder essentieel.



*Figuur 2: omgekeerde voedingsdriehoek*

De eerste zone is de blauwe zone. De basis van deze driehoek is voldoende water drinken. De tweede zone is de donkergroene zone. Hierin behoren de voedingswaren fruit, groenten, brood, granen, aardappelen, peulvruchten, noten en onverzadigde oliën en vetten. De lichtgroene zone bevat vis, vlees, melk en alternatieven, ei en ten slotte kaas. De oranje zone is de zone waarbij wordt aangeraden om hiervan minder te eten. Hieronder hoort vlees en verzadigde vetzuren zoals boter en olie. Onze laatste groep, de rode kleur is de restgroep. In deze groep behoren koekjes, alcoholische dranken, chocolade,... Hieronder worden de zones verder toegelicht. (Voedingsapotheker; VIGEZ, 2018)

De blauwe zone schrijft ons voor voldoende water te drinken. Dagelijks zou je anderhalve liter moeten drinken. De voorkeur gaat uit naar water maar wanneer je liever even geen water drinkt kan je kiezen voor andere gezonde opties. Een eerste optie is water met een smaakje zonder toevoeging van zoetstof en/ of suiker. Een tweede optie kan thee of koffie zonder toevoegingen zijn. Andere gesuikerde-, light- en sportdranken drink je best niet. Drinkjes op basis van fruit, soep, groenten, noten, granen, zaden en melk komen in de andere zones aan bod. (CM, 2020; VIGEZ, 2018)

Een eerste onderdeel van de donkergroene zone zijn groenten. Groenten zorgen dat ons lichaam voldoende vezels, vitamines en mineralen binnenkrijgt. Daarnaast zorgen ze voor het verlagen van de cholesterol, bloeddruk en beschermen ze ons tegen hart- en vaatziekten. Er wordt aangeraden om minstens tweemaal per dag groenten te eten. De voorkeur gaat naar verse groenten, diepvriesgroenten zonder toevoegingen, groenten uit glas of blik, verse soep en soep uit blik zonder toegevoegde room en/of vlees. Groenten die geen voorkeur krijgen zijn groenten met saus-of roomtoevoegingen, groentesap, gepekeld groenten zoals augurken en olijven. Probeer pakjes soep en groentechips te vermijden. (VIGEZ, 2018)



Een tweede onderdeel van de donkergroene zone is fruit. Fruit vermindert de kans op chronische ziekten. Het is aangeraden om minstens twee stukken fruit per dag te eten. Eet bij voorkeur vers fruit, diepvriesfruit zonder toevoegingen of fruit uit blik of glas op eigen sap. Wat als minder goed gezien wordt is fruit op siroop, gedroogd fruit, fruitmoes, smoothies en geperst sinaasappelsap. Kies ten slotte zo weinig mogelijk voor confituur, siroop, sappen en limonades op basis van vruchten. Deze laatste categorie bevatten minder vezels en meer toegevoegde suikers waardoor ze ongezonder worden. (VIGEZ, 2018)

Verder behoren tot de donkergroene zone: brood, granen en aardappelen. Ze bevatten vitamines die een bijdrage hebben voor het lichaam. Verder hebben ze een positieve invloed op de bloeddruk en hart- en vaatziekten. Dit geldt enkel voor de volle granen en niet voor de witte producten. Aangeraden is om bij elke maaltijd iets te eten van volle granen of aardappelen. De portie is afhankelijk van de energie die je verbrandt. Je kiest best voor bruine- en volkorenproducten die minstens 50% volle granen bevatten en zo min mogelijk bewerkt zijn. Voorbeelden zijn volkorenbrood, volkoren pistolets, volkoren crackers, volkoren rijstwafel, havervlokken zonder toevoeging, broodmix met meer dan 50% volle granen en volkorenontbijtgranen zonder toevoegingen. Alles in de witte of bruine variant met minder dan 50% volle granen zijn een mindere keuze. Gebak, koffie(koeken) en ontbijtgranen met toevoegingen of minder dan 50% volle granen. Granen die aangeraden worden zijn de volkoren of bruine granen die minstens 50% volle granen bevatten. Volkoren of bruine rijst, noedels, boekweit,... De witte of bruine varianten met minder dan 50% worden niet aangeraden. Wanneer je aardappelen wil eten eet je ze best gekookt of gepureerd zonder dat er boter is toegevoegd. Gebakken aardappelen of puree met toevoeging zijn minder gezond. De categorie die je best probeert te vermijden of te beperken tot éénmaal in de week zijn frieten, chips, aardappelpuree in poedervorm en kroketten. (VIGEZ, 2018)

Naast de granen en aardappelen horen ook de peulvruchten in de donkergroene zone thuis. Peulvruchten zijn een ideale vleesvervanger en een bron aan eiwitten. Voorbeelden van enkele peulvruchten zijn tofu, linzen, kikkererwten,... Niet vlees vervangende peulvruchten zijn sperzie- en snijbonen, doperwten,... Deze behoren tot de categorie groenten. De peulvruchten zorgen ervoor dat de cholesterolwaarde verlaagd waardoor je beter beschermd bent voor hart- en vaatziekten. Een belangrijke kanttekening bij deze vleesvervangers is dat ze verschillende vitamines niet bevatten waardoor ze afgewisseld moeten worden met andere producten als vlees, vis, zuivel of eieren. Probeer daarom éénmaal per week een vlees vervangend product te eten. Peulvruchten waarnaar de voorkeur uitgaan zijn kikkererwten, bruine en witte bonen, tofu, tempé, quorn, seitan,... Minder goede vervangers zijn (gepaneerde) groenteburgers en gepaneerde mycoproteïnen zoals Quorn cordon bleu. (VIGEZ, 2018)

Vervolgens behoren de noten en zaden tot de donkergroene zone. Ze verlagen onze cholesterol en beschermen ons tegen hart- en vaatziekten, daarom wordt aangeraden elke dag een handvol noten en/ of zaden te eten. Je kiest best voor de ongezouten varianten zoals walnoten, cashewnoten, pinda's, lijnzaad, zonnebloempitten,... Pasta's op basis van noten en zaden zonder toevoegingen zoals pindakaas zijn ook een zeer goede keuze. Minder goed zijn de gezouten varianten en de drankjes op basis van noten. Het wordt afgeraden om nootjes met chocolade, noten met een krokant korstje of chocopasta met noten te eten. (VIGEZ, 2018)

Tot slot kregen de plantaardige oliën en vetstoffen rijk aan onverzadigde vetzuren een plaatsje in de donkergroene zone. Hiervan is de aangeraden hoeveelheid één eetlepel olie of één mespunt per snede. Plantaardige oliën bevatten vitamines en beschermen ons tegen hartziekten. Olijf-, mais-, noten-, sesam-, frituurolie-, koolzaadolie zijn hiervan voorbeelden. (light) Mayonaise, vinaigrette en dressings zijn minder gezond. Naast de onverzadigde

vetzuren zijn er ook verzadigde vetzuren zoals boter, palm- en kokosvet. Deze verzadigde vetzuren worden later besproken in de oranje zone. (VIGEZ,2018)

Vis is het eerste voedingsmiddel dat behoort in de lichtgroene zone. Het beschermt je tegen hart- en vaatziekten en bevat velen vitamines. Verder helpt het bij de ontwikkeling van het zicht en de hersenen bij kinderen. Het is aangeraden om één keer per week vis te eten. De voorkeur gaat uit naar verse vis of vis op eigen nat. Voorbeelden hiervan zijn sint-Jacob vruchten, garnaal, zeekeeft, krab, mossel, zwaardvis, haring, zalm, makreel,... Vissoorten waar zout, olie, mayonaise of sauzen aan toegevoegd zijn behoren niet tot de voorkeurssoorten. Het eten van gefrituurde visproducten zoals garnaalkroketten en inktvisringen probeer je best zo weinig mogelijk te eten. (VIGEZ,2018)

Een tweede product dat tot deze kleur behoort is wit vlees. Rood vlees en bewerkt vlees behoren tot een andere categorie waar we later op terugkomen. Vlees bevat eiwitten, vitamines en mineralen. Het dagelijks eten van vlees is niet nodig. Wil je dit toch doen beperk het dan tot één maaltijd per dag. Uit onderzoek blijkt dat wit vlees geen gunstige, maar ook geen ongunstige effecten heeft. Je kiest best voor vers wit vlees zoals kip,, kalkoenborst, eend,...Bewerkt vlees zoals gepaneerd vlees, gehakt, orgaanvlees,... zijn mindere keuzes. Waarvoor je best zo weinig mogelijk kiest zijn kipnuggets, kippenham, kippensalade,... (VIGEZ, 2018)

Het derde product zijn melkproducten. Hieronder behoort melk, yoghurt en room. Melkproducten zouden zowel voor- als nadelen hebben maar hiervan is het effectieve aandeel nog niet van bewezen. Dat maakt ook dat er geen aanbevolen hoeveelheid gegeven kan worden. Het zou de kans op darmkanker verminderen, beschermen tegen hart- en vaatziekten en vetarmere producten zouden helpen tegen diabetes. Melkproducten bevatten eiwitten, verschillende vitamines en mineralen. De voorkeur gaat naar (karne)melk, natuur plattekaas en yoghurt, ...Een mindere keuze is melkdranken waarbij suiker of zoetstoffen zijn toegevoegd. Ook room en koffiemelk behoren tot deze categorie. Probeer nagerechten met room zoals tiramisu, slagroom, roomijs zo weinig mogelijk te eten. (VIGEZ, 2018)

Ook kaas mag niet uit deze categorie ontbreken. Kaas bevat verschillende vitamines en mineralen. Ook zou het de kans op diabetes type twee verlagen. Naast deze vele positieve zaken van kaas bevat het ook een hoog vetgehalte. Er zijn dus nog onzekerheden over het eten van kaas daarom wordt aangeraden om kaas met mate te eten. Wanneer je kaas wil eten kies je het best voor kaas tot 20 gram vet per 100 gram. Hieronder behoort magere, halfvolle en volle plattekaas, magere smeerkaas, mozzarella, verse geitenkaas, ricotta,... Kazen vanaf 21 gram vet per 100 gram krijgen minder de voorkeur. Voorbeelden hiervan zijn leerdammer, emmentaler, vette smeerkaas, harde kaas 40+, verse room en kruidenkazen,... Kazen waarvoor je best zo weinig mogelijk kiest zijn snacks met een kaassmaak zoals kaaskroket, dipsauzen, zoute snacks. (VIGEZ, 2018)

Het laatste voedingsmiddel dat tot deze zone behoort zijn eieren. Je zou best maximum zes eieren per week eten. In deze hoeveelheid eieren zitten bereidingen van chocomousse, pannenkoek,... meegeteld. Eieren zouden tot op het heden geen positieve maar geen ook negatieve gevolgen hebben. Ze bevatten eiwitten en onverzadigd vet. Daarnaast zitten er vele vitamines en mineralen een ei. (VIGEZ, 2018)

Verzadigde vetten behoren tot deze zone. Deze vetten verhogen de cholesterol daarom is het aangeraden om niet te veel boter te gebruiken. Producten uit deze zone kunnen het best vervangen worden door verzadigde vetten uit de donkergroene zone. Als je toch voor

verzadigde vetzuren kiest beperk deze tot één mespunt per boterham. Verzadigde vetzuren zijn (halfvolle) boter, kokosvet, frituurvet, harde margarines,... (VIGEZ, 2018)

Alles wat niet besproken werd in bovenstaande zones behoort tot de restgroep. De restgroep bevat voeding die niet nodig is om onze voeding evenwichtig te maken. Ze hebben geen gezonde effecten en zijn bovendien vaak bewerkt en bevatten veel vet, suiker of zout. Suiker heeft een slecht effect op onze tanden en kan leiden tot diabetes. Alcohol kan de kans op borst-, darm- en lonkkanker verhogen. Ook de kans op verslavingen, psychische problemen en hals tumoren zullen groter zijn bij het consumeren van veel alcohol. Zout zorgt voor een hoge bloeddruk, wat op zijn beurt een invloed heeft op hart- en vaatziekten. Af en toe iets eten uit deze zone kan geen kwaad, maar onze Vlaamse bevolking eet hier te vaak van. Bewerkt vlees, zout, vetrijke snacks, suikerrijke dranken, alcoholische dranken, voedingsmiddelen die rijk zijn aan suikers behoren tot deze groep. (VIGEZ, 2018)

### **2.2.1 Gevolgen ongezonde voeding**

Het grootste gevolg van overmatig ongezond eten en drinken is overgewicht. Er wordt gesproken van overgewicht wanneer er een BMI is van boven de 30. Overgewicht zelf brengt ook enkele complicaties mee. Zo heeft iemand met overgewicht vaker te kampen met kortademigheid, suikerziekte, een hoge bloeddruk en slaapstoornissen. Hiernaast hebben ze vaak een negatief zelfbeeld. Het gevolg van dit negatief zelfbeeld is dan weer dat ze sneller sociale contacten vermijden. Wel is het belangrijk om te weten dat niet alleen mensen met overgewicht gezond moeten leven. Voor iedereen is het belangrijk om alle voedingsstoffen binnen te krijgen. Wanneer een persoon ongezond eet, of er nu sprake is van overgewicht of niet, zal deze sneller een kans hebben op een te hoog cholesterolgehalte. Tot slot zien we dat overmatig gebruik van alcohol kan leiden tot een verminderde weerstand, leverschade en overgewicht. (VITAM, 2018; Human Resources)

## **2.3 Stress**

Stress is een mechanisme dat aanwezig is in ons lichaam om goed te kunnen functioneren. Na een periode van stress krijgt ons lichaam even de tijd om tot rust te komen. Wanneer er een situatie optreedt waarin er te veel spanning aanwezig is, en waar ons lichaam geen rust krijgt kunnen er klachten ontstaan. We onderscheiden drie soorten stress: spannende, frustrerende en schadelijke stress. De eerste soort stress is spannende stress. Deze vorm treedt op wanneer we goed willen presteren. Ten tweede bestaat er frustrerende stress. Hierbij treedt er stress op in situaties waarbij je gefrustreerd geraakt, bijvoorbeeld je collega die steeds thuisblijft voor het minste. Bij bovenstaande soorten stress spreken we van een tijdelijke situatie. Hierna kan het lichaam terug tot rust komen. Deze stress is dus niet schadelijk. De laatste vorm van stress is schadelijke stress. Hierbij blijft de stress continu aanhouden omdat het lichaam niet tot rust kunnen komen. Het ontstaan van stress kan op verschillende manieren gebeuren zoals een te hoge werkdruk, een overlijden, langdurige ziekte,... Het kunnen omgaan met stress wordt bepaald door onze draagkracht. Hoeveel kan jij aan voor een situatie te veel wordt? (Gezondheidsplein, 2019)

### **2.3.1 Gevolgen stress**

Stress kan zich op verschillende manieren uiten. Het kan lichamelijke en psychische klachten met zich meebrengen. Daarnaast kunnen afwijkende gedragingen en gedachten ook een gevolg zijn. Lichamelijke klachten die kunnen voortkomen uit voortdurende stress zijn hartkloppingen, hoofd-, maag- en nekpijn, vermoeidheid en slecht slapen. De psychische

klachten kunnen zich uiten in een ongelukkig en machteloos gevoel. Ook zullen deze personen sneller wenen en geïrriteerd zijn. Gedragssymptomen kunnen leiden tot bazig gedrag, overmatig gebruik van voedsel, alcohol en sigaretten. Tot slot kunnen onze gedachten veranderen ten gevolge van stress. Het hebben van geen concentratie, sneller dingen vergeten, minder creatief en oplossend denken zijn eventuele gevolgen. Het leven van een gezonde levensstijl (gezonde voeding en voldoende beweging) is belangrijk om stress te voorkomen. (Gezondheidsplein, 2019; VITAM, 2018)

## **2.4 Roken**

Tot slot bekijken we de gevolgen van roken. Het is al langer geweten dat het gebruik van sigaretten ongezond is, maar wat is nu juist zo schadelijk? Een sigaret bevat schadelijke stoffen onder andere teer, nicotine en koolstofmonoxide. De eerste schadelijke stof, namelijk teer heeft voornamelijk effect op onze longen. Nicotine is dan weer een middel dat verslavend werkt. De derde stof, koolstofmonoxide zorgt ervoor dat onze rode bloedcellen minder zuurstof kunnen opnemen en deze kunnen transporteren doorheen ons lichaam. (Gezondheidsplein, 2019)

### **2.4.1 Gevolgen roken**

Roken heeft als gevolg dat je sneller kans hebt op verschillende ziekten. Denk maar aan keel- en longkanker, hart- en vaataandoeningen, mond- en oogziekten, bronchitis, longontsteking, verhoogde bloeddruk, gevolgen voor de vruchtbaarheid, verminderde conditie, slechte huid en tanden, astma en een verminderd immuunsysteem. (Gezondheidsplein, 2019; VITAM, 2018)

### **3 Online Coaching**

Online coaching is een fenomeen dat de afgelopen jaren steeds meer mensen aanspreekt. Het is begonnen in Amerika en stilaan overgekomen naar onze Westerse landen. Online coachen kan gedaan worden in verschillende sectoren. In deze bachelorproef beperken we ons tot een gezonde levensstijl. De meeste info werd gevonden over het onderdeel sport. Vandaar zal dit deel het meest aan bod komen.

Bij online coaching spreken we van een coach die niet aanwezig is in real live maar via het internet. Het communiceren met de coach kan gebeuren op verschillende manieren bijvoorbeeld via Whatsapp, Facebook, een website,... De taak van de coach is om te helpen en te ondersteunen bij het behalen van de doelen. De online sessies kunnen verschillen van persoon tot persoon. De ene wil info over een trainingsschema, de ander over voeding,... (Bell; 2019; de Corte, 2019)

#### **3.1 Voordelen online coaching**

Online coaching wint de laatste jaren aan populariteit en dat valt te verklaren aan verschillende factoren. Een groot aandeel van de bevolking heeft een fitnessabonnement maar maakt hiervan geen gebruik. De reden die vaak gegeven wordt is gebrek aan tijd. Deze reden brengt ons meteen naar een eerste voordeel van online coaching. Wanneer je online sport kan je zelf kiezen waar, wanneer en hoeveel je een work-out doet. Je hoeft hierbij geen rekening te houden met het weer of openingstijden. Bovendien verlies je ook minder tijd doordat er geen verplaatsing naar het sportcentrum gemaakt moet worden. Een tweede voordeel van online sporten is dat niemand jou bezig ziet en je kan trainen in een omgeving die prettig is voor jou. Je hoeft je niet te vergelijken met anderen en voor niks of niemand te schamen. Een derde voordeel van online sporten is dat het een stuk goedkoper is dan een abonnement in een fitnessclub. Tot slot geeft thuis trainen de kans om creatief te zijn. Zo kan een stoel dienen om te dippen of een pak suiker als gewicht. (Fitchannel, 2019; Gorilla Sports, 2013)

#### **3.2 Voorwaarden voor online coachen**

Om deel te nemen aan online coaching moeten er enkele voorwaarden aanwezig zijn. Om aan online coaching te kunnen doen moet de persoon bezitten over de basisvoorwaarden. In deze context wil dat zeggen voldoende plaats in huis, tuin of terras. Ook het hebben van een tablet, smartphone of laptop is een vereiste. De klant moet zelf voldoende motivatie en plichtsbewustheid hebben. Het kiezen van een sportmoment kan een voordeel zijn maar het kan ook zorgen voor afstel. Het vertrouwen in een positieve vooruitgang is ook zeer belangrijk. Aangezien bij online coaching de sociale controle er niet altijd is kan er al sneller afgehaakt worden. (Verduijn, 2020)

#### **3.3 Resultaten naar online coaching**

Uit een onderzoek naar dertig populaire sportapps bleek dat slechts één app voldeed aan normen van de Universiteit van Florida. De onderzoekers bekeken zowel opwarming, stretch als afkoeling binnen de drie categorieën: cardio, krachttraining en flexibiliteit. De meeste apps scoorde zowel goed op cardio als kracht, maar op het vlak van flexibiliteit scoorde geen enkele app goed. Hierdoor zou de kans op letsels verhoogd worden. (Denayer, 2015)

## **4 Opzet van het onderzoek**

In dit onderdeel zal het project 'Possible' besproken worden. In het eerste deel 4.1 zal besproken worden hoe we aan de deelnemers zijn gekomen en welke info we over hen verkregen hebben. In het tweede deel 4.2, bespreken we de acties die we hebben ondernomen om onze hoofdonderzoeksvraag te kunnen beantwoorden: 'Wat is het effect van real live versus online coaching op een gezonde levensstijl'. Tot slot bekijken we de resultaten van het project in 4.3. Dit project heeft naast het onderzoek tot doel om mensen bewuster en gezonder te laten leven.

### **4.1 Deelnemers**

#### **4.1.1 Bereiken van deelnemers**

Voor de start van het onderzoek werd een online advertentie en video geplaatst op Facebook en Instagram zie bijlage 1 online advertentie p.40 en bijlage 2 promotievideo p.40. Via hier konden mensen zich inschrijven voor het project via een google formulier. Uiteindelijk schreven 58 mensen zich in op twee weken tijd. Vanaf toen is er besloten om de inschrijvingen stop te zetten.

#### **4.1.2 Gegevens deelnemers**

De persoonlijke gegevens van de deelnemer werden gevraagd, zodat er contact opgenomen kon worden via mail of telefoon. De overige gegevens die werden ingevuld werden in een tabel gegoten.

Tabel 1 geeft alle informatie van de deelnemers uit de inschrijving weer. In deze tabel werden de deelnemers van de experimentele groep en de controlegroep opgesplitst. Hoe deze groepen verdeeld werden kan u lezen bij 4.2 onderzoeksopzet. De tabel bespreekt het geslacht, de leeftijd, werk en/of studies, sport en de intensiteit van de sport. Tot slot werd er gepeild naar de doelstelling die ze met het project zouden willen bereiken.

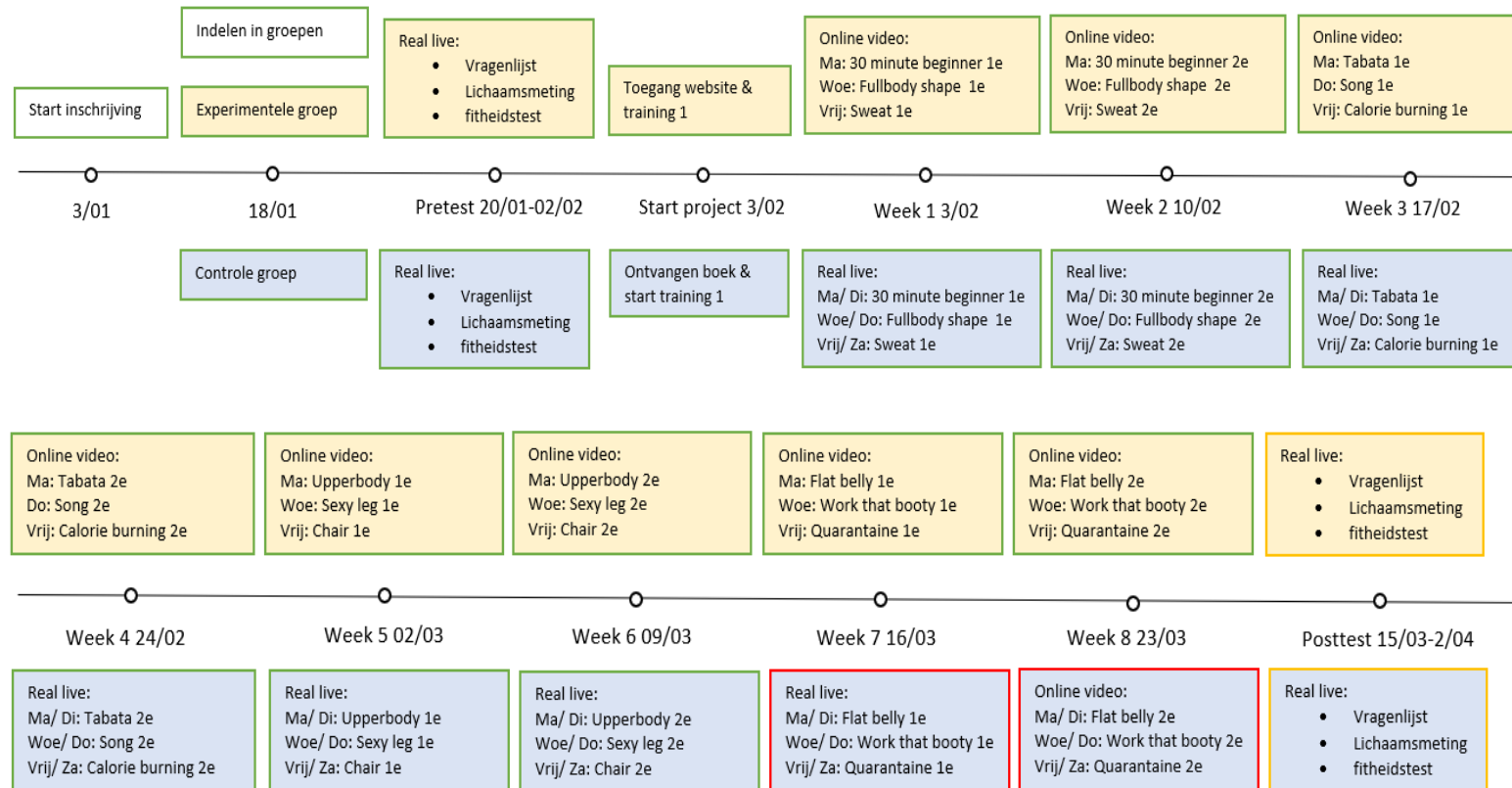
*Het effect van online versus real live coaching op een gezonde leefstijl*

	Experimentele groep Online coaching	Controlegroep Real live coaching
<i>Geslacht</i>		
Vrouw	32	22
Man	4	0
<i>Leeftijd</i>		
	31 (17-54)	34 (17-52)
<i>Werk/studie</i>		
Vroege shift	1	0
Dag shift	14	12
Late shift	0	0
Nacht shift	0	0
Ploegen	4	4
Kotstudent	7	0
Student, maar niet op kot	8	4
Werk niet, geen student	0	0
Anders	2	2
<i>Sport</i>		
Niet	15	9
1x-2x	15	8
3x-4x	5	5
5x-meer	1	0
<i>Intensiteit sport</i>		
Niet van toepassing	15	9
Licht	4	3
Matig	13	10
Intensief	4	0
<i>Doelstelling</i>		
Conditie	19	14
Kracht	11	13
Fitter	20	14
Slanker	30	20
Gezondere levensstijl	21	15

Tabel 1: Gegevens deelnemers bij inschrijving

## 4.2 Onderzoeksopzet

Figuur 3 geeft de oorspronkelijke opzet van het onderzoek weer. De gele blokken bespreken de experimentele groep (i.e. online coaching) en de blauwe blokken bespreken de controlegroep (i.e. real live coaching). De kleuren van de kaderrand geven aan of het uitvoeren al dan niet gelukt is door Covid-19. Groen wilt zeggen uitgevoerd zoals voorzien, oranje is deels uitgevoerd en rood betekend niet uitgevoerd.



**Figuur 3:Onderzoeksopzet**



Om te weten wat het effect van online coaching is maakte we gebruik van een controlegroep. De inschrijvingen werden bekeken en gesorteerd. De personen die niet konden deelnemen aan de groepslessen (controlegroep), bijvoorbeeld kot studenten, werden eruit gehaald en werden deel van de experimentele groep. De andere inschrijvingen werden lukraak verdeeld over de twee groepen. Als het volgen van de groepslessen onmogelijk was vanwege kinderen, werk,... konden ze verplaatst worden naar de experimentele groep. Vandaar is de experimentele groep (i.e. online coaching) groter, 36 deelnemers tegenover 22 deelnemers in de controlegroep (i.e. real live coaching). Beide groepen kregen gedurende acht weken coaching. Voordat deze 8 weken effectief startte werd er een afspraak gemaakt met elke deelnemer individueel.

Tijdens deze afspraak was het de bedoeling om het project nog eens duidelijk uit te leggen en samen een fiche in te vullen zie bijlage 3 intake formulier p.41. Deze fiche bevat persoonlijke informatie over de deelnemer om een betere achtergrond te krijgen. De vragen in de fiche gingen over motivatie, lichaamsklachten, het voedingspatroon van de deelnemer, privacy,...

Verder werd er een lichaamsmeting en fitheidstest gedaan om de situatie te schetsen voor de start van het programma. Bij de lichaamsmeting werd als eerste de buikomtrek van de persoon gemeten doormiddel van een lintmeter. Daarnaast werden verschillende waarden zoals gewicht, vet, visceraal vet, kcal, BMI gemeten aan de hand van een Omron Viva toestel. Deze waarden werden genoteerd en ingedeeld in "--", "-", "0", "+", "++" die vooropgesteld waren door de Omron Viva handleiding zie bijlage 4 interpretatiediagram voor meetresultaten p.56. Naast de waarden werd ook de kleding die de deelnemer droeg en het tijdstip van de afspraak genoteerd. Dit was belangrijke informatie voor de posttest.

Na de lichaamsmeting volgde de fitheidstest. Deze test bevat tien oefeningen die één minuut duren. De bedoeling was om zoveel mogelijk goede herhalingen uit te voeren. De trainer bepaalde via een vooropgesteld protocol of een herhaling al dan niet meetelde zie bijlage 5 oefeningen fitheidstest p.58. Deze uitvoeringen werden genoteerd per oefening. Tussen elke oefening was er een rustpauze van 1 minuut. Bij het uitvoeren van de fitheidstest werd met de deelnemer besproken of ze de "-" of "+" test zouden uitvoeren. Het verschil tussen deze twee testen is dat de "+ test" springende oefeningen bevat. De "- test" was dus enkel bedoeld voor personen die al lang geen sportieve activiteiten meer hadden gedaan, of voor deelnemers die niet mochten springen. De "+ fitheidstest" bestond uit jumping jacks, squats, plank jump-ins, high knees with rotation, push-ups on knees, up and down jumps, bicycle crunches, sprints right and left, frog jumps en mountain climbers. De "- fitheidstest" bevatte dezelfde oefeningen, maar niet springend of op vereenvoudigde manier.

Na het uitvoeren van de testen kregen ze afhankelijk van de groep waarin de deelnemers zaten, uitleg over de werking van het project. Tot slot kregen ze een enveloppe mee zie bijlage 6 enveloppe p.69. Hierin bevond zich een activiteitenkaart en motiverende boodschap. Voor de deelnemers van de groepslessen zat er een extra kaartje bij met de tijdstippen waarop de lessen zouden doorgaan.

Het project was opgezet om de deelnemers kennis te laten maken met een gezonde leefstijl. Beide groepen verkregen dezelfde info maar de info werd op een andere manier aangeboden. Vanaf 3 februari, de startdag, konden de deelnemers met alle info aan de slag gaan. Eerst bespreken we de manier waarop we tewerk zijn gegaan in de experimentele groep, daarna bespreken we de controlegroep.

#### **4.2.1 Experimentele setting**

De deelnemers van de experimentele groep (i.e. online coaching), de gele kleur zoals in de tijdlijn werd aangeduid, konden de info raadplegen via een site die openbaar gesteld werd zie bijlage 7 website p.70. Doormiddel van een knop kregen ze de keuze over welk thema ze meer informatie wilden. Zo hadden ze de optie om meer tips te krijgen rond dagelijkse beweging, roken, alcohol, stress, voeding en sport. Onder de knop sport konden ze verschillende work-out video's vinden. De bedoeling van de work-outs was om deze driemaal per week uit te voeren. Eén sessie durende gemiddeld 30 minuten. Om te weten welke training ze wanneer moesten voltooien, werd een schema opgesteld zie bijlage 8 acht weken schema p.70 en bijlage 9 uitgeschreven work-outs p.71. Dit acht weken schema was een voorbeeld. De deelnemers konden deze training perfect uitvoeren op dinsdag in plaats van op maandag zoals in het schema aangegeven werd. Het schema konden ze bovenaan terugvinden wanneer ze op de knop 'sportprogramma' gedrukt hadden. Na de uitvoering van een work-out registreerde ze dit op de activiteitenkaart zie bijlage 10 activiteitenkaart p.102. Verder werd er een Facebookgroep aangemaakt om de deelnemers te motiveren vanop een afstand en vragen te kunnen beantwoorden indien die er waren.

#### **4.2.2 Controle setting**

De deelnemers van de controlegroep (i.e. real live coaching), de blauwe kleur zoals in de tijdlijn werd aangeduid verkregen juist dezelfde informatie. Enkel kregen zij de tips rond dagelijkse beweging, roken, alcohol, stress en voeding in een boek. Dit boek werd aan de start van het project pas meegegeven zie bijlage 11 boek p.103. De work-outs werden georganiseerd in de sporthal van Overpelt, De Bemvoort. Per week werden er zes momenten voorzien. Elke work-out werd dus tweemaal aangeboden, één dag in de ochtend en één dag in de avond. Zo kon iedereen kiezen voor de meest passende momenten. De trainingen werden in juist dezelfde volgorde en op dezelfde dagen aangeboden als bij de online deelnemers. Ook hier werd de aanwezigheid zelf bijgehouden door de deelnemers doormiddel van een activiteitenkaart. Net als bij de online groep werd er een Facebookgroep aangemaakt om de deelnemers te motiveren voor een les, maar ook om wekelijkse doodle's online te plaatsen. Zo kreeg de onderzoeker een idee welke deelnemer wanneer aanwezig zou zijn. Zoals in figuur 3 aangegeven werd zijn de laatste twee weken in de real live setting niet kunnen doorgaan. Daarom werd de posttest zo snel mogelijk ingepland. In tussentijd kregen ze de kans om het project online verder te zetten.

Na acht weken zouden alle deelnemers opnieuw een individuele afspraak inplannen. Deze afspraak is niet bij alle deelnemers kunnen doorgaan omwille van Covid-19. Sommige deelnemers hebben de posttest kunnen uitvoeren zoals voorzien. Bij anderen is de posttest online afgenomen waardoor ze de lichaamsmeting niet hebben uitgevoerd. Een ander deel was ziek of had een andere reden en heeft enkel het formulier ingevuld zonder de fitheidstest en lichaamsmeting. Het laatste deel van de deelnemers heeft het formulier niet meer teruggestuurd. Van deze deelnemers is er dus ook geen posttest of mening.

## 5 Resultaten van het onderzoek

### *Fitheidstest*

In onderstaande tabel kan u de gemiddelde cijfergegevens van de “+ fitheidstest” terugvinden. De gegevens van de experimentele groep zijn bij de pretest gebaseerd op 32 deelnemers en bij de posttest op 20 deelnemers. De pretest bij de controlegroep werd bij 16 deelnemers afgenomen. De posttest bij 8 deelnemers.

Oefeningen	Experimentele groep Online coaching			Controlegroep Real live coaching		
	Pretest	Posttest	≠	Pretest	Posttest	≠
Jumping jacks	57 (40-78)	70 (54-79)	<b>13</b>	56 (42-68)	74 (66-87)	<b>18</b>
Squats	25 (10-37)	33 (25-44)	<b>8</b>	27 (21-41)	36 (28-43)	<b>9</b>
Plank jump-ins	15 (3-25)	26 (10-47)	<b>11</b>	15 (6-34)	27 (22-39)	<b>12</b>
High knees	64 (22-114)	103 (56-156)	<b>39</b>	62 (32-98)	108 (61-133)	<b>46</b>
Push-ups	10 (0-51)	20 (1-54)	<b>10</b>	10 (0-29)	19 (5-32)	<b>9</b>
Up and down jumps	19 (12-29)	28 (21-40)	<b>9</b>	19 (5-27)	26 (23-29)	<b>7</b>
Bycycle crunches	32 (17-58)	53 (27-78)	<b>21</b>	35 (6-58)	55 (33-72)	<b>20</b>
Sprints right and left	26 (21-43)	34 (28-48)	<b>8</b>	28 (23-39)	36 (33-43)	<b>8</b>
Frog jumps	8 (0-20)	22 (6-34)	<b>14</b>	8 (1-13)	22 (12-25)	<b>14</b>
Mountain climbers	45 (6-96)	84 (54-159)	<b>39</b>	39 (0-75)	81 (43-117)	<b>42</b>

*Tabel 2: resultaten “+ fitheidstest”*

Wanneer we de bovenstaande tabel bekijken zien we dat beide groepen vooruitgang gemaakt hebben ten opzichte van de pretest. Als we de cijfers kritisch bekijken zien we dat de controlegroep over het algemeen net iets beter scoort dan de experimentele groep. De controlegroep voerde bij de posttest gemiddeld vijf jumping jacks, één squat, één plank jump-in, zeven high knees en drie mountain climbers meer uit dan de experimentele groep. De oefeningen “sprints right and left” en “frog jumps” leverde voor beide groepen evenveel

voortgang op. Drie oefeningen werden met een klein verschil beter uitgevoerd door de experimentele groep.

In onderstaande tabel kan u de cijfergegevens van de “ - fitheidstest” terugvinden. De gegevens van de experimentele groep zijn bij de pretest gebaseerd op 4 deelnemers en bij de posttest op 2 deelnemers. De pretest werd bij de controlegroep bij 6 deelnemers afgenomen en de posttest bij 4 deelnemers.

Oefeningen	Experimentele groep Online coaching			Controlegroep Real live coaching		
	Pretest	Posttest	≠	Pretest	Posttest	≠
Jumping jacks	47 (34-55)	66 (64-68)	<b>19</b>	51 (42-58)	67 (61-73)	<b>16</b>
Squats with ball	21 (17-23)	36 (35-36)	<b>15</b>	26 (16-35)	34 (26-40)	<b>8</b>
Plank step-ins	11 (6-21)	27 (24-29)	<b>16</b>	16 (7-22)	68 (59-72)	<b>15</b>
High knees without jump	41 (30-51)	64 (61-66)	<b>23</b>	48 (35-56)	68 (59-72)	<b>20</b>
Wall push-ups	22 (12-27)	34 (30-37)	<b>12</b>	28 (24-39)	41 (32-53)	<b>13</b>
Up and down without jumps	21 (12-29)	32 (31-32)	<b>11</b>	22 (16-27)	32 (20-39)	<b>10</b>
Crunch hold	33 (4-60)	76 (70-82)	<b>43</b>	15 (0-39)	26 (8-46)	<b>11</b>
Sprints right and left	21 (13-27)	30 (29-31)	<b>9</b>	25 (17-28)	33 (28-36)	<b>8</b>
Jumps right and left	50 (24-105)	86 (65-106)	<b>36</b>	47 (23-94)	79 (59-107)	<b>32</b>
Mountain climbers	40 (28-59)	71 (67-74)	<b>31</b>	30 (0-42)	94 (82-108)	<b>64</b>

*Tabel 3: resultaten “- fitheidstest”*

De bovenstaande tabel verteld ons dat de deelnemers uit de controlegroep bij de pretest gemiddeld beter scoorde. Als we kijken naar de voortgang zien we dat de online groep bij het uitvoeren van de posttest de meeste voortgang heeft geboekt. Ze scoorden op alle testen beter behalve bij de “wall push-ups” en de “mountain climbers”. Ze voerde gemiddeld drie step jacks, zeven squats with ball, één plank step-in, drie high knees without jump, één up and down without jump, 43 seconde crunch hold, één sprint en vier jumps meer uit dan de controlegroep.

### **Lichaamsmeting**

Tabel 4 bespreekt de gegevens van de lichaamsmeting. Bij de experimentele groep werd de pretest bij 36 deelnemers uitgevoerd en bij de controlegroep werden 22 deelnemers gemeten. De posttest is omwille van Covid-19 niet bij iedereen uitgevoerd kunnen worden op de oorspronkelijke manier. Verschillende eindmetingen zijn niet of online doorgegaan waardoor niet alle gegevens gemeten konden worden. Bij de experimentele groep werd de posttest bij 22 deelnemers afgenomen. Van de 22 deelnemers werd bij iedere deelnemer het gewicht en de buikomtrek gemeten. Het vetpercentage, het visceraal vet, de spiermassa en het BMI kon slechts bij 12 deelnemers gemeten worden. De posttest werd door 18 deelnemers van de controlegroep uitgevoerd. Het gewicht en de buikomtrek werd bij elke deelnemer gemeten. Het vetpercentage, visceraal vet, de spiermassa en het BMI werd bij 8 deelnemers gemeten.

<b>Meting</b>	<b>Experimentele groep Online coaching</b>		<b>Controlegroep Real live coaching</b>	
	<b>Pretest</b>	<b>Posttest</b>	<b>Pretest</b>	<b>Posttest</b>
Buikomtrek	87 (61-123)	-3,5 (-0 en -10)	87 (67-99)	-3,3 (-0 en -8)
Gewicht	74 (49-117)	-1,6 (+1,3 en -10,2)	71 (52-87)	-2,0 (+1,4 en -8)
Lichaamsvet	35 (19-53)	-0,8 (+1,6 en -2,4)	38 (28-46)	-1,17 (+0,1 en -2,3)
Visceraal vet	5 (1-21)	-0,1 (-0 en -1)	5 (2-9)	-0,1 (-0 en -1)
Spiermassa	27 (21-40)	+0,5 (-0,7 en +1,5)	26 (22-29)	+1,1 (+0,7 en +1,8)
BMI	26 (17-42)	-0,2 (+0,7 en -1,8)	26 (20-32)	-0,2 (+1,2 en -2,3)

*Tabel 4: lichaamsmeting*

De metingen van de posttest laten het gemiddelde verschil zien in vergelijking met de pretest. De online groep verloor gemiddeld 0,2 centimeter meer aan de buik. De controlegroep groep verloor iets meer gewicht, lichaamsvet en het BMI daalde logischerwijs ook meer. De spiermassa steeg dubbel zoveel bij de controlegroep. Het visceraal vet daalde bij beide groepen bij één persoon. Dit heeft een langere periode dan acht weken nodig om zich aan te passen.

**Deelname sportprogramma**

Tabel 5 geeft het aantal uitgevoerde trainingen per groep weer. De experimentele groep had de kans om 24 trainingen uit te voeren. De controlegroep heeft omwille van Covid-19 slechts 18 trainingen kunnen uitvoeren. De cijfers zijn gebaseerd op 24 deelnemers van de experimentele groep en op 18 deelnemers van de controlegroep.

	Experimentele groep Online coaching		Controlegroep Real live coaching	
	Gemiddelde	Percentage	Gemiddelde	Percentage
Aantal uitgevoerde trainingen	17,3 (5-26)	72,0%	14,2 (9-20)	78,7%

---

*Tabel 5: deelname sportprogramma*

De tabel verteld ons dat percentueel gezien de controlegroep meer trainingen heeft voltooid. Zoals u kan zien aan de range, werden de trainingen soms meer uitgevoerd als er voorop gesteld was.

**Gebruik tips**

Tabel 6 bespreekt het aantal deelnemers die gebruik hebben gemaakt van de tips.

Meting	Experimentele groep Online coaching		Controlegroep Real live coaching	
	Gemiddelde	Percentage	Gemiddelde	Percentage
Tips rond beweging Ja	16	66,7%	15	83,3%
Tips rond voeding Ja	18	75,0%	17	94,4%
Tips rond stress Ja	11	45,8%	9	50,0%
Tips rond alcohol en roken Ja	9	37,5%	2	11,1%

*Tabel 6: gebruik tips*

De tips rond beweging, voeding en stress werden vaker door de deelnemers van de controlegroep toegepast. In beide groepen kwamen drie redenen terug voor het gebruik van de tips. Een eerste reden waarom ze de tips gebruikte was uit interesse. Een tweede reden was om nieuwe ideeën te krijgen. Tot slot vonden ze het belangrijk om meer te weten over dit thema. Het bekijken en toepassen van de tips gebeurde vaak niet omwille van drie redenen. De eerste reden was omdat de deelnemers niet wisten dat deze aanwezig waren of waar ze deze konden terugvinden. Een tweede reden was tijdsgebrek. De meest voorkomende reden voor het niet lezen of toepassen van de tips was omdat de deelnemers vonden dat dit thema niet van toepassing was voor hun.

**Achtergrond van de deelnemers**

In tabel 7 wordt de ervaring met groepslessen of fitness, het voedingsplan, het rookgedrag en de lichaamsklachten besproken. In deze tabel willen we geen vergelijking maken tussen beide groepen. Enkel de gegevens van de deelnemers die ook de posttest of het formulier invulde werden hier opgenomen. Voor de experimentele groep waren dit 24 deelnemers. Voor de controlegroep waren dit 18 deelnemers.

	Experimentele groep Online coaching		Controlegroep Real live coaching	
	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest
<i>Ervaring</i>				
Geen	3	0	8	0
Weinig	10	1	5	5
Matig	10	13	5	9
Veel	1	10	0	4
<i>Dieet/voedingsplan</i>				
Geen	12	3	6	2
Let erop	12	20	9	14
Nauwkeurig	0	1	3	2
<i>Roken</i>				
Ja	5	2	1	1
Nee	19	22	17	17
<i>Lichaamsklachten</i>				
Geen	10	16	6	8
Rug	10	3	7	5
Nek	2	0	6	1
Schouder	2	1	2	2
Knie	4	2	3	2
Heup	1	1	2	0

*Tabel 7: achtergrond deelnemers*

Bovenstaande tabel laat ons zien dat beide groepen na het project Possible het gevoel hadden dat ze meer oefeningen kenden en wisten hoe ze deze juist moesten uitvoeren. Geen enkele deelnemer had het gevoel dat hij of zij geen ervaring had. Ook zijn tijdens het project de deelnemers in beide groepen bewuster om gegaan met voeding. Daarnaast stopte uit de experimentele groep drie van de vijf rokers ookal was hier niet om gevraagd. Tot slot daalde de lichaamsklachten in beide groepen aanzienlijk. Enkel de heupklachten in de experimentele groep en de schouderklachten in de controlegroep namen niet af.



### **Mening deelnemers**

Na het project werd gepeild of de deelnemers hun vooropgestelde doelstelling behaald hadden. Verder werd er gevraagd naar de motivatie die ze hadden om verder te blijven sporten. Daarnaast gaven ze een score aan de behaalde resultaten, work-outs en het volledige project. Enkel de gegevens van de deelnemers die de posttest of het formulier invulde werden hier opgenomen. Voor de experimentele groep waren dit 24 deelnemers. Voor de controlegroep waren dit 18 deelnemers. In onderstaande tabel vindt u deze gegevens terug.

	<b>Experimentele groep Online coaching</b>	<b>Controlegroep Real live coaching</b>
Behalen van de doelstelling		
Ja	16 (66,6%)	10 (55,5%)
Ja en nee	7 (29,2%)	6 (33,3%)
Nee	1 (4,2%)	2 (11,1%)
Motivatie om te blijven sporten /5	4,5 (3-5)	4,5 (4-5)
Resultaat /10	8,0 (6-10)	7,7 (6-10)
Score work-out /10	9,0 (8-10)	9,1 (8-10)
Score totaal project /10	9,4 (9-10)	9,2 (8-10)

*Tabel 8: mening deelnemers*

We zien dat het grootste aandeel van de deelnemers de vooropgestelde doelstelling behaald heeft. In beide groepen vond 1/3<sup>de</sup> dat hij de doelstelling niet volledig behaald had. Sommige deelnemers gaven verschillende doelen. Slechts 3 personen vonden dat ze de doelstelling niet behaald hadden. De deelnemers gaven aan dat dit niet kwam door het project, maar door omstandigheden of zichzelf.

Beide groepen zijn na het project zeer gemotiveerd om verder te blijven sporten. Het gemiddelde cijfer was 4,5 op 5.

De work-outs kregen een score van 9,0 op 10 van de experimentele groep en 9,1 van de controlegroep. Deze score ging over de variatie van de trainingen, de manier van lesgeven, muziek,... Het totale project kreeg een score van 9,4 van de experimentele groep en 9,2 van de controlegroep. Deze score ging over de intake, work-outs, website of boek, Facebookgroep,...

## Discussie

Wanneer we de resultaten bekijken, kunnen we deze als volgend interpreteren. De controlegroep (i.e. real live coaching) scoort over het algemeen beter dan de experimentele groep (i.e. online coaching). Deze scores liggen zowel bij de fitheidstest als bij de lichaamsmeting niet ver uit elkaar. Deze uitkomst komt overeen met de hypothese die we aan de start van het onderzoek vooropgesteld hadden. Toch gingen we ervan uit dat het verschil tussen beide groepen groter zou zijn. De niet verwachte uitkomst zouden we eventueel kunnen verklaren aan twee zaken die het gevolg zijn van Covid-19.

Een eerste oorzaak zou kunnen zijn dat door het virus de laatste twee weken van de real live coaching niet zijn doorgaan. Dit heeft ervoor gezorgd dat de deelnemers twee weken minder werden blootgesteld aan het oorspronkelijk vooropgestelde sportprogramma. Dit kan een mogelijke oorzaak zijn van het kleine verschil tussen beide groepen.

Een tweede mogelijke oorzaak zou de posttest kunnen zijn. Door Covid-19 heeft een groot deel van de deelnemers de eindtest niet kunnen afnemen. Een deel van de experimentele groep gaf gedurende het project aan dat ze de trainingen niet veel uitvoerde. Net dit deel heeft de posttest niet uitgevoerd. In dit geval was Covid-19 de ideale uitvlucht om de test geen tweede keer te moeten uitvoeren.

Daarnaast is de posttest niet zo betrouwbaar afgenomen in vergelijking met de pretest. Doordat sommige metingen online zijn doorgegaan hebben de deelnemers zichzelf moeten wegen op hun eigen weegschaal. Hierop kan een verschil zitten met de weegschaal die ze gebruikte bij de pretest. Ook hebben ze de buikometrek met aanwijzingen via de webcam zelf of door iemand van het gezin laten meten. Deze eventuele meetfout is van toepassing bij beide groepen.

Verder kan de eerlijkheid over het uitvoeren van de trainingen in twijfel getrokken worden. De deelnemers van de groepslessen werden hierin gecontroleerd door de onderzoeker. Deze controle was er niet bij de online deelnemers. Ook de antwoorden over het gebruik van de tips, de score die ze gaven aan de work-outs en het volledige programma kan niet eerlijk beantwoord zijn omwille van de aanwezigheid van de onderzoeker.

Naast de resultaten kan ook de methodiek van het onderzoek besproken worden. Voor het project werd een uitgebreide intake gedaan. Dit had als voordeel dat je een betere achtergrond kreeg van de deelnemer. Wel was deze intake zeer tijdsintensief omdat er per meting een uur werd geteld. Hiervoor was een strakke planning nodig omdat de metingen gelijktijdig met de examens vielen. Daarom zou ik in de toekomst eerder een stop zetten op de inschrijvingen.

Zowel aan de online als real live lessen zou ik iets aanpassen naar de toekomst toe. Wat zeker een toevoeging zou zijn aan de video's is een timer. Dit geeft de deelnemers een extra duwtje in de rug om de laatste seconden vol te houden. Ook het noteren van korte tips in de video's had een voordeel geweest. Zo wisten de online deelnemers waarop ze moesten letten.

Wanneer er in de toekomst groepslessen georganiseerd zouden worden, zouden er een bepaald aantal deelnemers aanwezig moeten zijn voordat de les doorgaat. In dit project ging elke les door omdat de vergelijking anders niet mogelijk was.

Over dit topic werd erg weinig online teruggevonden waardoor de vergelijking met soortgelijk onderzoek moeilijk is.

## Besluit

In dit onderzoek is gezocht naar een antwoord op de vraag: 'Wat is het effect van online versus real live coaching op een gezonde leefstijl?' We hebben ons verdiept in de leefstijl van onze Vlamingen. Verder hebben we gekeken naar wat is een gezonde leefstijl? Wat zijn de gevolgen van een ongezond leven? Daarnaast zijn we gaan kijken naar wat online coaching inhoudt.

Uit de literatuurstudie kunnen we concluderen dat een groot deel van onze Vlaamse bevolking niet voldoende beweegt. Daarnaast eten we te weinig van het aangeraden voedsel en te veel van het afgeraden voedsel. Ook blijkt ernstige stress toe te nemen. Dit valt te verklaren aan de lastige klanten en grensoverschrijdend gedrag in de sectoren onderwijs, zorg en voeding. Verder is het aantal rokers in Vlaanderen minder in vergelijking met de andere gewesten. Het aantal rokers daalt ook met de jaren. Niet alleen roken maar ook de inname van alcohol is gedaald ten opzichte van tien jaar geleden. Wel zien we dat een groot gedeelte van de bevolking wekelijks of meerdere keren per week drinkt. (VIGEZ, 2014; VIGEZ, 2015; VIGEZ 2018; Van Lommel, 2019; De Druglijn, 2013; De Druglijn, 2015; De Druglijn 2017)

Een gezonde leefstijl wordt door verschillende factoren bepaald. Een eerste factor is beweging. Het Vlaams Instituut Gezond Leven stelde bewegingsaanbevelingen op om wekelijks voldoende te bewegen. Een tweede bepalende factor is voeding. Gezonde voeding en drank zorgt ervoor dat ons lichaam voldoende energie en voedingsstoffen krijgt. Het omvat voldoende water, vetten, eiwitten, vezels, vitaminen en mineralen om ons lichaam te laten functioneren. De omgekeerde voedingsdriehoek omschrijft van boven naar beneden waarvan ons lichaam het meest nodig heeft. Verder bepaalt stress voor een deel onze leefstijl. Dit hormoon zorgt ervoor dat we goed functioneren. Wanneer het tijdelijk is, kan dit geen kwaad. Naast drank is roken eveneens ongezond vanwege de schadelijke stoffen die het bevat. Het niet volgen van een gezonde leefstijl kan gevolgen hebben op verschillende gebieden. Het kan leiden tot lichamelijke, psychische, afwijkende gedragingen en gedachten.

Online coaching is een manier waarop de coach niet in real live aanwezig is. Wanneer je voldoet aan de basisvoorwaarden van online coaching kan het een voordeel zijn ten opzichte van real live coaching. Uit eerder onderzoek blijkt dat online programma's tekort schieten op bepaalde zaken. Daarom onderzoekt deze bachelorproef wat het effect is van online versus real live coaching op een gezonde leefstijl.

Online coachen heeft een positief effect op de gezonde leefstijl. Als we dit vergelijken met real live coaching zien we dat dit een groter effect heeft dan online coaching. De deelnemers van de real live coaching scoorde over het algemeen beter op de + fitheidstest en de lichaamsmeting. Het verschil tussen beide groepen was niet groot. Verder kunnen we besluiten dat het uitvoeren van de trainingen frequenter gebeurde bij de deelnemers van de real live coaching. Tot slot gingen de deelnemers van de real live coaching ook beter aan de slag met de tips rond een gezonde leefstijl.

We kunnen hieruit concluderen dat real live coaching in dit project de meeste vooruitgang heeft geboekt op het gebied van lichaamsmetingen, fitheid, het uitvoeren van de trainingen en het gebruiken van de tips rond een gezonde leefstijl. Dit resultaat hebben ze kunnen verwezenlijken met twee weken minder training dan de online groep.

Wanneer een fitness zich richt op coaching, kan het zich het best richten op real live coaching. Dit zal op lange termijn de beste resultaten opleveren.

Online coaching heeft een positieve invloed op de leefstijl, maar in mindere mate dan real live coaching.

## Literatuurlijst

Bell, R. (2019, 13 december). *Online coaching: wat is het nu precies?* Geraadpleegd op 10 april 2020, van <https://www.bell-coaching.com/lifestyle/online-coaching-wat-is-het-nu-precies/>

Christelijke Mutualiteit. (z.d.). *Voldoende drinken: hoeveel?* Geraadpleegd op 3 maart 2020, van <https://www.cm.be/gezond-leven/voeding/voldoende-drinken/hoeveel>

*De 5 voordelen van thuisporten.* (2019, 28 augustus). Geraadpleegd op 10 april 2020, van <https://fitchannel.com/blog/5-voordelen-van-thuisporten>

de druglijn. (2018). *Alcohol: de cijfers | Druglijn.be.* Geraadpleegd op 8 maart 2020, van <https://www.druglijn.be/over-ons/schoolopdracht-drugs/cijfers-en-statistieken/alcohol>

Denayer, S. (2015, 3 augustus). *Wetenschappers testen 30 fitness-apps: Er is er ééntje geslaagd.* Geraadpleegd op 8 april 2020, van <https://www.hln.be/nina/fit-gezond/wetenschappers-testen-30-fitness-apps-er-is-er-eentje-geslaagd~a591e61e/>

*Stress? - Alles wat je moet weten over stress en de symptomen.* (2019, 17 mei). Geraadpleegd op 8 maart 2020, van <https://www.gezondheidsplein.nl/aandoeningen/stress/item31839>

*Tien redenen om thuis te trainen.* (z.d.). Geraadpleegd op 8 april 2020, van <https://gorillasports.nl/blog/tien-redenen-om-thuis-te-trainen#>

van Bolderen, S. (z.d.). *Wat zijn de gevolgen van een ongezonde leefstijl?* Geraadpleegd op 29 mei 2019, van <https://www.vitam.nl/blog/ongezonde-leefstijl-gevolgen>

Vanlommel, S. (2019, 2 december). *'We zagen geen burn-outepidemie. Tot nu'*. Geraadpleegd op 8 maart 2020, van <https://www.tijd.be/politiek-economie/belgie/federaal/we-zagen-geen-burn-outepidemie-tot-nu/10187226.html>

Verduijn, M. (z.d.). *E-coaching: meerwaarde en beperkingen*. Geraadpleegd op 8 april 2020, van <http://bloemraadpsychologen.nl/e-coaching/>

Vlaams Instituut Gezond Leven. (z.d.-a). *Hoe (on)gezond is melk?* Geraadpleegd op 3 maart 2020, van <https://www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsdriehoek/melk>

Vlaams Instituut Gezond Leven. (z.d.-b). *Hoeveel eieren mag je wekelijks eten?* Geraadpleegd op 3 maart 2020, van <https://www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsdriehoek/eieren>

Vlaams Instituut Gezond Leven. (z.d.-c). *Is vlees gezond?* Geraadpleegd op 29 mei 2020, van <https://www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsdriehoek/vlees>

Vlaams Instituut Gezond Leven. (z.d.-d). *Kaas*. Geraadpleegd op 3 maart 2020, van <https://www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsdriehoek/kaas>

Vlaams Instituut Gezond Leven. (z.d.-e). *Noten en zaden*. Geraadpleegd op 3 maart 2020, van <https://www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsdriehoek/noten-en-zaden>

Vlaams Instituut Gezond Leven. (z.d.-f). *Oliën en vetten*. Geraadpleegd op 3 maart 2020, van <https://www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsdriehoek/oli%C3%ABn-en-vetten>

Vlaams Instituut Gezond Leven. (z.d.-g). *Oliën en vetten*. Geraadpleegd op 3 maart 2020, van <https://www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsdriehoek/oli%C3%ABn-en-vetten>

Vlaams Instituut Gezond Leven. (z.d.-h). *Peulvruchten*. Geraadpleegd op 3 maart 2020, van <https://www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsdriehoek/peulvruchten>

Vlaams Instituut Gezond Leven. (z.d.-i). *Tips & tricks voor een gezond drankpatroon*. Geraadpleegd op 3 maart 2020, van <https://www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsdriehoek/dranken>

Vlaams Instituut Gezond Leven. (z.d.-j). *Voedingsdriehoek*. Geraadpleegd op 3 maart 2020, van <https://www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsdriehoek>

Vlaams Instituut Gezond Leven. (z.d.-k). *Waarom zijn groenten gezond?* Geraadpleegd op 3 maart 2020, van <https://www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsdriehoek/groenten>

Vlaams Instituut Gezond Leven. (z.d.-l). *Waarom zijn volle granen zo gezond?* Geraadpleegd op 29 mei 2020, van <https://www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsdriehoek/brood-volkoren-graanproducten-en-aardappelen>

Vlaams Instituut Gezond Leven. (2018a). *Heeft de Vlaming een gezond gewicht?* Geraadpleegd op 8 januari 2020, van <https://www.gezondleven.be/themas/voeding/cijfers/cijfers-gewicht>



Vlaams Instituut Gezond Leven. (2018b). *Hoe lang zit de Vlaming dagelijks stil?* Geraadpleegd op 5 januari 2020, van <https://www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag/cijfers-beweging/hoe-lang-zit-de-vlaming-dagelijks-stil>

Vlaams Instituut Gezond Leven . (2018). *Beweegt de Vlaming genoeg?* Geraadpleegd op 5 januari 2020, van <https://www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag/cijfers-beweging/beweegt-de-vlaming-genoege>

Vlaams Instituut gezond Leven . (2018). *Hoeveel Belgen en Vlamingen roken?* Geraadpleegd op 8 maart 2020, van <https://www.gezondleven.be/themas/tabak/cijfers/hoeveel-belgen-en-vlamingen-roken>

*Wat is gezonde voeding nu precies?* (2017, 4 februari). Geraadpleegd op 3 maart 2020, van <https://voedingsapotheker.be/redactie/voeding/gezonde-voeding>

## Bijlagen

### Bijlage 1: Online advertentie

GEZOCHT!

Deelnemers voor het project "Possible"!

Wil je in 2020 aan een betere versie van jezelf werken door af te vallen, aan je conditie te werken, spiermassa te kweken of wil je gewoon een gezondere levensstijl? Dan is dit programma perfect voor jou! Wacht niet langer en schrijf je nu in voor meer info!

Meer over het programma:

- Volwassenen 18-50 (uitzonderingen kunnen gemaakt worden)
- Periode van 8 weken
- Start: 3 februari – Einde: 27 maart
- Inclusief uitgebreide meting en fitheidstest bij de start en het einde voor een optimaal resultaat
- 3x in de week 30-40 minuten
- Slechts €39 voor de gehele periode
- Inclusief tips en recepten
- Resultaten in korte tijd zicht- en voelbaar
- Deelnemen kan tot 60 km van de gemeente Pelt

Schrijf je in voor 19/01!

<https://forms.gle/Y7kqAgEezHFZ49Ku5>

Delen mag 😊

### Bijlage 2: Promotievideo

<https://youtu.be/9t8YO0gmjQ8>

### Bijlage 3: Intake formulier

**HET EFFECT VAN COACHING** *Possible*

ALGEMENE INFO

Deelnemer: \_\_\_\_\_ Geboortedatum : \_\_\_\_\_ Geslacht: \_\_\_\_\_

*Possible*  
*Everything seems impossible until it's done*

**GEGEVENS DEELNEMER**

Postcode: \_\_\_\_\_  
Gemeente: \_\_\_\_\_

Gsm-nummer: \_\_\_\_\_  
Telefoonnummer: \_\_\_\_\_  
E-mailadres: \_\_\_\_\_

# HET EFFECT VAN COACHING

*Possible*

## INFO

Wanneer bent u aan het werk? (Vink alle toepasselijke opties aan)

- Vroege shift
- Dagpost
- Late shift
- Nacht shift
- Ploegen
- Kotstudent
- Student, maar niet op kot
- Ik werk niet en ben geen student
- Anders \_\_\_\_\_

Uur: \_\_\_\_\_

Opmerking: \_\_\_\_\_

Hoeveel keer per week doet u aan sport? (Vink de meest toepasselijke optie aan)

- 5x- meer keer per week
- 3-4 keer per week
- 1-2 keer per week
- Ik sport niet

Opmerking: \_\_\_\_\_

Welke sport(en) doet u? (Indien van toepassing)

\_\_\_\_\_

Intensiteit van uw sport? (Vink de meest toepasselijke optie aan)

- Licht actief
- Matig actief
- Intensief

Opmerking: \_\_\_\_\_

# HET EFFECT VAN COACHING

INFO

*Possible*

DOELSTELLING DEELNEMER:

Conditie / kracht / fitter / slanker /  
gezondere levensstijl



DIEET/VOEDINGSPLAN:

Geen / let erop / nauwkeurig



ERVARING FITNESS/ GROEPSLESSEN:

Geen / weinig / matig / veel



LICHAAMSKLACHTEN:

Rug / nek / schouder / knie / heup  
Ander: \_\_\_\_\_



ROOKT U?

Ja/ nee



BENT U AFGELOPEN JAAR  
BEVALLEN?

Ja/ nee Datum: \_\_\_\_\_



## MOTIVATIE?

Hoe gemotiveerd bent u om deel te nemen aan het onderzoek?


Geef uzelf de meest passende score van 1 t.e.m. 5





# HET EFFECT VAN COACHING


*Possible*

VOEDING  
VOOR

ONTBIJT 

TUSSENDOORTJE 

LUNCH 

TUSSENDOORTJE 

## WAAROM EEN VOEDINGSANALYSE?



- Inzicht krijgen in iemands voedingspatroon
- Voeding speelt een belangrijke factor in ons afvalproces of onze weg naar een gezondere levensstijl

# HET EFFECT VAN COACHING

*Possible*

VOEDING  
VOOR

AVONDMAAL



Pasta (1 2 3 4 5 6 7)

\_\_\_\_\_

Aardappelen (1 2 3 4 5 6 7)

\_\_\_\_\_

Fastfood (1 2 3 4 5 6 7)

\_\_\_\_\_

Brood (1 2 3 4 5 6 7)

\_\_\_\_\_

Vis (1 2 3 4 5 6 7)

\_\_\_\_\_

Vlees (1 2 3 4 5 6 7)

\_\_\_\_\_

Soep (1 2 3 4 5 6 7)

\_\_\_\_\_

Andere (1 2 3 4 5 6 7)

\_\_\_\_\_

AVONDSNACK?



\_\_\_\_\_


# HET EFFECT VAN COACHING

*Possible*

VOEDING  
VOOR

DRINKEN 

ALCOHOL 

VERSLAVINGEN 

BENT U BEREIDT U VOEDING AAN TE PASSEN?  
Ja / Nee \_\_\_\_\_

## SCORE ?

Welke score zou u zichzelf geven op gezonde voeding?  
Geef uzelf de meest passende score van 1 t.e.m. 5





# HET EFFECT VAN COACHING

*Possible*

## LICHAAMSMETING



Datum: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

	TEST 1	EVALUATIE	TEST 2	EVALUATIE	=
BUIKOMTREK					
GEWICHT					
LICHAAMSVET					
VISCERAAL VET					
SPIERMASSA					
KCAL					
BMI					



### WAAROM EEN LICHAAMSMETING?

- Hoe reageert ons lichaam op de trainingen?
  - Inzicht krijgen in eigen resultaten

# HET EFFECT VAN COACHING

*Possible*

## FITTEST

Hoe zwaar was de test?

Test 1: score op 10

Test 2: score op 10

JUMPING JACKS  
SQUATS  
PLANK JUMP-INS  
HIGH KNEES WITH ROTATION  
PUSH-UPS ON KNEES  
UP AND DOWN JUMPS  
BYCLICE CRUNCHES  
SPRINTS RIGHT AND LEFT  
FROG JUMPS  
MOUATINCLIMBERS

Datum:

Datum:

TEST 1

TEST 2

EVALUATIE

--	--	--

## WAT IS DE FITTEST?

- Een test op basis van alle grote spiergroepen
- Een test die onze fysieke vooruitgang laat zien
- 15 min durende test
- Hoeveel keer voer jij de oefening uit in 1 minuut?

# HET EFFECT VAN COACHING

RESULTATEN

*Possible*

## RESULTATEN VAN HET ONDERZOEK

DOELSTELLING BEREIKT?:

Ja / nee



DIEET/VOEDINGSPLAN:

Geen / let erop / nauwkeurig



ERVARING FITNESS/ GROEPSLESSEN:

Geen / weinig / matig / veel



LICHAAMSKLACHTEN:

Rug / nek / schouder / knie / heup

Ander: \_\_\_\_\_



ROOKT U?

Ja/ nee



HOE BLIJ BENT U MET DE RESULTATEN?:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



## MOTIVATIE?

Hoe gemotiveerd bent u om na dit onderzoek door te gaan met sporten?

Geef uzelf de meest passende score van 1 t.e.m. 5




# HET EFFECT VAN COACHING

*Possible*

VOEDING  
NA

ONTBIJT 

TUSSENDOORTJE 

LUNCH 

TUSSENDOORTJE 

## WAAROM EEN VOEDINGSANALYSE?



- Inzicht krijgen in iemands voedingspatroon
- Voeding speelt een belangrijke factor in ons afvalproces of onze weg naar een gezondere levensstijl

# HET EFFECT VAN COACHING

*Possible*

VOEDING  
NA

AVONDMAAL



Pasta (1 2 3 4 5 6 7)

\_\_\_\_\_

Aardappelen (1 2 3 4 5 6 7)

\_\_\_\_\_

Fastfood (1 2 3 4 5 6 7)

\_\_\_\_\_

Brood (1 2 3 4 5 6 7)

\_\_\_\_\_

Vis (1 2 3 4 5 6 7)

\_\_\_\_\_

Vlees (1 2 3 4 5 6 7)

\_\_\_\_\_

Soep (1 2 3 4 5 6 7)

\_\_\_\_\_

Andere (1 2 3 4 5 6 7)

\_\_\_\_\_

AVONDSNACK?





\_\_\_\_\_


# HET EFFECT VAN COACHING

*Possible*

VOEDING  
NA

DRINKEN 

ALCOHOL 

VERSLAVINGEN 

BENT U BEREIDT U VOEDING AAN TE PASSEN?  
Ja / Nee \_\_\_\_\_

**SCORE ?**

Welke score zou u zichzelf geven op gezonde voeding?

Geef uzelf de meest passende score van 1 t.e.m. 5



# HET EFFECT VAN COACHING

*Possible*

## RESULTATEN

Heeft u de tips rond dagelijkse beweging gebruikt? JA/NEE

Waarom wel/niet \_\_\_\_\_

Heeft u de tips rond voeding of de recepten gebruikt? JA/NEE

Waarom wel/niet \_\_\_\_\_

Heeft u de tips rond stress verminderen gebruikt? JA/NEE

Waarom wel/niet \_\_\_\_\_

Heeft u de tips rond roken en alcohol gebruikt? JA/NEE

Waarom wel/niet \_\_\_\_\_

Heeft u iets geleerd uit het sportprogramma? JA/NEE

Waarom wel/niet \_\_\_\_\_

Geef de trainingen een cijfer van 1 t.e.m. 10

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## SCORE POSSIBLE?

Welk punt geeft u aan het project?

Geef Possible volgens u de meest passende score van 1 t.e.m. 10

Verklaar het gekozen punt: \_\_\_\_\_

## **HET EFFECT VAN COACHING**

*Possible*

### **AFSPRAKEN I.V.M VERTROUWELIJKE INFORMATIE**

Mijn gegevens mogen vermeld worden in het onderzoek

- Neen, mijn gegevens mogen niet vermeld worden, alles dient geanoniseerd te worden
- Ja, mijn gegevens mogen vermeld worden

Beeldmateriaal mag gebruikt worden voor het onderzoek

- Neen, er mag geen beeldmateriaal gebruikt worden
- Ja, beeldmateriaal mag gebruikt worden na anonimisering
- Ja, beeldmateriaal mag gebruikt worden met vermelding van mijn naam

Beeldmateriaal mag gebruikt worden social media (reclame, Facebook, Instagram,...)

- Neen, er mag geen beeldmateriaal gebruikt worden
- Ja, beeldmateriaal mag gebruikt worden na anonimisering
- Ja, beeldmateriaal mag gebruikt worden met vermelding van mijn naam

Datum:

Handtekening deelnemer:

Handtekening Yana:



# HET EFFECT VAN COACHING

*Possible*

## AANWEZIGHEIDSKAART

	MA	DI	WOE	DO	VRIJ	ZA	ZO
WEEK 1							
WEEK 2							
WEEK 3							
WEEK 4							
WEEK 5							
WEEK 6							
WEEK 7							
WEEK 8							

### BELANG VAN AANWEZIGHEID?



- Het aantal trainingen zal invloed hebben op de resultaten
- We bespreken de resultaten a.d.h.v. de uitgevoerde trainingen

## Bijlage 4: Interpretatiediagram voor meetresultaten

Interpretatie van lichaamsvetpercentage

	Leeftijd	-(laag)	0 (normaal)	+ (hoog)	++ (zeer hoog)
Vrouw	10	< 16.1%	16.1-32.2%	32.3-35.2%	≥ 35.3%
	11	< 16.3%	16.3-33.1%	33.2-36.0%	≥ 36.1%
	12	< 16.4%	16.4-33.5%	33.6-36.3%	≥ 36.4%
	13	< 16.4%	16.4-33.8%	33.9-36.5%	≥ 36.6%
	14	< 16.3%	16.3-34.0%	34.1-36.7%	≥ 36.8%
	15	< 16.1%	16.1-34.2%	34.3-39.9%	≥ 37.0%
	16	< 15.8%	15.8-34.5%	34.6-37.1%	≥ 37.2%
	17	< 15.4%	15.4-34.7%	34.8-37.3%	≥ 37.4%
	18-39	< 21.0%	21.0-32.9%	33.0-38.9%	≥ 39.0%
	40-59	< 23.0%	23.0-33.9%	34.0-39.9%	≥ 40.0%
60-80	< 24.0%	24.0-35.9%	36.0-41.9%	≥ 42.0%	
Man	10	< 12.8%	12.8-27.9%	28.0-31.8%	≥ 31.9%
	11	< 12.6%	12.6-28.5%	28.6-32.6%	≥ 32.7%
	12	< 12.3%	12.3-28.2%	28.3-32.4%	≥ 32.5%
	13	< 11.6%	11.6-27.5%	27.6-31.3%	≥ 31.4%
	14	< 11.1%	11.1-26.4%	26.5-30.0%	≥ 30.1%
	15	< 10.8%	10.8-25.4%	25.5-28.7%	≥ 28.8%
	16	< 10.4%	10.4-24.7%	24.8-27.7%	≥ 27.8%
	17	< 10.1%	10.1-24.2%	24.3-26.8%	≥ 26.9%
	18-39	< 8.0%	8.0-19.9%	20.0-24.9%	≥ 25.0%
	40-59	< 11.0%	11.0-21.9%	22.0-27.9%	≥ 28.0%
60-80	< 13.0%	13.0-24.9%	25.0-29.9%	≥ 30.0%	

Interpretatie van visceraal vetniveau

Visceraal vetniveau	Classificatie
1-9	0 (normaal)
10-14	+ (hoog)
15-30	++ (zeer hoog)

Het skeletspiermassapercentage interpreteren

	Leeftijd	-(laag)	0 (normaal)	+ (hoog)	++ (zeer hoog)
Vrouw	18-39	< 24.3%	24.3-30.3%	30.4-35.3%	≥ 35.4%
	40-59	< 24.1%	24.1-30.1%	30.2-35.1%	≥ 35.2%
	60-80	< 23.9%	23.9-29.9%	30.0-34.9%	≥ 35.0%
Man	18-39	< 33.3%	33.3-39.3%	39.4-44.0%	≥ 44.1%



---

	40-59	< 33.1%	33.1-39.1%	39.2-43.8%	≥ 43.9%
	60-80	< 32.9%	32.9-39.9%	39.0-43.6%	≥ 43.7%

## Interpretatie van BMI

<b>BMI</b>	<b>Classificatie</b>
< 18.5	- (ondergewicht)
18.5-24.9	0 (normaal)
25-29.9	+ (overgewicht)
≥ 30	++ (obesitas)

**Bijlage 5: Oefeningen fitheidstest**

Naam oefening + foto	Uitleg juiste uitvoering
<p><b>1 Jumping jacks</b></p> <p><b>+test</b></p>  <p><b>-test</b></p> 	<p><b>+</b></p> <p><b>Stap 1</b> Start met je benen gesloten</p> <p><b>Stap 2</b> Spring gelijktijdig met je benen open en klap bovenaan in je handen</p> <p><b>Stap 3</b> Sluit je voeten en klap met je handen tegen je billen</p> <p><b>-</b></p> <p><b>Stap 1</b> Start met je benen gesloten</p> <p><b>Stap 2</b> Stap met 1 voet opzij en klap gelijktijdig bovenaan in je handen</p> <p><b>Stap 3</b> Sluit je voeten en klap met je handen tegen je billen</p> <p><b>Stap 4</b> Stap met ja andere voet opzij en klap gelijktijdig bovenaan in je handen</p>



**2 Squats**

**+test**



**+**

**Stap 1**

Start met je voeten op schouderbreedte

**Stap 2**



Buig door je benen

- Squat= 90°
- Knieën naar voren gericht
- Knieën achter de tenen
- Voetzolen in de grond
- Rechte rug

**Stap 3**

Strek de benen terug

- Billen aanspannen!

<p><b>-test</b></p> 	<p>-</p> <p><b>Stap 1</b> Start met je voeten op schouderbreedte en je rug tegen de bal</p> <p><b>Stap 2</b> Buig door je benen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Squat= 90°</li> <li>• Knieën naar voren gericht</li> <li>• Knieën achter de tenen</li> <li>• Voetzolen in de grond</li> <li>• Rechte rug</li> </ul> <p><b>Stap 3</b> Strek de benen terug</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Billen aanspannen!</li> </ul>
<p><b>3 Plank jump-ins</b></p> <p><b>+test</b></p> 	<p>+</p> <p><b>Stap 1</b> Start in plankhouding</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rug en billen 1 lijn</li> <li>• Opgespannen</li> <li>• Schouders boven de handen</li> </ul> <p><b>Stap 2</b> Spring met je voeten samen tussen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Billen laag</li> </ul> <p><b>Stap 3</b> Spring terug naar plankhouding</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rug en billen 1 lijn</li> <li>• Geen doorgezakte rug</li> <li>• Schouders boven de handen</li> <li>• 2 voeten samen springen</li> </ul>

**-test**



-

**Stap 1**

Start in plankhouding

- Rug en billen 1 lijn
- Opgespannen
- Schouders boven de handen

**Stap 2 & 3**

Stap met je voeten samen tussen

- Billen laag

**Stap 4 & 5**

Stap terug naar plankhouding

- Rug en billen 1 lijn
- Geen doorgesakte rug
- Schouders boven de handen

**4 High knees with rotation**

**+test**



**-test**



**+**

**Stap 1**

Start met 1 knie hoog en je armen naar dezelfde kant gericht

**Stap 2**

Spring op de andere voet en wissel met je armen van kant

- Knieën 90° tijdens het springen

**-**

**Stap 1**

Start met je armen in de lucht

**Stap 2**

Breng 1 knie tot 90° en tik met je handen

**Stap 3**

Breng je voet terug naar de grond en je armen in de lucht

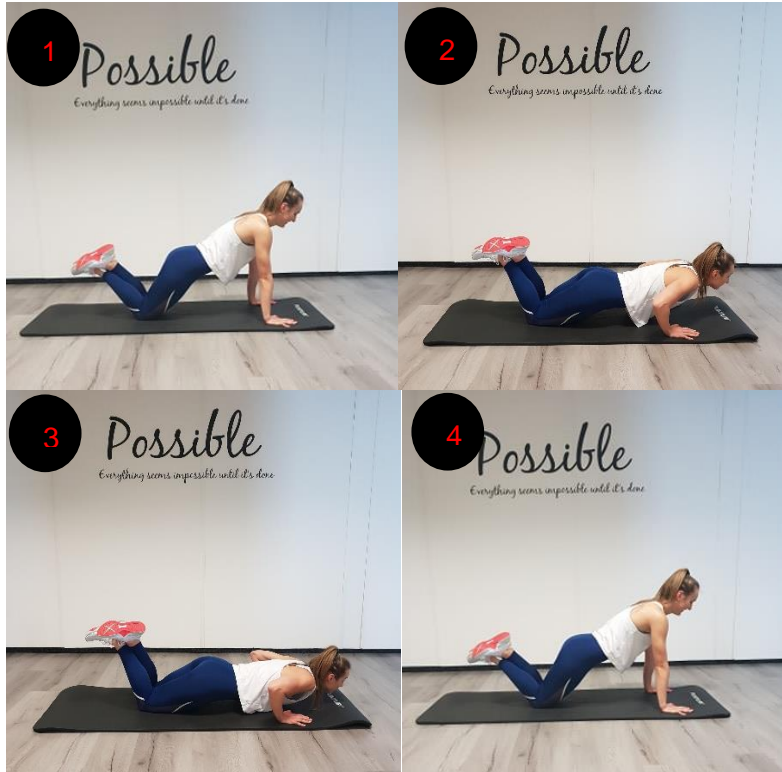
**Stap 4**

Breng je andere knie tot 90° en tik met je handen



**5 Push-ups on knees**

**+test**



**-test**



**+**

**Stap 1**

Start in pomphouding op je knieën

- Handen onder je schouders
- Billen, nek en rug 1 lijn

**Stap 2**

Ga door je armen

- Zak niet door je rug

**Stap 3**

Pomp tot met je kin juist boven de grond

**Stap 4**

Duw je recht tot de startpositie

- Geen doorgezakte rug
- Rug, billen, nek 1 lijn

**-**

**Stap 1**

Start 2 voeten van de muur

- Hoofd recht vooruit
- Handen op schouderbreedte en op hoogte van je schouders

**Stap 2**

Ga door je armen

- Zak niet door je rug
- Neus tikt de muur

**Stap 3**

Duw je opgespannen terug naar de houding op foto 1

**6 Up and down jumps**

**+test**



**-test**



**+**

**Stap 1**

Start in hurkzit met je billen laag en vingers om de grond

**Stap 2**

Kom recht

**Stap 3**

Spring in de lucht met je handen naast je oren

- Opgespannen

**Stap 4**

Ga terug naar de startpositie

- Vingers tikken de grond
- Billen laag

**-**

**Stap 1**

Start in hurkzit met je billen laag en vingers om de grond

**Stap 2**

Kom recht

**Stap 3**

Sta recht met je handen naast je oren

- Opgespannen

**Stap 4**

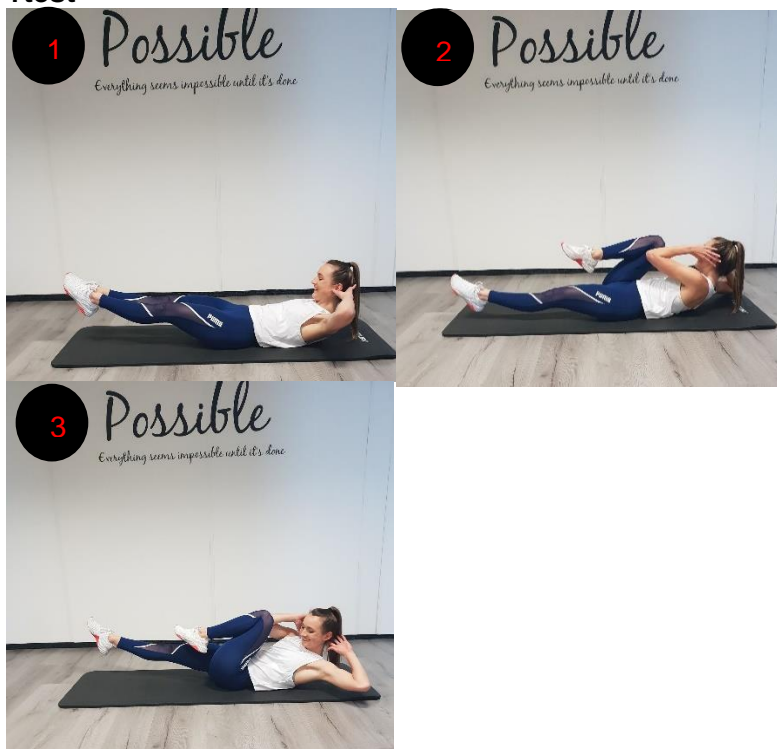
Ga terug naar de startpositie

- Vingers tikken de grond
- Billen laag

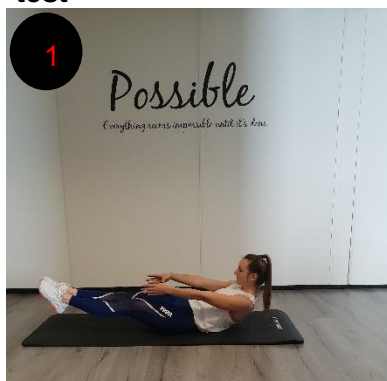


**7 Bicycle crunches**

**+test**



**-test**



**+**

**Stap 1**

Start met je schouders en voeten van de grond

- Opgespannen
- Handen achter het hoofd

**Stap 2**

Breng je elleboog naar de tegenovergestelde knie

- Gestrekt been kort bij de grond
- Goed indraaien

**Stap 3**

Wissel van elleboog en been (fietsen)

**-**

**Stap 1**

Hef je schouders en voeten van de grond

- Opgespannen
- Handen voor je en raken de benen niet aan
- Houd zolang mogelijk aan

**8 Sprints right and left**

**+test en -test**



**+**

**Stap 1**

Start aan 1 kant van het matje

- Tik met je hand de grond

**Stap 2, 3, 4 en 5**

Doe 2 bijtrekpassen naar de andere kant van het matje

- Je moet rechtkomen tijdens de bijtrekpassen
- Voeten 2x sluiten (foto 3 en 5)

**Stap 6**

Tik de andere kant van het matje met je hand

**-**

Idem aan bovenstaande stappen

- Kan al stappend gedaan worden i.p.v. met bijtrekpassen

**9 Frog jumps**

**+test**



**-test**



**+**

**Stap 1**

Buig door je benen (kikker)

- Squat= 90°
- Knieën naar voren gericht
- Knieën achter de tenen
- Voetzolen in de grond
- Zo recht mogelijke rug
- Vingers op de grond

**Stap 2 en 3**

Spring

- Omhoog en vooruit
- Armen in de lucht
- Opgespannen

**Stap 4**

Eindig meteen terug in de startpositie

- Sprong en landing moet vloeiend in elkaar overgaan

**Stap 5 en 6**

Doe hetzelfde als de eerste 4 stappen maar achteruit

**-**

**Stap 1**

Start met twee voeten samen aan 1 kant van het touwtje



**Stap 2**

Spring met 2 voeten samen naar de andere kant

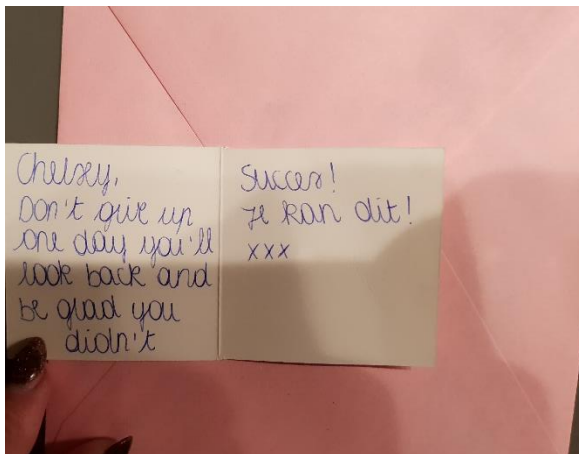
- Zonder het touw te raken
- Verplaatst het touw leg je het terug op de juiste plaats

**Stap 3**

Landt met 2 voeten samen en spring terug naar de andere kant

	
<p><b>10 Mountain climbers</b></p> <p><b>+test en -test</b></p> 	<p><b>+</b></p> <p><b>Stap 1</b> Start in plankhouding</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rug en billen 1 lijn</li> <li>• Opgespannen</li> <li>• Schouders boven de handen</li> </ul> <p><b>Stap 2</b> Breng 1 knie naar je borst</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Behouden van de juiste positie</li> </ul> <p><b>Stap 3</b> Wissel van been</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Behouden van de juiste positie</li> </ul> <p>Tempo = hoog: voeten wisselen snel af ("springend")</p> <p><b>-</b></p> <p>Idem aan bovenstaande stappen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kan al stappend gedaan worden i.p.v. "springend"</li> </ul>

**Bijlage 6: Enveloppe**



	MA	DI	WOE	DO	VRIJ	ZA	ZO
WEEK 1							
WEEK 2							
WEEK 3							
WEEK 4							
WEEK 5							
WEEK 6							
WEEK 7							
WEEK 8							

*Possible*  
Everything seems impossible until it's done



*Lestijden*

Maandag	08.30-09.30
Dinsdag*	17.00-18.00
Woensdag	08.30-09.30
Donderdag	19.00-20.00
Vrijdag	08.30-09.30
Zaterdag	09.30-10.30

\* 25102 18.00-19.00

**EACH DAY YOU HAVE TO MAKE A DECISION.**

**WILL YOU GIVE UP, GIVE IN, OR GIVE IT YOUR ALL?**

## Bijlage 7: Website

possible9.webnode.nl/

## Bijlage 8: Acht weken schema

*Possible*

### TRAININGSSHEMA

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
WEEK 1	30 Minute Beginner Workout		Fullbody Shape Workout		Sweat Workout		
WEEK 2	30 Minute Beginner Workout		Fullbody Shape Workout		Sweat Workout		
WEEK 3	Tabata		Song Workout		Calorie Burning Workout		
WEEK 4	Tabata		Song Workout		Upperbody Workout		
WEEK 5	Upperbody Workout		Sexy Leg Workout		Chair Workout		
WEEK 6	Upperbody Workout		Sexy Leg Workout		Chair Workout		
WEEK 7	Flat Belly Workout		Work That Booty Workout		Quarantaine Workout		
WEEK 8	Flat Belly Workout		Work That Booty Workout		Quarantaine Workout		



## Bijlage 9 : Uitgeschreven work-outs

*Possible*

### 30 MINUTE BEGINNER WORKOUT 27.00

WARMING UP & STRECHING	
WARMING UP	SEC.
Song Workout ~ Shawn Mendes If I can't have you	3:15
STRECHING	SEC.
Inhale	0.15
Shoulder stretch L	0.15
Shoulder stretch R	0.15
Tricep stretch L	0.15
Tricep stretch R	0.15
Hand stretch L	0.15
Hand stretch R	0.15
Neck stretch L	0.15
Neck stretch R	0.15
Side lunge stretch L	0.15
Side lunge stretch R	0.15
Lunging hip flexor stretch L	0.15
Lunging hip flexor stretch R	0.15
Hamstring stretch L	0.15
Piriformis stretch L	0.15
Knee to chest stretch L	0.15
Hamstring stretch R	0.15
Piriformis stretch R	0.15
Knee to chest stretch R	0.15
Inhale	0.15
REST	SEC.
Rest	0.30

PART 1	
PART 1.1	SEC.
Scissor jacks with arms	0.30
Air squat with core twist	0.30
Butt kicks	0.30
Push-ups on knees	0.30
REST	SEC.
Rest	0.30
PART 1.2	SEC.
Scissor jacks with arms	0.30
Air squat with core twist	0.30
Butt kicks	0.30
Push-ups on knees	0.30
REST	SEC.
Rest	0.30
PART 1.3	SEC.

*Possible*

Scissor jacks with arms	0.30
Air squat with core twist	0.30
Butt kicks	0.30
Push-ups on knees	0.30
<b>REST</b>	
Rest	1.00

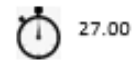
<b>PART 2</b>	
<b>PART 2.1</b>	<b>SEC.</b>
Reverse lunges	0.30
Slow burpees	0.30
Glute bridge	0.30
Leg raises	0.30
<b>REST</b>	
Rest	0.30
<b>PART 2.2</b>	
Reverse lunges	0.30
Slow burpees	0.30
Glute bridge	0.30
Leg raises	0.30
<b>REST</b>	
Rest	0.30
<b>PART 2.3</b>	
Reverse lunges	0.30
Slow burpees	0.30
Glute bridge	0.30
Leg raises	0.30

<b>PART 3</b>	
<b>PART 3.1</b>	<b>SEC.</b>
High knees	0.30
Fast kicks right	0.30
Fast kicks left	0.30
Fast jabs	0.30

<b>STRECHING</b>	<b>SEC.</b>
Inhale	0.15
Quadriceps stretch right	0.15
Quadriceps stretch left	0.15
Hamstring stretch	0.15
Rolling up	0.05

*Possible*

## FULLBODY SHAPE WORKOUT



WARMING UP & STRECHING	
<b>WARMING UP</b>	<b>SEC.</b>
Song Workout ~ This is real Jax Jones en Ella Henderson	3.15
<b>STRECHING</b>	<b>SEC.</b>
Inhale	0.15
Shoulder stretch L	0.15
Shoulder stretch R	0.15
Tricep stretch L	0.15
Tricep stretch R	0.15
Hand stretch L	0.15
Hand stretch R	0.15
Neck stretch L	0.15
Neck stretch R	0.15
Side lunge stretch L	0.15
Side lunge stretch R	0.15
Lunging hip flexor stretch L	0.15
Lunging hip flexor stretch R	0.15
Hamstring stretch L	0.15
Piriformis stretch L	0.15
Knee to chest stretch L	0.15
Hamstring stretch R	0.15
Piriformis stretch R	0.15
Knee to chest stretch R	0.15
Inhale	0.15
<b>REST</b>	<b>SEC.</b>
Rest	0.30

PART 1	
<b>PART 1.1</b>	<b>SEC.</b>
Slow alternate knees	0.30
Side to side squat	0.30
Plank jacks	0.30
Crunches in 3 steps	0.30
<b>REST</b>	
Rest	0.30
<b>PART 1.2</b>	
Slow alternate knees	0.30
Side tot side squat	0.30
Plank jacks	0.30
Crunches in 3 steps	0.30
<b>REST</b>	
Rest	0.30
<b>PART 1.3</b>	

*Possible*

Slow alternate knees	0.30
Side to side squat	0.30
Plank jacks	0.30
Crunches in 3 steps	0.30
REST	
Rest	1.00

PART 2	
PART 2.1	SEC.
Woodchop jump	0.30
Crossover reverse lunge	0.30
Calf raises in squat hold	0.30
Step jacks	0.30
REST	
Rest	0.30
PART 2.2	
Woodchop jump	0.30
Crossover reverse lunge	0.30
Calf raises in squat hold	0.30
Step jacks	0.30
REST	
Rest	0.30
PART 2.3	
Woodchop jump	0.30
Crossover reverse lunge	0.30
Calf raises in squat hold	0.30
Step jacks	0.30
REST	
Rest	1.00

PART 3	
PART 3.1	SEC.
Burpees	0.30
Butt kicks	0.30
Toe taps	0.30
Squat jumps	0.30

STRECHING	SEC.
Inhale	0.15
Quadiceps stretch right	0.15
Quadiceps stretch left	0.15
Hamstring stretch	0.15
Rolling up	0.05

*Possible*

## SWEAT WORKOUT



WARMING UP & STRECHING	
WARMING UP	SEC.
Song workout ~ Easy love Sigala	2.57
STRECHING	SEC.
Inhale	0.15
Shoulder stretch right	0.15
Shoulder stretch left	0.15
Tricep stretch right	0.15
Tricep stretch left	0.15
Hand stretch right	0.15
Hand stretch left	0.15
Side lunge right	0.15
Side lunge left	0.15
Neck stretch right	0.15
Neck stretch left	0.15
Lunging hip flexor stretch right	0.15
Lunging hip flexor stretch left	0.15
Hamstring stretch right	0.15
Piriformis stretch right	0.15
Hamstring stretch left	0.15
Piriformis stretch left	0.15
Knee to chest stretch right	0.15
Knee to chest stretch left	0.15
Inhale	0.15
REST	SEC.
Rest	0.30

PART 1	
PART 1.1	SEC.
Side lunges right and left	0.30
Mountainclimbers	0.30
Glute flutter kicks	0.30
Plank to jump squat	0.30
Roll- ins	0.30
Plank shoulder taps	0.30
REST	
Rest	0.30
PART 1.2	SEC.
Side lunges right and left	0.30
Mountainclimbers	0.30
Glute flutter kicks	0.30
Plank to jump squat	0.30
Roll- ins	0.30
Plank shoulder taps	0.30

*Possible*

REST	
Rest	0.30
PART 1.3 SEC.	
Side lunges right and left	0.30
Mountainclimbers	0.30
Glute flutter kicks	0.30
Plank to jump squat	0.30
Roll- ins	0.30
Plank shoulder taps	0.30
REST	
Rest	1.00

PART 2	
PART 2.1 SEC.	
Squat pulses	0.30
Heel touches	0.30
Tricep dip	0.30
Ski jumps	0.30
Superman	0.30
Plank	0.30
REST	
Rest	0.30
PART 2.2 SEC.	
Squat pulses	0.30
Heel touches	0.30
Tricep dip	0.30
Ski jumps	0.30
Superman	0.30
Plank	0.30
REST	
Rest	0.30
PART 2.3 SEC.	
Squat pulses	0.30
Heel touches	0.30
Tricep dip	0.30
Ski jumps	0.30
Superman	0.30
Plank	0.30
REST	
Rest	1.00

*Possible*

PART 3	
PART 3.1	SEC.
Globe jumps	0.30
Power knees right	0.30
Globe jumps	0.30
Power knees left	0.30

STRECHING	SEC.
Inhale	0.15
Quadriceps stretch right	0.15
Quadriceps stretch left	0.15
Hamstring stretch	0.15
Rolling up	0.05

*Possible*

## TABATA



WARMING UP & STRECHING	
WARMING UP	SEC.
Song Workout ~ Came here for love Sigala ft. Ella Eyre	3.23
STRECHING	SEC.
Inhale	0.15
Shoulder stretch right	0.15
Shoulder stretch left	0.15
Tricep stretch right	0.15
Tricep stretch left	0.15
Hand stretch right	0.15
Hand stretch left	0.15
Side lunge right	0.15
Side lunge left	0.15
Neck stretch right	0.15
Neck stretch left	0.15
Lunging hip flexor stretch right	0.15
Lunging hip flexor stretch left	0.15
Hamstring stretch right	0.15
Piriformis stretch right	0.15
Hamstring stretch left	0.15
Piriformis stretch left	0.15
Knee to chest stretch right	0.15
Knee to chest stretch left	0.15
Inhale	0.15
REST	SEC.
Rest	0.30

PART 1	
PART 1.1	SEC.
Push-ups	0.20
Rest	0.10
Jumping jacks	0.20
Rest	0.10
Oblique crunches	0.20
Rest	0.10
Plank front and back	0.20
Rest	0.10
Bicycle crunches	0.20
Rest	0.10
Spiderman plank	0.20
Rest	0.10
Superman	0.20
Rest	0.10
Uppercut jabs	0.20



*Possible*

<b>REST</b>	
Rest	0.30
<b>PART 1.2 SEC.</b>	
Push-ups	0.20
Rest	0.10
Jumping jacks	0.20
Rest	0.10
Oblique crunches	0.20
Rest	0.10
Plank front and back	0.20
Rest	0.10
Bicycle crunches	0.20
Rest	0.10
Spiderman plank	0.20
Rest	0.10
Superman	0.20
Rest	0.10
Uppercut jabs	0.20
<b>REST</b>	
Rest	0.30
<b>PART 1.3 SEC.</b>	
Push-ups	0.20
Rest	0.10
Jumping jacks	0.20
Rest	0.10
Oblique crunches	0.20
Rest	0.10
Plank front and back	0.20
Rest	0.10
Bicycle crunches	0.20
Rest	0.10
Spiderman plank	0.20
Rest	0.10
Superman	0.20
Rest	0.10
Uppercut jabs	0.20
<b>REST</b>	
Rest	1.00

<b>PART 2</b>	
<b>PART 1.1 SEC.</b>	
Squat with side leg lifts	0.20
Rest	0.10
One two knee	0.20
Rest	0.10
Hip lifts with straight legs	0.20
Rest	0.10
Plank with leg lift	0.20
Rest	0.10
Globe jumps	0.20

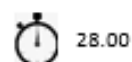
*Possible*

Rest	0.10
Plank ski jumps	0.20
Rest	0.10
Russian twist	0.20
Rest	0.10
Burpees	0.20
<b>REST</b>	
Rest	0.30
<b>PART 1.2 SEC.</b>	
Squat with side leg lifts	0.20
Rest	0.10
One two knee	0.20
Rest	0.10
Hip lifts with straight legs	0.20
Rest	0.10
Plank with leg lift	0.20
Rest	0.10
Globe jumps	0.20
Rest	0.10
Plank ski jumps	0.20
Rest	0.10
Russian twist	0.20
Rest	0.10
Burpees	0.20
<b>REST</b>	
Rest	0.30
<b>PART 1.3 SEC.</b>	
Squat with side leg lifts	0.20
Rest	0.10
One two knee	0.20
Rest	0.10
Hip lifts with straight legs	0.20
Rest	0.10
Plank with leg lift	0.20
Rest	0.10
Globe jumps	0.20
Rest	0.10
Plank ski jumps	0.20
Rest	0.10
Russian twist	0.20
Rest	0.10
Burpees	0.20

<b>STRECHING</b>		<b>SEC.</b>
Inhale		0.15
Quadriceps stretch right		0.15
Quadriceps stretch left		0.15
Hamstring stretch		0.15
Rolling up		0.05

*Possible*

## SONG WORKOUT



WARMING UP & STRECHING	
WARMING UP	SEC.
Song workout ~ Level up Ciara	3.32
STRECHING	SEC.
Inhale	0.15
Shoulder stretch right	0.15
Shoulder stretch left	0.15
Tricep stretch right	0.15
Tricep stretch left	0.15
Hand stretch right	0.15
Hand stretch left	0.15
Side lunge right	0.15
Side lunge left	0.15
Neck stretch right	0.15
Neck stretch left	0.15
Lunging hip flexor stretch right	0.15
Lunging hip flexor stretch left	0.15
Hamstring stretch right	0.15
Piriformis stretch right	0.15
Hamstring stretch left	0.15
Piriformis stretch left	0.15
Knee to chest stretch right	0.15
Knee to chest stretch left	0.15
Inhale	0.15
REST	SEC.
Rest	0.30

PART 1	
PART 1.1	SEC.
Song Workout ~ Old town road Lil Nas X ft. Billy Ray Cyrus	2.38
REST	
Rest	0.30
PART 1.2	SEC.
Song Workout ~ Sound of Border Ed Sheeran ft. Camila Cabello & Cardi B	3.25
REST	
Rest	0.30
PART 1.3	SEC.
Song workout ~ Talk Khalid	3.14
REST	
Rest	1.00

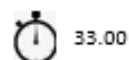
*Possible*

PART 2	
PART 1.1	SEC.
Song workout ~ Yummi Justin Bieber	3.23
REST	
Rest	0.30
PART 1.2	SEC.
Song workout ~ Motivation Normani	3.58
REST	
Rest	0.30
PART 1.3	SEC.
Song Workout ~ 7 rings Ariana Grande	2.59
REST	
Rest	0.10

STRECHING	
Inhale	0.15
Quadriceps stretch right	0.15
Quadriceps stretch left	0.15
Hamstring stretch	0.15
Rolling up	0.05

*Possible*

## CALORIE BURNING WORKOUT



WARMING UP & STRECHING	
WARMING UP	
SEC.	
Song workout ~ Alone Alan Walker ft. Ava Max pt. 2	3.32
STRECHING	
SEC.	
Inhale	0.15
Shoulder stretch right	0.15
Shoulder stretch left	0.15
Tricep stretch right	0.15
Tricep stretch left	0.15
Hand stretch right	0.15
Hand stretch left	0.15
Side lunge right	0.15
Side lunge left	0.15
Neck stretch right	0.15
Neck stretch left	0.15
Lunging hip flexor stretch right	0.15
Lunging hip flexor stretch left	0.15
Hamstring stretch right	0.15
Piriformis stretch right	0.15
Hamstring stretch left	0.15
Piriformis stretch left	0.15
Knee to chest stretch right	0.15
Knee to chest stretch left	0.15
Inhale	0.15
REST	
SEC.	
Rest	0.30

PART 1	
PART 1.1	
SEC.	
Squat squat jumps	0.30
Spider cross plank	0.30
Crunch with cross knee lift	0.30
Tricep dip combination (Right, center, left)	0.30
Lunge lunge squat	0.30
Alternating leg raises	0.30
REST	
Rest	0.30
PART 1.2	
SEC.	
Squat squat jumps	0.30
Spider cross plank	0.30
Crunch with cross knee lift	0.30
Tricep dip combination (Right, center, left)	0.30
Lunge lunge squat	0.30
Alternating leg raises	0.30

*Possible*

REST	
Rest	0.30
PART 1.3 SEC.	
Squat squat jumps	0.30
Spider cross plank	0.30
Crunch with cross knee lift	0.30
Tricep dip combination (Right, center, left)	0.30
Lunge lunge squat	0.30
Alternating leg raises	0.30
REST	
Rest	0.30

PART 2 SEC.	
Frog jumps	0.30
Mountainclimbers	0.30
Fast uppercuts	0.30
REST	
Rest	1.00

PART 3	
PART 3.1 SEC.	
Superman	0.30
Plank up and down	0.30
Glute bridge combination (right, center, left)	0.30
Plank reach backs	0.30
Spider toe taps	0.30
Side to side squats	0.30
REST	
Rest	0.30
PART 3.2 SEC.	
Superman	0.30
Plank up and down	0.30
Glute bridge combination (right, center, left)	0.30
Plank reach backs	0.30
Spider toe taps	0.30
Side to side squats	0.30
REST	
Rest	0.30

PART 3.3 SEC.	
Superman	0.30
Plank up and down	0.30
Glute bridge combination (right, center, left)	0.30
Plank reach backs	0.30
Spider toe taps	0.30
Side to side squats	0.30

*Possible*

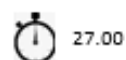
REST	
Rest	0.30

PART 4		SEC.
Frog jumps		0.30
Mountainclimbers		0.30
Fast uppercuts		0.30

STRECHING		SEC.
Inhale		0.15
Quadriceps stretch right		0.15
Quadriceps stretch left		0.15
Hamstring stretch		0.15
Rolling up		0.05

*Possible*

## UPPERBODY WORKOUT



WARMING UP & STRECHING	
<b>WARMING UP</b>	<b>SEC.</b>
Song workout ~ Loving myself Henri PFR ft. Raphaella	3.32
<b>STRECHING</b>	<b>SEC.</b>
Inhale	0.15
Shoulder stretch right	0.15
Shoulder stretch left	0.15
Tricep stretch right	0.15
Tricep stretch left	0.15
Hand stretch right	0.15
Hand stretch left	0.15
Side lunge right	0.15
Side lunge left	0.15
Neck stretch right	0.15
Neck stretch left	0.15
Lunging hip flexor stretch right	0.15
Lunging hip flexor stretch left	0.15
Hamstring stretch right	0.15
Piriformis stretch right	0.15
Hamstring stretch left	0.15
Piriformis stretch left	0.15
Knee to chest stretch right	0.15
Knee to chest stretch left	0.15
Inhale	0.15
<b>REST</b>	<b>SEC.</b>
Rest	0.30

PART 1	
<b>1.1 ARMS</b>	<b>SEC.</b>
Push-up combination	0.30
Side push-up right	0.30
Side push-ups left	0.30
Tricep dips right	0.30
Tricep dips left	0.30
Plank shoulder taps	0.30
<b>REST</b>	
Rest	0.30
<b>1.2 ARMS</b>	<b>SEC.</b>
Little arm circles forward	0.10
Little arm circles backwards	0.10
Big arm circles forward	0.10
Big arm circles backwards	0.10
Arms straight hands open and close	0.10
Hold arms straight	0.10



*Possible*

Little arm circles forward	0.10
Little arm circles backwards	0.10
Big arm circles forward	0.10
Little arm circles backwards	0.10
Arms straight hands open and close	0.10
Hold arms straight	0.10
Little arm circles forward	0.10
Little arm circles backwards	0.10
Big arm circles forward	0.10
Big arm circles backwards	0.10
Arms straight hands open and close	0.10
Hold arms straight	0.10
Little arm circles forward	0.10
Little arm circles backwards	0.10
Big arm circles forward	0.10
Big arm circles backwards	0.10
Arms straight hands open and close	0.10
Hold arms straight	0.10

PART 2	
2.1 BACK	SEC.
Superman only arms	0.30
Superman only legs	0.30
Opposite leg & arm superman	0.30
Superman hold	0.30
REST	
Rest	0.30

PART 3	
3.1 ABS	SEC.
Plank	0.30
Cross plank	0.30
Side plank with leg pull right	0.30
Side plank with leg pull left	0.30
Plank with rotation	0.30
REST	
Rest	0.30
3.2 ABS	
Russian twist	0.30
V-up hold	0.30
Hip lift	0.30
Leg raises	0.30
Roll ins	0.30

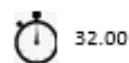
*Possible*

PART 4	
4.1 CONDITION	
Squat- high knees	0.30
Burpees	0.30
High knees with rotation	0.30
Butt kicks	0.30
Mountainclimbers	0.30
Close to wide squat	0.30

STRECHING	SEC.
Inhale	0.15
Quadriceps stretch right	0.15
Quadriceps stretch left	0.15
Hamstring stretch	0.15
Rolling up	0.05

*Possible*

## SEXY LEG WORKOUT



WARMING UP & STRECHING	
WARMING UP	
	SEC.
Song workout ~ Wild Jonas Blue ft. Cheellee Grimes, TINI & Jhay Cortze	3.35
STRECHING	
	SEC.
Inhale	0.15
Shoulder stretch right	0.15
Shoulder stretch left	0.15
Tricep stretch right	0.15
Tricep stretch left	0.15
Hand stretch right	0.15
Hand stretch left	0.15
Side lunge right	0.15
Side lunge left	0.15
Neck stretch right	0.15
Neck stretch left	0.15
Lunging hip flexor stretch right	0.15
Lunging hip flexor stretch left	0.15
Hamstring stretch right	0.15
Piriformis stretch right	0.15
Hamstring stretch left	0.15
Piriformis stretch left	0.15
Knee to chest stretch right	0.15
Knee to chest stretch left	0.15
Inhale	0.15
REST	
	SEC.
Rest	0.30

PART 1	
PART 1.1	
	SEC.
Lunge – lunge pulse	0.30
Squat jumps close to wide	0.30
Squat hold	0.30
Burpees	0.30
REST	
Rest	0.30
PART 1.2	
	SEC.
Lunge – lunge pulse	0.30
Squat jumps close to wide	0.30
Squat hold	0.30
Burpees	0.30
REST	
Rest	0.30

*Possible*

PART 1.3	
Lunge – lunge pulse	0.30
Squat jumps close to wide	0.30
Squat hold	0.30
Burpees	0.30
REST	
Rest	0.30

PART 2	
PART 2.1	SEC.
Press jacks	0.30
1 leg squat - squat	0.30
Plank leg lifts	0.30
Glute bridge	0.30
Glute bridge with march	0.30
Glute bridge hold	0.30

PART 3	
PART 3.1	SEC.
Ski jumps	0.30
Plank jump-ins	0.30
Squat hold with calf lifts	0.30
Side lunge – side lunge pulse	0.30
REST	
Rest	0.30
PART 3.2	
Ski jumps	0.30
Plank jump-ins	0.30
Squat hold with calf lifts	0.30
Side lunge – side lunge pulse	0.30
REST	
Rest	0.30
PART 3.3	
Ski jumps	0.30
Plank jump-ins	0.30
Squat hold with calf lifts	0.30
Side lunge – side lunge pulse	0.30
REST	
Rest	0.30

*Possible*

PART 4	
PART 4.1	SEC.
Press jacks	0.30
1 leg squat - squat	0.30
Plank leg lifts	0.30
Glute bridge	0.30
Glute bridge with march	0.30
Glute bridge hold	0.30

STRECHING	
	SEC.
Inhale	0.15
Quadriceps stretch right	0.15
Quadriceps stretch left	0.15
Hamstring stretch	0.15
Rolling up	0.05

*Possible*

## CHAIR WORKOUT



WARMING UP & STRECHING	
<b>WARMING UP</b>	<b>SEC.</b>
Song workout ~ RANI Sam Feldt ft. Post Malone	2.54
<b>STRECHING</b>	<b>SEC.</b>
Inhale	0.15
Shoulder stretch right	0.15
Shoulder stretch left	0.15
Tricep stretch right	0.15
Tricep stretch left	0.15
Hand stretch right	0.15
Hand stretch left	0.15
Side lunge right	0.15
Side lunge left	0.15
Neck stretch right	0.15
Neck stretch left	0.15
Lunging hip flexor stretch right	0.15
Lunging hip flexor stretch left	0.15
Hamstring stretch right	0.15
Piriformis stretch right	0.15
Hamstring stretch left	0.15
Piriformis stretch left	0.15
Knee to chest stretch right	0.15
Knee to chest stretch left	0.15
Inhale	0.15
<b>REST</b>	<b>SEC.</b>
Rest	0.30

PART 1	
<b>PART 1.1</b>	<b>SEC.</b>
Kick and box	0.30
Run	0.30
Up and down plank	0.30
Push-ups	0.30
Tricep dips	0.30
Mountainclimbers	0.30
Cross plank	0.30
Sitting clap leg lifts	0.30
<b>REST</b>	
rest	0.30
<b>PART 1.2</b>	<b>SEC.</b>
Squat	0.30
Close to wide squat	0.30
Bulgarien split squat right	0.30
Bulgarien split squat left	0.30

*Possible*

Side lunges right	0.30
Side lunges left	0.30
Step ups right	0.30
Step ups left	0.30
<b>REST</b>	
Rest	0.30
<b>PART 1.3 SEC.</b>	
Crunches right and left	0.30
In and out crunches	0.30
Leg swings	0.30
Cross knee crunches	0.30
Crunch hold	0.30
<b>PART 1.4</b>	
Glute bridge	0.30
Glute bridge hold R leg up and down	0.30
Glute bridge hold L leg up and down	0.30
<b>REST</b>	
Rest	0.30

<b>PART 2</b>	
<b>PART 2.1 SEC.</b>	
Kick and box	0.30
Run	0.30
Up and down plank	0.30
Push-ups	0.30
Tricep dips	0.30
Mountainclimbers	0.30
Cross plank	0.30
Sitting clap leg lifts	0.30
<b>REST</b>	
rest	0.30
<b>PART 2.2 SEC.</b>	
Squat	0.30
Close to wide squat	0.30
Bulgarien split squat right	0.30
Bulgarien split squat left	0.30
Side lunges right	0.30
Side lunges left	0.30
Step ups right	0.30
Step ups left	0.30
<b>REST</b>	
Rest	0.30
<b>PART 2.3 SEC.</b>	
Crunches right and left	0.30
In and out crunches	0.30
Leg swings	0.30
Cross knee crunches	0.30
Crunch hold	0.30

*Possible*

PART 2.4	
Side plank right	0.30
Side plank left	0.30
Plank	0.30

STRECHING	SEC.
Inhale	0.15
Quadiceps stretch right	0.15
Quadiceps stretch left	0.15
Hamstring stretch	0.15
Rolling up	0.05



*Possible*

## FLAT BELLY WORKOUT



WARMING UP & STRECHING	
WARMING UP	SEC.
Song workout ~ Cha cha slide MR C The slide man	2.35
STRECHING	SEC.
Inhale	0.15
Shoulder stretch right	0.15
Shoulder stretch left	0.15
Tricep stretch right	0.15
Tricep stretch left	0.15
Hand stretch right	0.15
Hand stretch left	0.15
Side lunge right	0.15
Side lunge left	0.15
Neck stretch right	0.15
Neck stretch left	0.15
Lunging hip flexor stretch right	0.15
Lunging hip flexor stretch left	0.15
Hamstring stretch right	0.15
Piriformis stretch right	0.15
Hamstring stretch left	0.15
Piriformis stretch left	0.15
Knee to chest stretch right	0.15
Knee to chest stretch left	0.15
Inhale	0.15
REST	SEC.
Rest	0.30

PART 1	
PART 1.1	SEC.
Spider- cross plank	0.30
Toe taps	0.30
Leg raises with clap	0.30
Plank jacks	0.30
REST	
Rest	0.30
PART 1.2	SEC.
Spider- cross plank	0.30
Toe taps	0.30
Leg raises with clap	0.30
Plank jacks	0.30
REST	
Rest	0.30
PART 1.3	SEC.

*Possible*

Spider- cross plank	0.30
Toe taps	0.30
Leg raises with clap	0.30
Plank jacks	0.30

PART 2	
PART 2.1	SEC.
Side plank with leg pull left	0.30
Side plank hold left	0.30
Side plank with leg pull right	0.30
Side plank hold right	0.30
REST	
Rest	0.30

PART 3	
PART 3.1	SEC.
Crunches with straight legs	0.30
Crunches with knee lift	0.30
Crunch hold	0.30
High knees with rotation	0.30
REST	
Rest	0.30
PART 3.2	SEC.
Crunches with straight legs	0.30
Crunches with knee lift	0.30
Crunch hold	0.30
High knees with rotation	0.30
REST	
Rest	0.30
PART 3.3	SEC.
Crunches with straight legs	0.30
Crunches with knee lift	0.30
Crunch hold	0.30
High knees with rotation	0.30

PART 4	
PART 2.1	SEC.
Side plank with leg pull left	0.30
Side plank hold left	0.30
Side plank with leg pull right	0.30
Side plank hold right	0.30
REST	
Rest	0.30

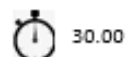
*Possible*

PART 5	
PART 5.1	
	SEC.
Plank with hip dip	0.30
Jabs	0.30
Mountainclimbers	0.30
Kicks	0.30
REST	
Rest	0.30
PART 5.2	
	SEC.
Plank with hip dip	0.30
Jabs	0.30
Mountainclimbers	0.30
Kicks	0.30
REST	
Rest	0.30
PART 5.3	
	SEC.
Plank with hip dip	0.30
Jabs	0.30
Mountainclimbers	0.30
Kicks	0.30

STRECHING	
	SEC.
Inhale	0.15
Quadriceps stretch right	0.15
Quadriceps stretch left	0.15
Hamstring stretch	0.15
Rolling up	0.05

*Possible*

## WORK THAT BOOTY WORKOUT



WARMING UP & STRECHING	
<b>WARMING UP</b>	<b>SEC.</b>
Song workout ~ Younger Jonas Blue ft. HRVY	3.16
<b>STRECHING</b>	<b>SEC.</b>
Inhale	0.15
Shoulder stretch right	0.15
Shoulder stretch left	0.15
Tricep stretch right	0.15
Tricep stretch left	0.15
Hand stretch right	0.15
Hand stretch left	0.15
Side lunge right	0.15
Side lunge left	0.15
Neck stretch right	0.15
Neck stretch left	0.15
Lunging hip flexor stretch right	0.15
Lunging hip flexor stretch left	0.15
Hamstring stretch right	0.15
Piriformis stretch right	0.15
Hamstring stretch left	0.15
Piriformis stretch left	0.15
Knee to chest stretch right	0.15
Knee to chest stretch left	0.15
Inhale	0.15
<b>REST</b>	<b>SEC.</b>
Rest	0.30

PART 1	
<b>PART 1</b>	<b>SEC.</b>
Reverse lunge & kick left	0.30
Lunge pulses left	0.30
Reverse lunge & kick right	0.30
Lunge pulses right	0.30
Lunge with box	0.30
Squat	0.30
Squat jumps	0.30
Squat pulses	0.30
Plank jump- ins	0.30
Plank ski jumps	0.30
<b>REST</b>	
Rest	0.30

PART 2	
<b>PART 2</b>	<b>SEC.</b>
Side lunges right	0.30
Side lunges left	0.30

*Possible*

Lunge – squat combination	0.30
Burpees	0.30
Glute leg lifts	0.30
Glute toe taps	0.30
Glute hold	0.30
Globe jumps	0.30
Plank jacks	0.30
Jumping jacks	0.30
REST	
Rest	0.30

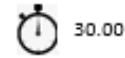
PART 3		SEC.
Glute bridge		0.30
Glute bridge with left leg		0.30
Glute bridge with right leg		0.30
Glute bridge hold		0.30
Plank leg lifts		0.30
Up and downs with straight leg left		0.30
Straight leg hold left		0.30
Up and downs with straight leg right		0.30
Straight leg hold right		0.30
REST		
Rest		0.30

PART 4		SEC.
Squat		0.30
Squat hold		0.30
Up and down jumps		0.30
One leg squat - squat		0.30
Glute bridge walks		0.30
Glute bridge left hold 1 leg up and down		0.30
Glute bridge right hold 1 leg up and down		0.30
Press jacks		0.30
Side to side squat		0.30
Woodchop jumps		0.30

STRECHING		SEC.
Inhale		0.15
Quadriceps stretch right		0.15
Quadriceps stretch left		0.15
Hamstring stretch		0.15
Rolling up		0.05

*Possible*

## QUARANTINE WORKOUT



WARMING UP & STRECHING	
<b>WARMING UP</b>	
	SEC.
Song workout ~ Lose Control Meduza ft. Becky Hill & Goodboys	2.48
<b>STRECHING</b>	
	SEC.
Inhale	0.15
Shoulder stretch right	0.15
Shoulder stretch left	0.15
Tricep stretch right	0.15
Tricep stretch left	0.15
Hand stretch right	0.15
Hand stretch left	0.15
Side lunge right	0.15
Side lunge left	0.15
Neck stretch right	0.15
Neck stretch left	0.15
Lunging hip flexor stretch right	0.15
Lunging hip flexor stretch left	0.15
Hamstring stretch right	0.15
Piriformis stretch right	0.15
Hamstring stretch left	0.15
Piriformis stretch left	0.15
Knee to chest stretch right	0.15
Knee to chest stretch left	0.15
Inhale	0.15
<b>REST</b>	
	SEC.
Rest	0.30



PART 1	
<b>PART 1.1</b>	
	SEC.
Squat – lunge combination	0.30
Jump squats	0.30
Plank jump-ins	0.30
Sit-ups	0.30
Plank steps	0.30
Russian twist	0.30
<b>REST</b>	
Rest	0.30
<b>PART 1.2</b>	
	SEC.
Squat – lunge combination	0.30
Jump squats	0.30
Plank jump-ins	0.30
Sit-ups	0.30
Plank steps	0.30

*Possible*

Russian twist	0.30
<b>REST</b>	
Rest	0.30
<b>PART 1.3 SEC.</b>	
Squat – lunge combination	0.30
Jump squats	0.30
Plank jump-ins	0.30
Sit-ups	0.30
Plank steps	0.30
Russian twist	0.30
<b>REST</b>	
Rest	0.30

<b>PART 2</b>	
<b>PART 2.1 SEC.</b>	
Plank taps	0.30
Superman opposite arm and leg	0.30
Superman hold	0.30
Push-ups with reach backs	0.30
Side plank with leg pull left	0.30
Side plank with leg pull right	0.30
<b>REST</b>	
Rest	0.30
<b>PART 2.2 SEC.</b>	
Plank taps	0.30
Superman opposite arm and leg	0.30
Superman hold	0.30
Push-ups with reach backs	0.30
Side plank with leg pull left	0.30
Side plank with leg pull right	0.30
<b>REST</b>	
Rest	0.30
<b>PART 2.3 SEC.</b>	
Plank taps	0.30
Superman opposite arm and leg	0.30
Superman hold	0.30
Push-ups with reach backs	0.30
Side plank with leg pull left	0.30
Side plank with leg pull right	0.30

<b>STRECHING SEC.</b>	
Inhale	0.15
Quadriceps stretch right	0.15
Quadriceps stretch left	0.15
Hamstring stretch	0.15
Rolling up	0.05

### Bijlage 10: Activiteitenkaart

	MA	DI	WOE	DO	VRIJ	ZA	ZO
WEEK 1							
WEEK 2							
WEEK 3							
WEEK 4							
WEEK 5							
WEEK 6							
WEEK 7							
WEEK 8							

*Possible*

*Everything seems impossible until it's done*



**Bijlage 11: Boek**



*Possible*

*Everything seems impossible until it's done*

*Op weg naar een gezond leven*

*Hallo lieve lezertjes,*

*Ik ben Yana Stappers, een 21 jarige student Lichamelijke Opvoeding. Al verschillende jaren ben ik gepassioneerd door een gezonde levensstijl. Door mijn drukke agenda weet ik maar al te goed dat het niet gemakkelijk is om je werk, studie, hobby of eender wat te combineren. Daarom ging ik opzoek naar kleine aanpassingen in ons leven die een groot verschil kunnen maken. Graag deel ik deze ervaring met jullie!*

*Possible*

*Everything seems impossible until it's done*





# Inhoudsopgave

<i>Wie ben ik?</i> .....	1
<i>Inhoudsopgave</i> .....	3
<i>Gezonde levensstijl</i> .....	4
<i>Gevaren van een ongezonde levensstijl</i> .....	5
<i>Voeding</i> .....	7
<i>Tips voor gezonde voeding</i> .....	8
<i>Recepten</i> .....	12
<i>Ontbijt</i> .....	13
<i>Tussendoortjes</i> .....	23
<i>Lunch</i> .....	27
<i>Soep</i> .....	35
<i>Avondeten</i> .....	43
<i>Nagerecht</i> .....	63
<i>Dagelijkse beweging</i> .....	72
<i>Bewegingsrichtlijnen</i> .....	73
<i>Tips om meer te bewegen doorheen de dag</i> .....	76
<i>Stress</i> .....	78
<i>Tips om stress te verminderen</i> .....	79
<i>Roken</i> .....	82
<i>Tips om te stoppen met roken</i> .....	83
<i>Alcohol</i> .....	85
<i>Wanneer geen alcohol drinken?</i> .....	86
<i>Tips om alcohol te beperken</i> .....	87
<i>Bronnenlijst</i> .....	90

## *Gezonde levensstijl*

*Het is algemeen bekend dat een gezonde levensstijl de beste keuze is. Toch kiezen zoveel mensen voor de andere weg. Waarom dan juist? Graag wil ik jullie begeleiden in de stap naar een gezonder leven. Om meer te weten te komen lees zeker verder!*



## *Gevaren van een ongezonde leefstijl*

*Het leven met een ongezonde leefstijl heeft gevolgen voor ons lichaam en onze geest. Hieronder worden de eventuele gevolgen besproken.*

### *Ongezonde voeding*

*Het grootste gevolg van overmatig ongezond eten en drinken is overgewicht. We spreken van overgewicht wanneer we een BMI hebben boven de 30. Overgewicht zelf brengt ook enkele complicaties mee. Zo heeft iemand met overgewicht vaker te kampen met kortademigheid, suikerziekte, een hoge bloeddruk en slaapstoornissen.*

*Hiernaast hebben ze vaak een negatief zelfbeeld. Het gevolg van dit negatief zelfbeeld is dan weer dat ze sneller sociale contacten vermijden. Deze complicaties kunnen verminderen, want uit onderzoek blijkt dat een gewichtsafname van 5% hiervoor al kan zorgen. Wel is het belangrijk om te weten dat niet alleen mensen met overgewicht gezond moeten leven.*

*Voor iedereen is het belangrijk om alle voedingsstoffen binnen te krijgen. Wanneer een persoon ongezond eet of er nu sprake is van overgewicht of niet, zal deze sneller een kans hebben op een te hoog cholesterolgehalte.*

### *Onvoldoende beweging*

*Mensen die onvoldoende bewegen gedurende een langere periode hebben meer kans op overgewicht, een hoge bloeddruk en een verhoogde cholesterol. Ook het vertonen van sedentair gedrag heeft enkele gevolgen. Zo zien we dat deze mensen last hebben van het hoofd, schouders, nek, benen en de rug. Er is sprake van spierdegeneratie en schade aan de organen.*

### *Overmatige stress*

*Het hebben van een constante stress kan leiden tot hartkloppingen, hoofdpijn, slecht slapen en in het ergste geval tot een burn-out of depressie.*

### *Alcoholgebruik*

*Verder zien we dat overmatig gebruik van alcohol kan leiden tot een verminderde weerstand, leverschade en overgewicht.*

### *Roken*

*Het is al langer geweten dat het gebruik van sigaretten ongezond is, maar wat zijn de gevolgen hiervan? Roken kan zorgen voor longziekten, hart- en vaatandoeningen, mondziekten, oogziekten, osteoporose, gevolgen voor de vruchtbaarheid, verminderde conditie, slechte huid en tanden, astma en een verminderd immuunsysteem.*

## *Voeding*

*Voeding is de basis van ons lichaam. Daarom is het belangrijk om te weten dat wat u eet invloed heeft op uw lichaam. Hier vindt u enkele tips om op een verantwoorde wijze om te gaan met voeding.*





## *Tips voor gezonde voeding*

### *Tip 1: "Neem plantaardige producten als basis voor elke maaltijd".*

*Deze producten zijn vaak niet bewerkt waardoor het een gezonde start is van de maaltijd. Plantaardige producten zijn groeten, fruit, peulvruchten, noten, zaden en volkoren producten zoals roggebrood.*

### *Tip 2: "Beperk de inname van dierlijke producten".*

*Probeer kleinere porties van de dierlijke producten te consumeren.*

### *Tip 3: "Drink voldoende water".*

*Water is belangrijk om de dorst te lessen. Drinkjes met suiker doen dit niet dus probeer het gebruik hiervan te beperken.*



*Tip 4: "Kies zo weinig mogelijk voor bewerkte producten".*

*Voorbeelden van bewerkte producten zijn snoepjes, chocolade en dessertjes. Deze producten bevatten veel suiker, bloem en vet. Het is aangeraden om deze producten minder in huis te halen. Wanneer u ze niet in huis hebt, kan u ze ook niet opeten.*

*Tip 5: "Varieer en zoek alternatieven".*

*Zorg ervoor dat u de gezonde variant kiest. Zo kan witte pasta vervangen worden door volkoren pasta of courgettespaghetti.*

*Tip 6: "Eet op vaste tijdstippen en samen met anderen".*

*Wanneer een vast eetmoment wordt afgesproken is de verleiding tot ongezonde tussendoortjes kleiner. Regelmaat helpt je om gezonde keuzes te maken.*



### *Tip 7: "Eet bewust en met mate".*

*Van het moment dat uw lichaam een verzadigd gevoel aangeeft stopt u best met eten. Kies daarnaast voor kleinere porties van ongezonde voeding.*

### *Tip 8: "Pas je omgeving aan".*

*Door uw omgeving anders in te richten zal de stap tot een gezonder leven makkelijker worden. Zo is het beter om ongezonde voeding uit het zicht te leggen en gezonde voeding in het zicht te leggen. Overweeg het ook eens om je kasten anders in te delen. Zet de ongezondere voeding achteraan in de kast en de gezondere voeding op ooghoogte. Verpak de ongezonde producten met aluminiumfolie en maak van grote hoeveelheden kleinere porties. Probeer van de keuken geen woonkamer te maken. Zo zal de verleiding om naar eten te grijpen groter worden.*



*Tip 9: "Werk stapsgewijs naar een gezonder leven toe".*

*We zien vaak dat mensen ineens iets willen veranderen en dan alles 360° omgooien. Dit zorgt ervoor dat het vaak niet vol te houden is. Wel zou het kunnen om bijvoorbeeld een weekmenu samen te stellen of maar één cola koud te zetten in plaats van vijf.*



*Tip 10: "Geniet van wat je eet".*

*Verwen uzelf elke dag met gezonde voeding die u lekker vindt, maar vergeet niet dat af en toe een minder gezonde snack ook eens moet kunnen.*

## *Recepten*

*Hier vindt u enkele van mijn favorietjes, van ontbijt tot avondmaal. Met deze recepten wil ik u inspiratie en variatie aanbieden. Bent u verder benieuwd naar hoe u een “on gezond” recept toch gezond en lekker kan klaarmaken? Neem dan zeker een kijkje.*

*Laat het smaken!*



# Ontbijt



# Smoothiebowl met bessen en kokos



1 portie



5'

## Ingrediënten

### Smoothie:

- 2 el Alpro soja yoghurt natuur
- 1 banaan
- 10 blauwe bessen
- 5 frambozen
- Klein handje kokos stukjes

### Topping:

- Granola
- Granaatappel
- Kokosschilfers
- Frambozen
- Bosbessen
- Walnoten

## Bereiding

1. Doe de banaan, bessen, kokos en yoghurt in een blender.
2. Mix tot een glad geheel.
3. Doe de smoothie in een kom en dresseer met een zelfgekozen topping.



## *Havermout met banaan, bessen en pindakaas- chocotopping*



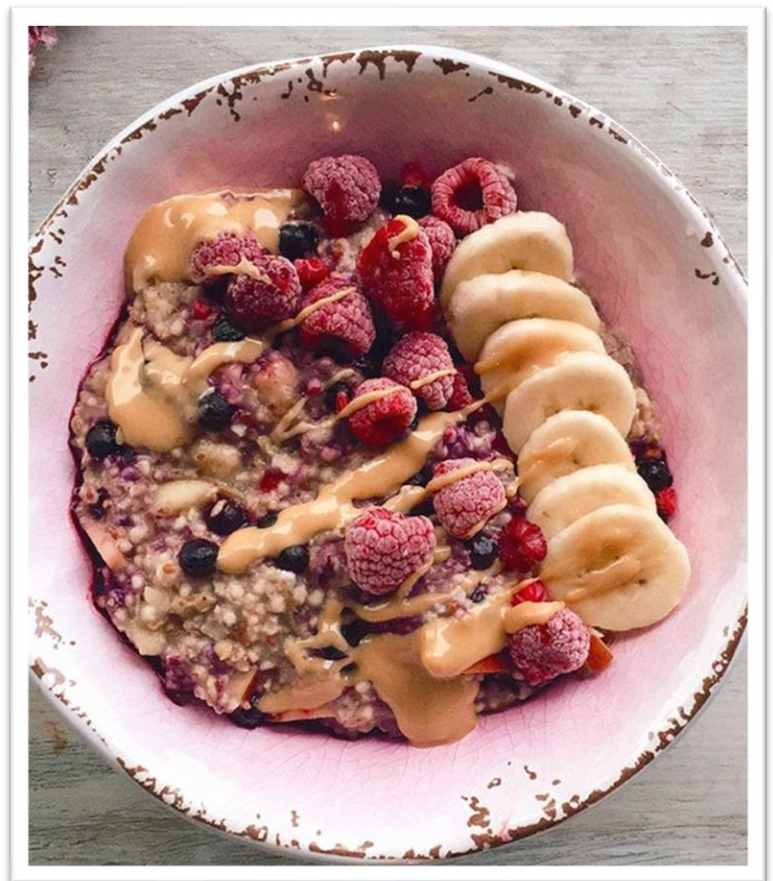
1



10'

### *Ingrediënten*

- 6 el Havermout
- 150 ml Halfvolle melk
- 1/2<sup>de</sup> banaan
- 5 frambozen
- 10 blauwe bessen
- 1 el pindakaas
- 1 el choco
- 5 walnoten
- 10 rozijnen
- Snufje kaneel



### *Bereiding*

1. Kook de havermout samen met de melk op een laag vuurtje.
2. Doe de gekookte havermout in een kom.
3. Dresseer met de banaan, bosbessen, frambozen, walnoten en rozijnen.
4. Werk af met de topping: kaneel, pindakaas en choco.



# Zelfgemaakte confituur met rode vruchten

  
1 potje  
15'

## Ingrediënten

- 150 g rood fruit (diepvries)
- 1 el honing
- Scheutje granaatappelsap
- 2 el chiazaad



## Bereiding

1. Doe een klein scheutje water in een steelpannetje en voeg er de diepvriesvruchten aan toe. Verhit op een middelhoog vuur.
2. Voeg de honing, een scheutje granaatappelsap en de chiazaadjes toe en roer om.
3. Laat het zonder deksel een kwartiertje pruttelen op een zacht vuurtje. De confituur dikt zo in.
4. Laat de confituur afkoelen. Ze zal nog een beetje opstijven. Je kunt de confituur best in de koelkast bewaren.

## Bananen Kiwi Smoothie



1



15'

### Ingrediënten

- 50 g plantaardige yoghurt
- 1/2<sup>de</sup> banaan
- 1 kiwi's
- 1/4<sup>de</sup> dl sinaasappelsap

### Bereiding

1. Schil de kiwi's en snij er 8 dunne schijfjes uit. Snij de rest in blokjes net zoals de banaan. Doe alles in een blender en mix met de yoghurt en het sinaasappelsap glad.
2. Plak 2 schijfjes kiwi tegen de binnenkant van het glas en giet er voorzichtig de smoothie in. Serveer met een rietje.



## *Bruine boterham met platte kaas en vers fruit*



1



5'

### *Ingrediënten*

- *3 sneetjes bruin brood*
- *3 el platte kaas*
- *Vers fruit naar keuze*
- *Eventueel wat agavesiroop*

### *Bereiding*

1. *Snijd het fruit in dunne plakjes.*
2. *Besmeer de boterham met platte kaas.*
3. *Heb je het graag wat zoeter? Voeg dan wat honing toe.*
4. *Besmeer het broodje met het mengsel en beleg met kiwi en aardbeien.*



## Mango- kokos- ananassmoothie

### Ingrediënten



- 38 g mango
- 63 g ananas
- 100 ml vers sinaasappelsap
- 75 g kokosyoghurt
- 1/2<sup>de</sup> el gepelde pistachenoten

### Bereiding

1. Doe de mango, ananas, sinaasappelsap en de kokosyoghurt in de blender en mix 2 min.
2. Hak ondertussen de pistachenoten grof.
3. Schenk de smoothie in het glas en bestrooi met de pistachenoten.



## Zelfgemaakte granola met noten

### Ingrediënten

- 180 g havermout
- 60 g geraspte kokos
- 150 g gemengde noten  
amandelen,  
hazelnoten, paranoten,  
walnoten etc
- 1 tl kaneel
- 1 el honing
- 2 el kokosolie



   
Verschillende porties 25'

### Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 170 graden.
2. Schep de honing en kokosolie in een klein pannetje en verwarm het langzaam tot alles klontervrij is.
3. Meng ondertussen de havermout, kokos, noten en kaneel door elkaar. Giet de gesmolten substantie over het havermoutmengsel en roer het goed door.
4. Verspreid de granola op een bakplaat (of twee) en bak het in ongeveer 20 minuten tot het goudbruin is geworden.
5. Schep de granola halverwege een keer om.
6. In een pot op een koele plek is de granola ongeveer twee weken houdbaar.

Tip: Voeg eventueel stukjes pure chocolade toe.

## Nutella- dreamsmoothie

### Ingrediënten



1



10'

- 1 banaan
- 1 tl amandelpasta
- 1 el cacao poeder
- 200 ml amandelmelk
- 100 g verse aardbeien
- 1 el cacaonibs

### Bereiding

1. Schil de banaan en snijd in stukjes.
2. Doe voor minimaal 6 uur in de vriezer.
3. Doe de bevroren stukjes banaan samen met de amandelpasta, cacao poeder en amandelmelk in een hoge beker en pureer met een staafmixer tot een smoothie.
4. Maak de aardbeien schoon en snijd in stukjes.
5. Garneer de smoothie met de aardbeien en de cacaonibs.
6. Serveer de rest van de aardbeien er als snack bij.



## *Bananenpannenkoekjes met pecannoten en agavesiroop*



2



15'

### *Ingrediënten*

- 1 banaan
- 2 middelgrote eieren
- ½ tl gemalen kaneel
- 30 g kokosolie
- 40 g ongezouten pecannoten
- Agavesiroop



### *Bereiding*

1. *Snijd de banaan in stukken en doe samen met de eieren en kaneel in een hoge beker. Pureer met de staafmixer tot een glad mengsel.*
2. *Verhit de kokosolie en bak 3 pannenkoekjes van Ø 8 cm in ca 5 min. goudbruin en gaar. Keer halverwege. Bak zo ook de andere pannenkoekjes.*
3. *Hak de pecannoten grof.*
4. *Strooi over de pannenkoekjes en doe er de agavesiroop over.*



# *Tussendoortjes*



*30 g notenmengeling  
=194 kcal*



*Smoothie van 50 g aardbeien  
+ 1/2 banaan + 1 kiwi + 100  
ml magere yoghurt  
= 176 kcal*



*·2 rijstwafels met pindakaas  
·hüttenkäse en een plakje  
kipfilet  
·(pompoen)hummus en avocado  
= 114 kcal*



*100 g rauwe groentjes +  
zelfgemaakte cocktailsaus van 1 el  
lightmayonaise + 2 el magere  
yoghurt + 1 kl ketchup  
= 104 kcal*



*100 g fruitsalade gemaakt van  
aardbei, sinaasappel, banaan,  
appel, peer en druif  
= 61 kcal*



*2 volkoren crackers + kip en  
komkommer  
= 84 kcal*



*Greekse yoghurt/ Skyr met  
blauwe bessen en agavesiroop  
= 125 kcal*

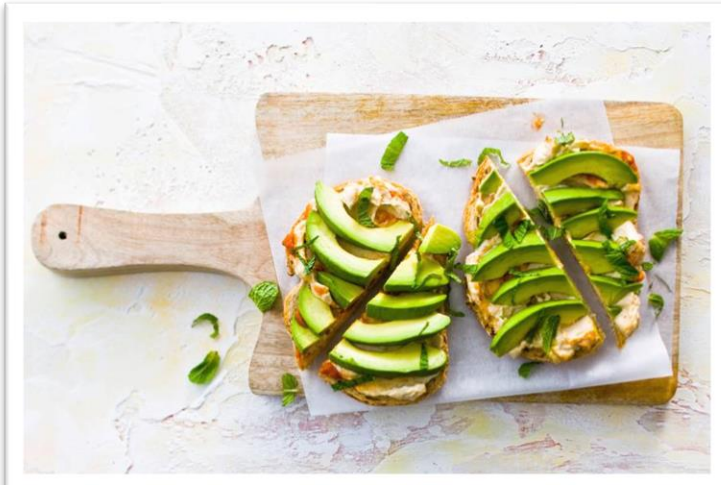


*Gekookt eitje  
= 75 kcal*



*Handje rozijnen  
=65 kcal*





# Lunch

# Meergranenbrood met hummus en avocado



1



5'

## Ingrediënten

- 1/2<sup>de</sup> avocado
- 2 sneetjes meergranenbrood
- 100g pikante hummus
- Citroensap

## Bereiding

1. *Snij de avocado overlangs doormidden. Verwijder de pit. Schil de vrucht en snijd het vruchtvlees in repen.*
2. *Bestrijk het brood royaal met de hummus. Verdeel de avocado erover.*
3. *Besprenkel met citroen.*



## Gepocheerd kurkuma-ei

### Ingrediënten



2



15'

- 2 el pistachenoten
- 1 el olijfolie
- 1 el witte wijnazijn
- 400 g verse spinazie
- 125 g tomaatjes
- 1 tl gemalen kurkuma (koenjit)
- 2 middelgrote eieren



### Bereiding

1. Verhit een pan zonder olie en rooster de pistachenoten 2 min. Laat afkoelen op een bord.
2. Verhit ondertussen de olie in een pan en bak de spinazie 2 min. op middelhoog vuur.
3. Halveer de tomaten in de lengte.
4. Hak de pistachenoten grof.
5. Breng een laag van 6 cm water aan de kook in een pan en voeg de azijn en kurkuma toe. Draai het vuur laag, zodat het water niet meer borrelt.
6. Breek de eieren voorzichtig één voor één boven het water en pocheer ze 3 min.
7. Verdeel de spinazie over de kommen. Neem de eieren met een schuimspaan uit de pan en leg ze op de spinazie.
8. Breng op smaak met peper en eventueel zout. Bestrooi met tomaten en pistache.

# Omeletwraps



2



15'

## Ingrediënten

- $\frac{1}{2}$  citroen
- 40 g veldsla of andere sla naar keuze
- 100 g cottagecheese
- 50 g gerookte zalm
- 3 middelgrote eieren
- 2 el halfvolle melk
- 2 tl Euroma Scandinavische kruiden voor zalm
- 2 tl arachideolie
- Eventueel tomaatjes



### *Bereiding*

- 1. Boen de citroen schoon en rasp de gele schil.*
- 2. Snijd de veldsla grof.*
- 3. Doe de cottagecheese, het citroenrasp en de helft van de veldsla in een hoge beker en pureer met de staafmixer.*
- 4. Snijd de gerookte zalm in reepjes.*
- 5. Klop de eieren los met de melk en zalmkruiden.*
- 6. Verhit de helft van de olie in een pan en bak de helft van het ei op middelhoog vuur gedurende 2 min. tot het ei stolt. Keer om. Bak de andere kant 30 sec.*
- 7. Bak op deze manier 2 eieren.*
- 8. Verdeel het cottagecheesemengsel, de zalm, de rest van de veldsla en de tomaatjes over de omelet.*
- 9. Rol op en halveer.*



# Rode biet wrap met Philadelphia zalm en appel



2



5'

## Ingrediënten

- 2 rode bieten wraps
- 2 plakjes gerookte zalm
- Enkele schijfjes appel
- 2 el Philadelphia



## Bereiding

1. Schil de appel en snij hem in fijne staafjes. Bedruppel met citroensap.
2. Meng de zure room met de volle yoghurt en mayonaise. Kruid met peper en een klein beetje zout.
3. Bestrijk de wraps met het roommengsel. Leg er de gerookte zalmplakjes op. Beleg met appelstaafjes.
4. Rol op.
5. Wikkel de wraps stevig in plasticfolie en leg ze in de koelkast.
6. Snij elke wrap voor het serveren in plakjes.

## Salade geitenkaas



2



10'

### Ingrediënten

- 150 gr gemengde sla (bv rucola melange)
- 25 gr pijnboompitten
- 125 gr cherrytomaten
- 125 gr spekjes
- 1 plak geitenkaas
- 1 appel



### Bereiding

1. Bak de spekjes krokant in een pan.
2. Bak de pijnboompitten kort.
3. Verdeel de sla over de kommen.
4. Snij de tomaten en verdeel.
5. Snij de appel en verdeel.
6. Verwarm de geitenkaas kort en verdeel.
7. Dresseer met de spekjes en pijnboompitten.

*Tip: walnoten in plaats van pijnboompitten*

## *Volkoren croque parmaham met pesto, mozzarella en zongedroogde tomaten*



2



10'

### *Ingrediënten*

- *4 volkoren sneetjes*
- *4 plakjes parmaham*
- *3 el pesto*
- *8 dunne schijfjes gesneden mozzarella*
- *8 zongedroogde tomaten*

### *Bereiding*

1. *Bestrijk één van de twee sneetjes met de pesto*
2. *Leg de parmaham, mozzarella en de tomaten bovenop*
3. *Leg de andere snee bovenop*
4. *Bak totdat de boterham goudbruin is en de kaas smelt.*





# Soep

## Geroosterde pompoensoep

### Ingrediënten



4



30'

- 2 middelgrote uien
- 2 tenen knoflook
- 800 g pompoenblokjes
- 1½ tl baharat
- 1 liter water
- 1 kippenbouillontablet
- 2 el pompoenpitten



### Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180 °C. Snijd ondertussen de uien in kwarten. Verdeel deze samen met de ongepelde tenen knoflook en de pompoenblokjes over een met bakpapier beklede bakplaat.
2. Bestrooi met de baharat.
3. Rooster ca. 20 min. in het midden van de oven.
4. Breng ondertussen in een soeppan het water aan de kook. Los de bouillontablet erin op.
5. Neem de ui, knoflook en pompoen uit de oven en verwijder de schil van de knoflook.
6. Voeg de ui, knoflook en pompoen toe aan de bouillon en pureer met de staafmixer tot een gladde soep.
7. Verwarm eventueel kort.
8. Verdeel de soep over 4 kommen en bestrooi met de pompoenpitten.

## Maissoep



4



15'

### Ingrediënten

- 2 preien
- 2 el olijfolie
- 2 tl sambal oelek
- 600 g mais in blik
- 200 ml kokosmelk
- 500 ml groentebouillon
- 15 g verse koriander



### Bereiding

1. Was de prei en snijd in ringen. Verhit de olie in een pan en fruit de prei samen met de sambal oelek 3 min. op middelhoog vuur.
2. Voeg de mais, kokosmelk en hete groentebouillon toe.
3. Breng aan de kook en laat op hoog vuur 3 min. doorkoken.
4. Snijd de koriander grof, houd een paar takjes achter voor garnering.
5. Neem de pan van het vuur, voeg de gesneden koriander toe en pureer met een staafmixer tot een egale soep.
6. Breng eventueel op smaak met zout en peper.

## Tomatensoep met rundersaucijs



4



45'

### Ingrediënten

- 750 g tomaten
- 1 ui
- 1 winterpeen
- 4 el olijfolie
- 70 g tomatenpuree (blikje)
- 1 teen knoflook
- 2 takjes verse tijm
- 2 rundvleesbouillonblokjes
- 750 ml kokend water
- 2 rundersaucijzen
- 4 takjes peterselie

### Bereiding

1. Snij de tomaten in 8 stukken. Snij de ui en winterpeen in kleine blokjes.
2. Maak 2 eetlepels olie warm in een pan op laag vuur. Doe de tomatenpuree erbij en roer 1 minuut.
3. Pers de knoflook in de pan en doe er de ui, winterpeen en een beetje peper en zout bij.
4. Bak 5 minuten tot de ui zacht is.
5. Haal ondertussen de blaadjes tijm van de takjes. Doe ze met de bouillonblokjes, tomaten, en het kokende water bij de groenten. Laat 15 minuten zachtjes koken.

- 6. Haal ondertussen met een mesje het vel van de worsten, snij het vlees in stukjes en doe in een kom.*
- 7. Maak met vochtige handen balletjes van het vlees.*
- 8. Doe samen met 2 eetlepels olie in een pan en bak de balletjes in 5 minuten helemaal bruin en gaar.*
- 9. Haal de pan van het vuur en maak de soep met een staafmixer helemaal glad. Doe de balletjes erbij en zet de pan nog 3 minuten op laag vuur.*
- 10. Schep de soep in 4 kommen en leg er eventueel blaadjes peterselie op. Eet smakelijk!*





## Courgettesoep met pesto

### Ingrediënten



4



30'

- 1 middelgrote ui
- 2 tenen knoflook
- 3 courgettes
- 1 el olijfolie
- 2 kippenbouillontabletten
- 1¼ liter water
- 30 g Parmezaanse kaas
- 30 g verse basilicum
- 40 g geroosterde pijnboompitten
- 75 ml extra vierge olijfolie



### Bereiding

1. Snijd de ui, knoflook en de courgettes.
2. Verhit de olie in een pan en fruit de ui 3 min. op laag vuur.  
Voeg de laatste minuut  $\frac{3}{4}$  van de knoflook toe.
3. Voeg de courgette toe en bak 5 min. mee.
4. Verkruimel de bouillontabletten erover en voeg het water toe.
5. Breng aan de kook en laat 10 min. zachtjes koken.
6. Rasp ondertussen de kaas. Mix met de basilicum en de helft van de pijnboompitten in de hakmolen van de staafmixer.  
Voeg langzaam de olie toe en mix tot een pesto.
7. Voeg de helft van de pesto toe aan de soep. Pureer met de staafmixer tot een gladde soep.

## Witloofsoep met appel



### Ingrediënten

- 1 ui
- 2 teentjes  
knoflook
- 2 preistengels
- olijfolie
- 1 appel
- 1 kg witloof
- 2 l bouillon
- bieslook
- Kurkuma



### Bereiding

1. *Snij het witloof middendoor en verwijder het onderste harde gedeelte, want dat smaakt bitter. Snijd het witloof in stukken.*
2. *Stoof de ui, prei en de knoflook aan in olijfolie, voeg de appel (met schil) toe en stoof een 3-tal minuten.*
3. *Voeg het witloof toe en stoof nog heel even mee. Niet te lang, want dan wordt de soep bitter.*
4. *Voeg de groentebouillon, kurkuma en flink wat zwarte peper toe en laat 20 minuten sudderen.*
5. *Mix en werk af met verse bieslook*

## Komkommersoep met tuinkers

### Ingrediënten



4



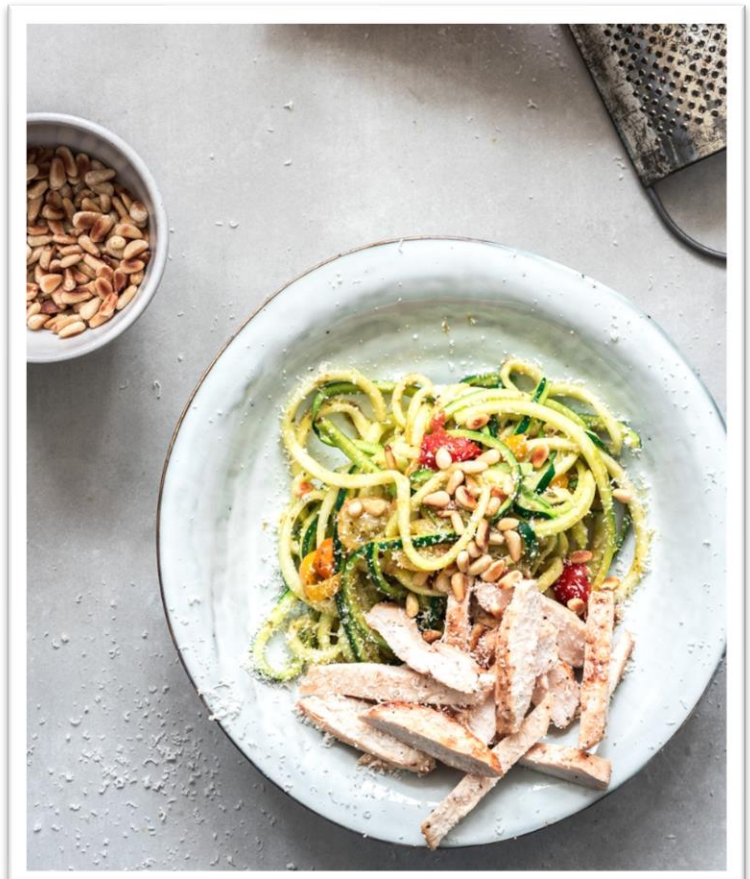
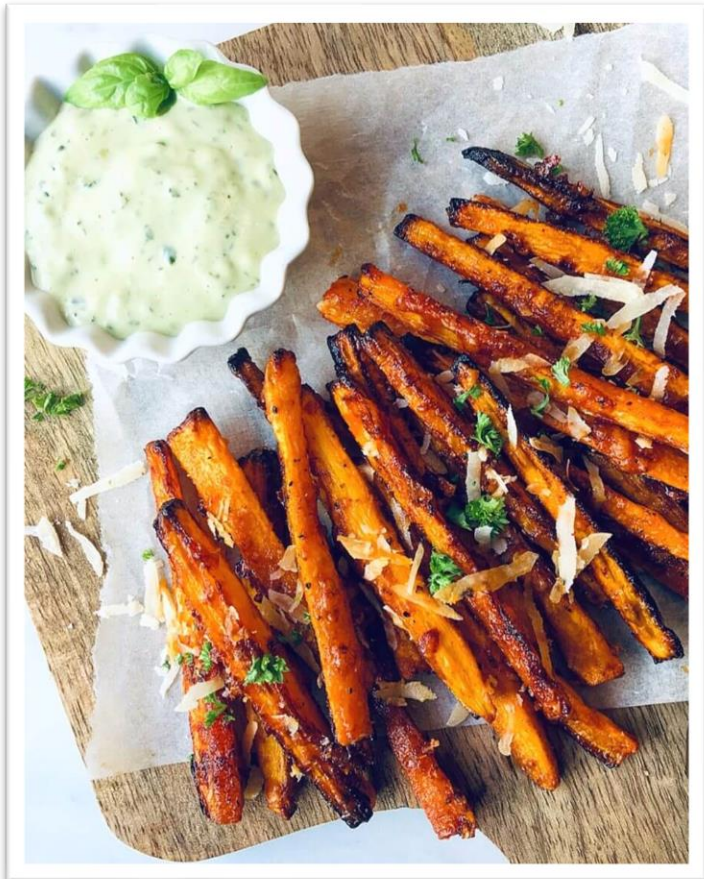
35'

- 2 el traditionele olijfolie
- 1 kleine ui
- 2 komkommers
- 500 ml groentebouillon
- 4 el tuinkers
- 250 ml volle yoghurt

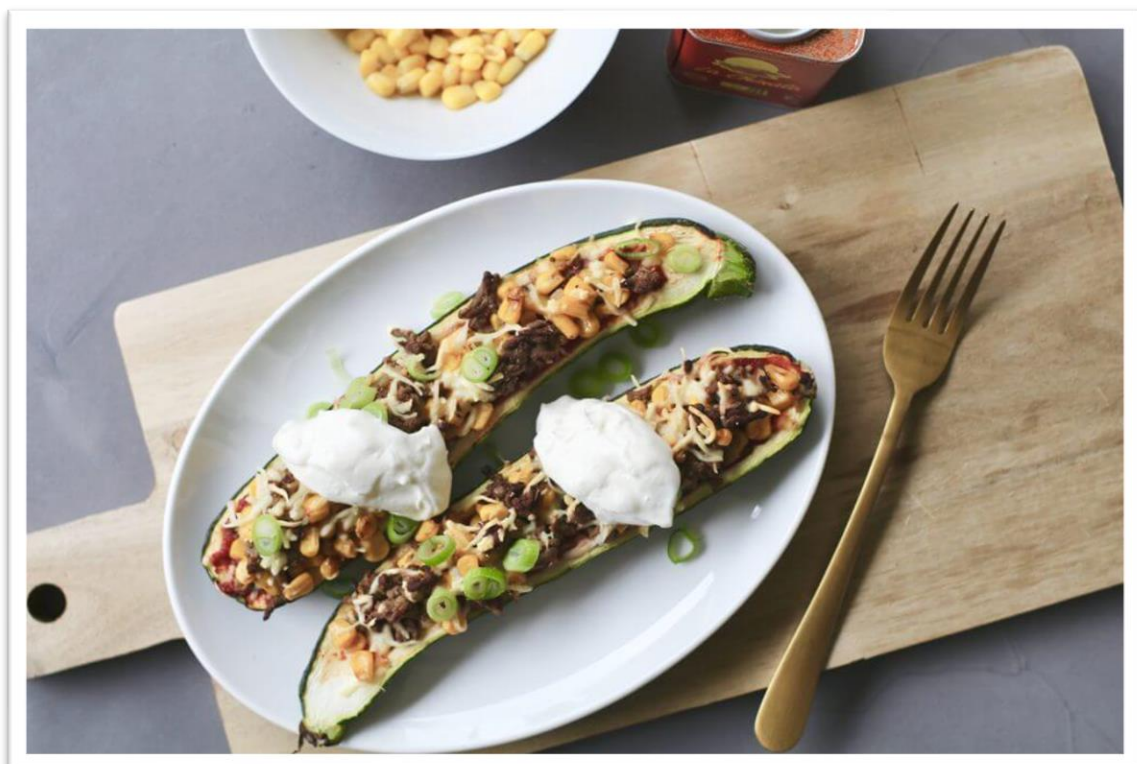


### Bereiding

1. Snipper de ui.
2. Schil de kommer en snijd in blokjes.
3. Verwarm de olie in een pan en fruit hierin de ui in 2-3 minuten goudgeel. Voeg driekwart van de komkommerblokjes toe en bak ze 2-3 minuten met de deksel op de pan.
4. Schenk de bouillon erbij en breng het geheel aan de kook. Laat 3-4 minuten doorkoken en pureer de soep met de staafmixer.
5. Laat een beetje afkoelen. Snijd de tuinkers.
6. Breng de yoghurt op smaak met peper en een klein beetje zout. Roer er de fijngesneden tuinkers door.
7. Meng de overgebleven komkommerblokjes met de rest van de tuinkers. Verdeel de soep over diepe borden. Schep in elk bord een flinke lepel yoghurt en trek vanuit het midden met een lepel een cirkel naar buiten. Verdeel het tuinkers-komkommersmengsel over de borden.



# Avondeten



# *Buddhabowl met bulgur, broccolirijst en champignons*



4



20'

## Ingrediënten

- 400 g champignons
- 3 el milde olijfolie
- 200 g bulgur
- 400 g broccolirijst
- 4 middelgrote eieren
- 400 g verse spinazie
- 15 g verse basilicum
- 12 g verse bieslook



## Bereiding

1. Snijd de champignons in parten. Verhit de olie in een pan en bak de champignons op middelhoog vuur goudbruin en krokant. Neem het uit de pan.
2. Bereid ondertussen de bulgur volgens de aanwijzingen op de verpakking. Kook de laatste minuut de broccolirijst mee. Giet af.
3. Kook de eieren in 6 min. halfzacht.
4. Laat schrikken onder koud stromend water, pel en halveer.
5. Bak de spinazie in delen in dezelfde pan tot de groente half is geslonken. Laat goed uitlekken in een zeef.
6. Snijd de basilicum en de bieslook fijn. Schep door het bulgur-broccolimengsel. Breng op smaak met peper. Verdeel over diepe kommen en leg de champignons, spinazie en het ei erop.

# Bloemkoolrijst met kip, groentjes & ei



4



20'

## Ingrediënten

- 6 wortels
- 20 trotstomaatjes
- 600 g bloemkoolrijst
- 4 eieren
- 4 el olijfolie
- 3 kipfilets



## Bereiding

1. Snijd de wortelen in reepjes.
2. Snijd de kip in blokjes.
3. Verhit 2 el olie in een pan en bak de kip.
4. Neem een andere pan. Verhit met olie. Bak de wortelen krokant.
5. Snijd ondertussen de tomaten doormidden.
6. Bak deze kort bij de wortelen.
7. Haal de kippenblokjes en groentjes uit de pan en doe ze in 2 aparte schalen.
8. Bak de bloemkoolrijst voor 1 min in de pan van de kip.
9. Bak ondertussen 4 spiegeleitjes.
10. Serveer de bloemkoolrijst in een kommetje samen met de kip, groenten en het ei.

## Groene groenten pasta



2



25'

### Ingrediënten

- 150 g volkoren Penne
- 150 g diepvries tuinerwten
- ½ courgette
- ½ teen knoflook
- 8 g verse peterselie
- 2 el olijfolie
- 50 g zuivelspread naturel
- 30 g geraspte mozzarella
- ½ el geroosterde pijnboompitten



### Bereiding

1. Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar. Voeg de laatste 2 min. de helft van de erwten toe. Giet de pasta en de erwten samen af.
2. Snijd de courgette in blokjes en de knoflook fijn. Snijd de peterselie fijn.
3. Verhit de olie in een grote pan en bak hierin de courgette en de knoflook 4-5 min. Breng op smaak met peper.
4. Voeg de rest van de erwten toe en laat deze al omscheppend in 4-5 min. ontdooien.
5. Voeg de zuivelspread toe en pureer het geheel met de staafmixer. Breng op smaak met peper. Verdeel de pasta met de erwten over de borden en schenk de groene-groentensaus erover. Bestrooi met de kaas, peterselie en pijnboompitten.

## Courgettespaghetti met pesto en kip

### Ingrediënten



2



25'

- 2 Courgette (of de courgettespaghetti van AH)
- 300 gr Kipfilet
- 2 el Pesto
- 20 gr Pijnboompitjes
- 60 gr Kerstomaatjes
- 40 gr Parmezaanse kaas
- Peper en zout
- 2 el olijfolie



### Bereiding

1. Snijd de kipfilets horizontaal doormidden zodat je dunne platte filets krijgt
2. Bestrooi ze met zout en peper
3. Zet een pan op het vuur en doe de olie er in
4. Bak de kipfilets om en om gaar en leg ze apart
5. Rooster de pijnboompitjes in een droge pan en leg ook apart
6. Snijd de tomaatjes in plakjes
7. Maak van de courgette, spaghetti met een spiraalsnijder
8. Laat de tomaatjes zacht worden in de pan
9. Voeg de courgette toe en de pesto
10. Verwarm ongeveer 2 minuten op hoog vuur, hussel regelmatig door elkaar
11. Verdeel en serveer met de kipfilet (evt. in reepjes gesneden), pijnboompitjes en Parmezaanse kaas



# Koolhydraatarme lasagne met pompoen

## Ingrediënten

- 1 pak pompoen lasagnebladen(AH)
- 300 gram rundergehakt
- 1 blik tomatenblokjes
- 1 el tomatenpuree
- 2 middelgrote uien, gesnipperd
- 2 tenen knoflook, fijngehakt
- 400 gram verse spinazie
- 150 gram geraspte geitenkaas
- 1 flinke tl gedroogde oregano
- Peper
- Zout
- 2 el lijfolie

## Bereiding

1. Verwarm de oven op 180 graden
2. Verhit 1 el olijfolie in een grote pan
3. Roerbak alle spinazie tot dat deze geslonken is
4. Laat in een vergiet zo goed mogelijk uitlekken (teveel vocht zorgt voor een kleffe natte lasagne)
5. Maak de pan schoon en verhit 1 el olijfolie in de pan
6. Bak de uien en knoflook even aan
7. Voeg het gehakt toe en bak samen met de uien en knoflook



2

25' voorbereiding  
30' oventijd

8. Voeg dan de spinazie, tomatenpuree en het blik tomatenblokjes toe en roer alles goed door elkaar
9. Voeg nu de oregano, peper en zout naar smaak toe
10. Leg een deksel op de pan en laat de saus circa 15 minuten op laag vuur pruttelen
11. Schep  $\frac{1}{3}$  van de saus in een ovenschaal (ik heb 24x24 cm gebruikt)
12. Leg daarop de helft van de pompoenbladen
13. Strooi daar een handvol geraspte kaas over
14. Schep dan weer  $\frac{1}{3}$  van de saus in de schaal
15. Leg daar de andere helft van de pompoen op
16. Strooi er weer een handvol kaas overheen
17. Maak het gerecht af met de resterende saus
18. Verdeel er de overige kaas over heen
19. Zet 30 minuten in de oven
20. Haal dan uit de oven en laat 5 minuten onder aluminiumfolie rusten (dan krijg je een stevige lasagne)
21. Snij in mooie vierkanten en serveer eventueel met een groene frisse salade



## Zelfgemaakte courgettebodempizza



2



10' voorbereiding

15' oventijd

### Ingrediënten

- 2 Courgettebodems (verkrijgbaar Jumbo)
- 6 el tomatensaus (extra bij kruiden)
- Geraspte mozzarellakaas
- Topping naar keuze

#### Enkele voorbeelden:

- Salami met champignons en ui
- Geitenkaas met honing en walnoten
- Parmaham met pesto (ipv tomatensaus)
- Hawaii



### Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 220°
2. Verdeel de tomatensaus over de bodems
3. Bestrooi met de kaas
4. Snijd de gekozen groenten
5. Beleg de pizza
6. Zet de pizza gedurende 15 min in een oven van 220°

Tip: Rucola en tabasco!

# Ovengebakken wortel frietjes met pesto-mayo (bijgerecht)



2 15' voorbereiding  
20' oven

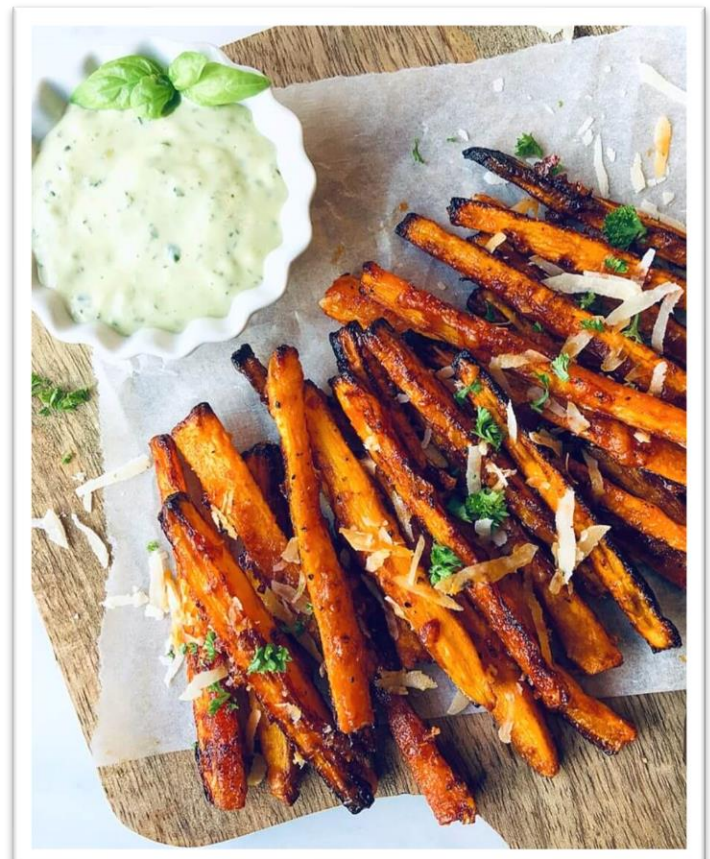
## Ingrediënten

### Frietjes

- 2 el olijfolie
- 4 grote wortels
- ½ tl knoflookpoeder
- ½ tl gerookt paprikapoeder
- ½ tl chilipeper
- 2 el geraspte Parmezaanse kaas

### Voor de pesto-mayo

- 1 ei (kamertemperatuur)
- ½ theelepel mosterd
- 100ml extra vierge olijfolie
- Citroen
- Zout, zwarte peper
- 1 el groene pesto



### Bereiding

1. *Verwarm je oven voor op 190 graden en bekleed een bakplaat met bakpapier.*
2. *Was de wortelen en snijd ze in dunne frieten. Mix in een grote kom de olijfolie samen met de knoflookpoeder, gerookt paprikapoeder, chilipeper en een snuf zout. Meng goed door elkaar zodat alle frieten bedekt zijn met kruiden.*
3. *Verspreid de wortel frieten over de bakplaat en bak ze 20 minuten in de oven.*
4. *Voor de pesto-mayo: Neem de blender, klop je eitje kapot en giet af tot dat alleen de eierdooier over blijft. Deze doe je in de blender.*
5. *Voeg dan de mosterd toe en zet even op een laag standje om te mixen.*
6. *Giet terwijl de mixer draait langzaam de olijfolie scheutje voor scheutje in de blender. Doe dit langzaam, anders wordt de mayo waterig omdat deze niet goed kan binden. Check na 100 ml even of de mayonaise nog te dik is en giet evt. nog wat scheutjes extra vierge olijfolie erbij tot dat de substantie goed is.*
7. *Voeg een scheut citroensap en een klein beetje zout en peper toe aan het mengsel en roer nog even door.*
8. *Roer 3el mayo met de pesto.*
9. *Haal de frieten uit de oven, bestrooi ze met geraspte Parmezaanse kaas en serveer ze direct.*

## Scampi met pit



2



20'

### Ingrediënten

- 12 scampi, gepeld of ongepeld
- Rode paprika
- 250 gram champignons
- 5 grote tomaten / 1 blik gepelde tomaten / een bakje cherrytomaten
- Blikje tomatenpuree
- 1 sjalot, fijngehakt
- 5 eetlepels kokosmelk (mag ook ietsje meer zijn)
- Chilipoeder of verse pepers, currypoeder, paprikapoeder, rode curry, (verse) basilicum, knoflook, peper en zout

### Bereiding

1. Ontdooi de scampi
2. Maak met een scherp mes een insnijding in de rug van elke scampi en verwijder zorgvuldig het darmkanaal.
3. Schenk een scheutje olijfolie in een pan en verhit de olie op het vuur. Pel de sjalot en snipper deze in fijne stukjes. Stoof vervolgens de brokjes sjalot in de hete olie en roer tot ze glazig zijn.
4. Snijd de tomaten in partjes. De zaadlijsten gebruiken we niet, enkel het stevige tomatenvlees.
5. Snijd het vruchtvlees van de tomaten daarna in fijnere stukjes en giet ze in de pan.

6. *Snijd ook de paprika en champignons in stukjes en gooi ze bij de tomaten.*
7. *Laat de groenten gaar worden en voeg de kruiden en kokosmelk toe. Dit geheel mag je nog even laten sudderen.*
8. *Kruid ondertussen de scampi met peper en zout. Bak ze kort en krachtig in de hete braadpan met olijf- of kokosolie. Niet te lang!*
9. *Schep een flinke lepel tomatensaus in een dieper bord en leg de scampi erop. Werk vervolgens af met wat verse kruiden (bijvoorbeeld basilicum of peterselie)*

*Tip: courgettepasta*



## Kabeljauw en spinazie a la crème



2 15' voorbereiding  
25' oven

### Ingrediënten

- 160 gr kabeljauwfilet
- 400 gr zoete aardappel
- 300 gr verse spinazie
- 1 sjalot
- 1 teentje knoflook
- 50 ml room
- Handje verse peterselie

### Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180 graden en bekleed de bakplaat met bakpapier of zilverfolie.
2. Was de zoete aardappels en snijd ze in kleine blokjes.
3. Meng ze in een kom met een scheut olijfolie en voeg kruiden toe. Verdeel over de ovenplaat en zorg dat er een vrij stukje is voor de kabeljauwfilets. Bak de aardappels 25 minuten in de oven.
4. Verhit een scheutje olie in een hoge pan. Snipper de ui, pers de knoflook en fruit ze even aan.
5. Voeg de spinazie toe en bak tot alles geslonken is. Voeg de room toe en pureer het geheel met een staafmixer tot een romige crème.



6. Strooi een snuf peper en over de kabeljauwfilets en bak ze in de laatste 8 tot 10 minuten oventijd van de aardappeltjes mee op de bakplaat.
7. Verdeel de spinazie a la crème over twee borden en sluit af met gebakken aardappels, kabeljauw en verse peterselie.



# Gezonde aardappelpuree met spicy tonijnsteak



4



30'

## Ingrediënten

- 1 kg kruimige aardappel
- 2 eetrijpe avocado's
- 3 el olijfolie
- 1 tl gerookt paprikapoeder
- 4 tonijnsteaks
- ½ perssinaasappel
- 2 tl Franse mosterd
- 1 kropsla



## Bereiding

1. Schil de aardappels en snijd ze in gelijke stukken. Kook ze in ca. 20 min. gaar.
2. Halveer ondertussen de avocado's, verwijder de pit en schep het vruchtvlees uit de schil. Snijd in stukjes.
3. Meng 1el olie met het paprikapoeder. Bestrijk de tonijnsteaks met de olie doormiddel van een kwastje.
4. Pers de halve sinaasappel uit en meng het sap met de mosterd en de rest van de olie.
5. Maak de sla zuiver en meng met de dressing.
6. Giet de aardappels af en stamp ze samen met de avocado fijn. Breng op smaak met peper en eventueel zout.
7. Bak de tonijnsteaks 2 min. per kant in een hete pan met anti-aanbaklaag. Serveer met de sla en de puree.

# Mexicaans gevulde courgettes uit de oven



2 15' voorbereiding  
25' oven

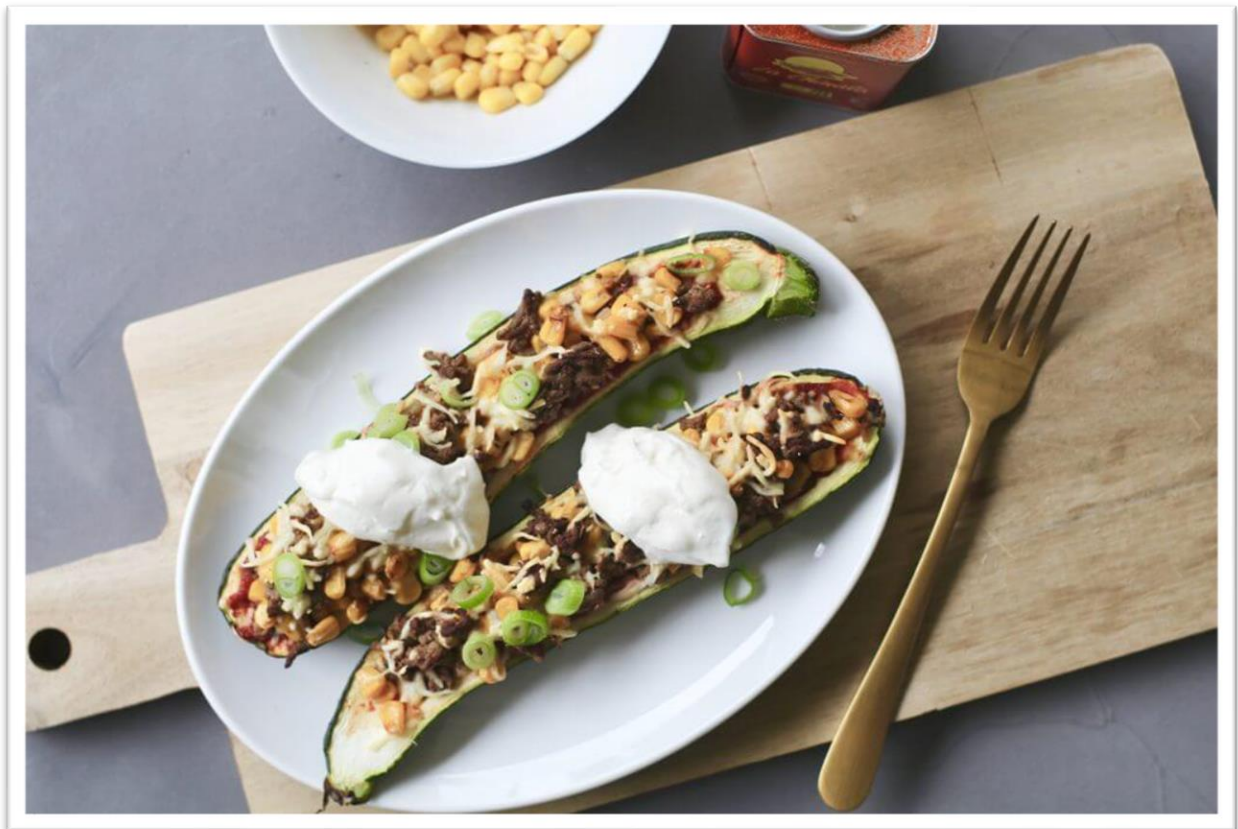
## Ingrediënten

- 2 courgettes
- 200 gr biologisch rundergehakt
- 300 gr mais - uit pot
- 70 gr tomatenpuree
- 1 lente ui
- ½ ui
- teentje knoflook
- 1 tl gerookt paprikapoeder
- 2 el zure room
- 4 el geraspte kaas

## Bereiding

1. Verwarm je oven voor op 200 graden.
2. Halveer de courgettes, schraap de zaadlijsten eruit en leg ze op een ovenplaat.
3. Verhit ondertussen een pan. Snipper de halve ui en pers de knoflook uit.
4. Bak het gehakt gaar samen met de ui en knoflook.
5. Breng alles op smaak met een snuf peper, zout en het gerookt paprikapoeder. Schep ook de mais erdoorheen.

6. Haal de courgettes uit de oven. Vul de holtes met tomatenpuree en schep daarover het gehaktmengsel.
7. Strooi de geraspte kaas erover en schuif de courgettes nog even terug in de oven totdat de kaas gesmolten is.
8. Snijd de lente ui in ringetjes.
9. Haal de courgettes weer uit de oven en sluit af met de lente uitjes en een klodder zure room.



# Gemarineerde kipspiesjes met mango dip



2 15' voorbereiding  
25' oven

## Ingrediënten

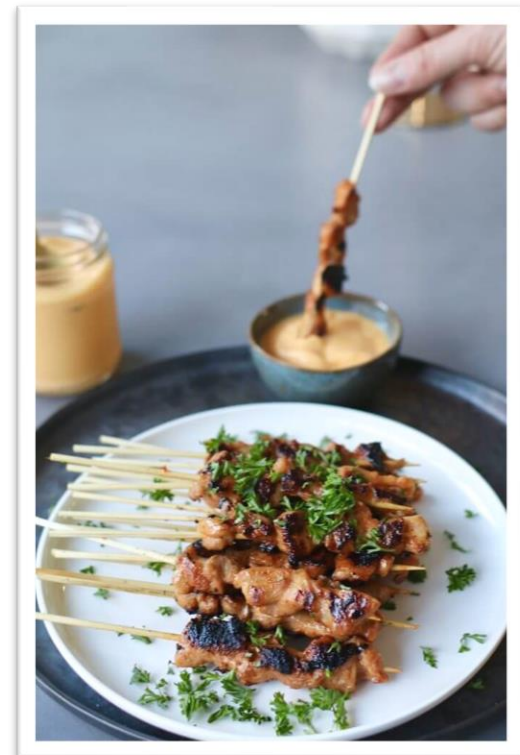
- 300 gr kippendij
- handje verse peterselie
- 16 medium satéprikkers
- Marinade: 1 el honing, 2 el sojasaus, 1 el sriracha en 3 el kokosmelk

### Voor de mango dip

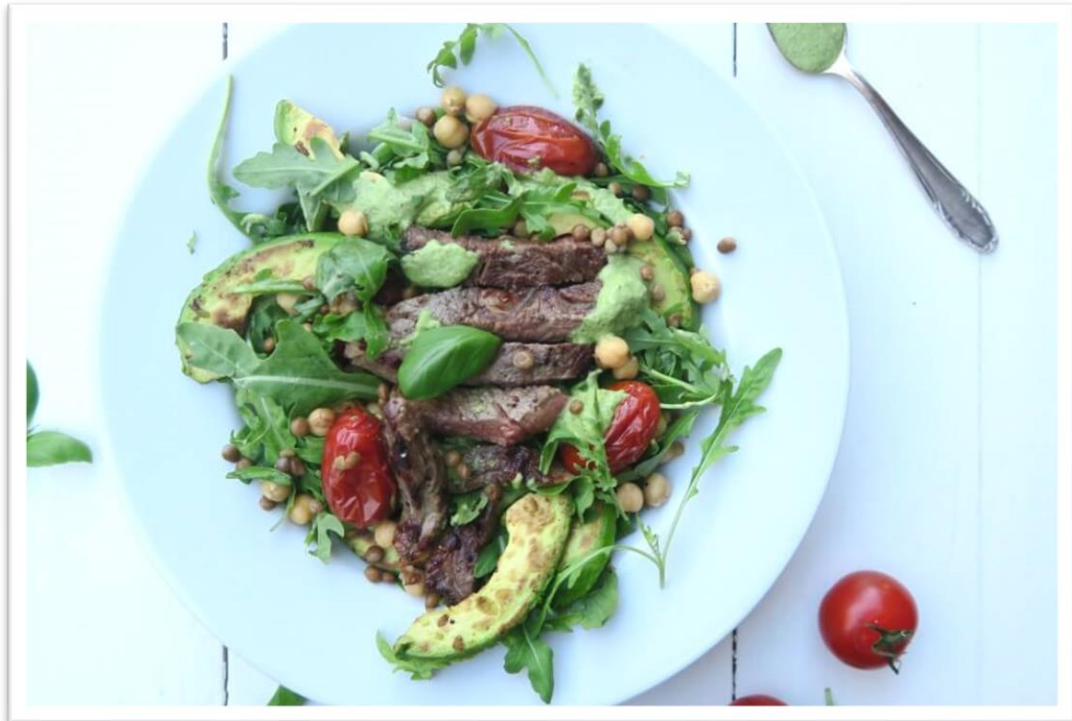
- 150 gr mango
- 4 el kokosmelk *Original*
- Sap van ½limoen

## Bereiding

1. Snijd de kippendij in hele kleine blokjes. Meng de ingrediënten voor de marinade door elkaar met de kip.
2. Laat rusten voor 30 minuten (liefst een nacht)
3. Rijg de kipblokjes aan saté prikkers. Verhit een grillpan (of de barbecue) en bak de spiesjes rondom gaar.
4. Maak ondertussen de mango dip. Doe alle ingrediënten in je keukenmachine en blend tot een egale saus.
5. Leg de kipspiesjes op een mooi bord en maak af met fijngehakte peterselie. Serveer met de mango dip.



## *Kikkererwten salade met rucola, gebakken avocado en biefstukreepjes*



2 25' met oventijd

### *Ingrediënten*

- 300 gr gekookte linzen - uit pot
- 300 gr gekookte kikkererwten - uit pot
- 1,5 avocado
- 2 kleine biefstukken - op kamertemperatuur
- 12 cherry tomaatjes
- Scheutje balsamico azijn
- 150 gr rucola

### *Voor de pesto*

- *een handje verse basilicum - zo'n 15 gr*
- *een handje ongezouten cashewnoten - zo'n 60 gr*
- *scheut olijfolie*
- *klein teentje knoflook*
- *snuf zout*
- *sap van 1/2 citroen*

### *Bereiding*

1. *Verwarm de oven voor op 180 graden. Vouw van een stukje aluminiumfolie de randen om tot een bakje. Leg hierin de tomaatjes en besprenkel met balsamico azijn. Zet ze 20 minuten in de oven.*
2. *Giet de linzen en kikkererwten af en spoel na met water.*
3. *Maak de pesto door de ingrediënten te pureren met een staafmixer of in je blender. Voeg een scheutje water toe om te verdunnen.*
4. *Snijd de avocado's in reepjes, verhit een pan (zonder olie) en bak de avocado aan beide kanten lichtbruin. Schep de avocado op een bord en zet weg.*
5. *Verhit een klontje boter in diezelfde pan en bak hierin de biefstukken gaar. Bestrooi met peper en zout en laat ze even rusten nadat ze klaar zijn.*
6. *Neem een grote schaal en meng hierin de linzen, kikkererwten en de rucola. Breng op smaak met een snuf peper en zout.*
7. *Verdeel de salade, advocado en tomaten. Snijd de biefstuk in reepjes.*
8. *Sluit af met een paar theelepels verse pesto*



# *Nagerecht*



## Rijstblokjes



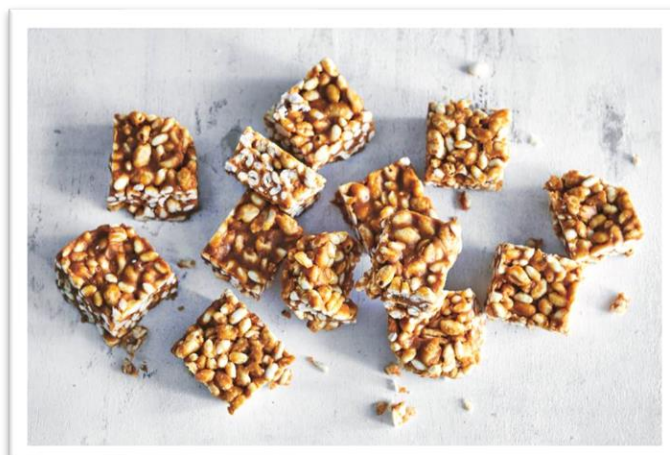
### Ingrediënten

12 stuks 10' voorbereiding  
30' koelkast

- 4 el vloeibare honing
- 4 el 100% pindakaas
- 25 g 100% rijst gepoft
- 25 g 100% durumtarwe gepoft

### Bereiding

1. Verwarm de honing in een pan op een laag vuur tot deze kookt. Laat 2 min. doorkoken en haal het van het vuur.
2. Meng direct met een spatel de pindakaas en een snufje zout erdoor.
3. Meng de gepofte rijst en gepofte-durumtarwe erdoor.
4. Bekleed de bakvorm zo met bakpapier dat er ca. 2 cm boven de randen uitsteekt.
5. Doe het mengsel in de bakvorm, druk goed plat met een lepel en zet 30 min. in de koelkast om het hard te laten worden.
6. Haal met behulp van het bakpapier de rijstblokjes uit de vorm en snijd met een scherp mes in gelijke stukken.



## Yoghurtbars met fruit en noten



### Ingrediënten

12 stuks 10' voorbereiding  
3 uur diepvries

- 190 g elitehaver de luxe
- 170 g Griekse yoghurt 0%
- 1 el vloeibare honing
- 60 g diepvries blauwe bes en framboos

### Bereiding

1. Doe de elitehaver in de keukenmachine en maal fijn.
2. Bedek de bodem van het diepvriesbakje met bakpapier. Verdeel de gemalen elitehaver erover en druk aan met de bolle kant van een lepel.
3. Doe 120 g yoghurt (bij 12 stuks) in een kom en roer de honing erdoor.
4. Doe het bevroren fruit in de keukenmachine en maal fijn.
5. Meng de fruitpuree door de rest van de yoghurt.
6. Roer de witte en paars-roze yoghurt door elkaar maar roer niet te veel. Zo blijven beide kleuren zichtbaar.
7. Verdeel het yoghurtmengsel over de notenbodem. Druk niet te veel aan anders kan de notenbodem loslaten. Sluit het diepvriesbakje af met de deksel en laat in 3 uur hard worden in de vriezer.

8. *Neem de bevroren yoghurt met behulp van het bakpapier uit het bakje. Laat 10 min. op temperatuur komen en snijd in 12 reepjes.*
9. *Bewaar de repen die je later wilt eten in het afgesloten bakje in de vriezer.*

*Bewaartip:*

*Je kunt dit tussendoortje 3 weken afgedekt bewaren in de vriezer.*



## 5 minute healty chocomousse



4



5'

### Ingrediënten

- 2 bananen
- 1 avocado
- 4 el cacao poeder
- 20 ml halfvolle melk

### Bereiding

1. Snijd de bananen en de avocado in grove stukken.
2. Mix de stukken banaan en avocado met het cacao poeder en de melk.
3. Schep het geheel in een glaasje.
4. Versier met het vers fruit en werk af met enkele gehakte noten.



# Chocoladesnoepjes met granaatappel



12



10'

## Ingrediënten

- Granaatappelpitten 2,5 kopjes
- Fondantchocolade 150 g
- Grof zeezout 1 el

## Bereiding

1. Bekleed een muffinbakblik met papieren muffinvormpjes.
2. Leg in elk vormpje een eetlepel granaatappelpitjes.
3. Smelt de chocolade au bain-marie en roer glad. Doe de chocolade in een spuitzak.
4. Spuit een dun straaltje gesmolten chocolade over de granaatappelzaadjes.
5. Leg opnieuw een laagje granaatappelzaadjes en daarna opnieuw chocolade.
6. Bestrooi met een beetje zout en zet minstens 1 uur in de koelkast.



## Frozen yoghurt



4



10'

### Ingrediënten

*Kommetje naar keuze (hoe groter, hoe meer)*

- *2,5 kopjes natuuryoghurt/ Griekse yoghurt (steviger)*
- *½ kopje honing*
- *2 kopjes zelfgekozen grof gehakt vers fruit*

### Bereiding

1. *Mix het fruit in een blender heel fijn.*
2. *Voeg honing en yoghurt toe en meng goed.*
3. *Giet in een doos met een deksel en plaats in de diepvriezer.*
4. *Neem 20-30 minuten vóór het serveren uit de diepvriezer.*



## Mini blueberry cheesecakes



4 15' voorbereiding  
20-25' oven

### Ingrediënten

#### *Voor de bodem*

- 85 gr dadels - ontpit
- 3 el warm water
- 65 havermout

#### *Voor de vulling*

- 2 eieren
- 150 roomkaas
- 1 el meel naar keuze
- 1 el honing naar smaak
- Rasp van 1/2 citroen

#### *Voor de swirl*

- 50 gr blauwe bessen
- Sap van 1/4 citroen

### Bereiding

1. Verwarm je oven voor op 180 graden en vet zes holtes van een muffinvorm in.
2. Begin met de bodem. Ontpit de dadels en stop ze in je keukenmachine.

3. Voeg drie eetlepels warm water toe en blend alles tot puree.
4. Schep de dadelpuree in een kom en kneed de havermout erdoor. Vorm zes balletjes van het mengsel en druk met je vingers plat tot een bodem in de vormpjes.
5. Ga verder met de vulling. Klop met een mixer de ingrediënten door elkaar en voeg naar smaak honing toe. Schenk het beslag in de holtes van de muffinvorm.
6. Pureer de blauwe bessen samen met het citroensap. Schep het mengsel met een theelepel als een swirl over de cheesecakes.
7. Bak de cheesecakes 20 tot 25 minuten in het midden van de oven. Laat ze daarna een uurtje afkoelen en eet smakelijk!





## *Dagelijkse beweging*

*Wat is de richtlijn om voldoende te bewegen? Hoelang mag je stilzitten? Een gezonde levensstijl vraagt om een gezonde mix van bewegen, staan en zitten. Wil jij een gezond evenwicht vinden?*

*Lees dan zeker verder.*



## *Bewegingsrichtlijnen*



### *Stilzitten:*

*Deze zone is in de bewegingsdriehoek oranje gekleurd. Het is belangrijk dat lange periodes van stilzitten worden doorbroken door bijvoorbeeld recht te staan of even te wandelen. Probeer dit elk half uur te doen. Ook wanneer je voldoende sport is dit nog steeds belangrijk!*

### *Bewegingen van lichte intensiteit:*

*Volgens de bewegingsrichtlijnen zou elke volwassen persoon tijdens dat hij wakker is aan een lichte intensiteit moeten bewegen. Huishoudelijke taakjes, staand computeren zijn hiervan voorbeelden. Enkel dit soort dagelijkse beweging is niet voldoende. We hebben drie opties waaruit we kunnen kiezen om aan onze bewegingsnormen te komen.*

#### *Optie 1: "Bewegingen van matige intensiteit: minstens 150 minuten per week."*

*De eerste optie is bewegen aan een matige intensiteit gedurende minstens 150 minuten per week. Voorbeelden hiervan zijn zwemmen, wandelen, (elektrisch) fietsen,...*

#### *Optie 2:" Bewegingen van hoge intensiteit: minstens 75 minuten per week."*

*De tweede optie is bewegen aan een aan een hoge intensiteit gedurende minstens 75 minuten per week. Hieronder behoort joggen, stevig fietsen, goed doorzwemmen,...*

#### *Optie 3:" Combinatie van matige en hoge intensiteit: minstens 150 minuten per week."*

*De laatste optie is een combinatie van de bovenstaande twee opties. Gedurende 150 minuten een combinatie van matige en hoge intensiteit. Het bewegen mag naar u voorkeur*

*opgesplitst worden. Zo kan u bijvoorbeeld kiezen om drie keer tien minuten per dag te bewegen.*

*Of je meer mag bewegen dan de hierboven aanbevolen minuten?*

*Wil je meer bewegen dan de bewegingsrichtlijnen voorschrijven?*

*Dat mag zeker. Hoe meer je beweegt hoe beter voor je gezondheid.*

## *Tips om meer te bewegen doorheen de dag*

### *Thuis*

*U kunt staand internetten en bellen, de was doen, poetsen, tuinieren. De dagelijkse klusjes in huis zijn al een goed begin voor het halen van onze bewegingsrichtlijnen. Vergeet ook niet tijdens de reclame eens extra op te staan en de benen te strekken.*

### *Korte verplaatsingen*

*Neem de fiets of ga te voet in plaats van met de wagen. Plaats de auto op een verdere afstand zodat u een stukje moet wandelen.*

### *Vrije tijd*

*Speel buiten met de uw kinderen. Kinderen hebben dit graag en u haalt u bewegingsnorm. WIN WIN toch? Daarnaast kan u gaan wandelen, fietsen of gaan sporten. Ook de zaken waar u niet direct aan zal denken kunnen ideaal zijn om u doel te behalen. Zo is een uitstap naar de dierentuin, pretpark, ... een ideale keuze.*

### *Werk*

*Probeer eens staand te telefoneren, te gaan wandelen tijdens de middag, de trap te nemen of koffie te zetten bij de verste automaat. Probeer hierin een ritme te vinden.*

### *Sport*

*Zoek een sport die bij uzelf past want anders is het niet vol te houden. Ook het hebben van een sportmaatje kan helpen om het vol te houden.*

*! Kies zowel voor vaste dagen om te gaan sporten als voor vaste routines thuis en op het werk. Zo zal het bewegen een stukje vanzelf gaan.*

### *Extra*

*Een extra motivatie kan het gebruik van een stappenteller zijn. Via de smartphone of sporthorloge kunnen de aantal stappen per dag bijgehouden worden. Ga de uitdaging aan om de dagelijkse stappen te halen.*

## *Stress*

*Stop stressing. Take a deep breath. Everything will be okay. You can do this. Het verminderen van stress is niet moeilijk, maar het vraagt wel enige discipline. Graag som ik voor u enkele tips op.*



## *Tips om stress te verminderen*

### *Tip 1: "Sporten"*

*Bewegen zorgt ervoor dat het hoofd leeggemaakt wordt.*

### *Tip 2: "Neem controle over uw gedachten"*

*Door belangrijke taken neer te schrijven merken we vaak dat we onze prioriteiten niet leggen bij de belangrijke zaken.*

### *Tip 3: "Afspraken maken"*

*Spreek met uzelf een doel af. Mensen die het druk hebben zien vaak de bomen door het bos niet meer. Ze willen steeds meer werk af krijgen. Maak daarom de afspraak met uzelf vanaf hier heb ik vrije tijd.*





*Tip 4: "Eet voldoende vitamines en mineralen"*

*Daarnaast zien we dat een gestresseerd lichaam veel vitamines en mineralen tekort heeft. Probeer verse groeten, noten, zaden en volkoren producten te eten zodat het lichaam in bezit is van de belangrijkste voedingsstoffen.*

*Tip 5: "Vermijd suiker, alcohol en sigaretten"*

*Vaak zien we in deze situaties dat hiernaar gegrepen wordt, maar het lost niets op.*

*Tip 6: "Mediteren"*

*Meditatie helpt om bewust te worden van onze ademhaling, het verlaagt de hartslag, zorgt voor de aanmaak van stresshormonen en is goed voor de bloeddruk.*

*Tip 7: "Praat erover"*

*Vervolgens kan praten over stress helpen. Door het gevoel te kunnen uiten zal de stress verminderen.*

*Tip 8: "Maak tijd voor leuke dingen"*

*En maak tijd voor de zaken die u leuk vindt zoals een uitstapje met u vriendinnen, een feestje, ...*

*Tip 9: "Plan uw agenda niet overvol"*

*Ten slotte is het belangrijk om uw agenda niet te vol te plannen en niet teveel taken tegelijk te willen doen. Geef uzelf af en toe de tijd om te rusten.*



## *Roken*

*Stoppen met roken wordt vaak onderschat. Om jezelf door deze moeilijke periode te helpen kunnen volgende tips van toegepast worden.*



## *Tips om te stoppen met roken*

### *De stopdag*

*Plan de stopdag op voorhand in. Zo heb je de tijd om jezelf mentaal voor te bereiden.*

*Zorg ervoor dat alles wat gekoppeld aan roken is verwijderd wordt.*

*Verander je vaste rookmomenten door een nieuwe gezonde gewoonte in te plannen.*

*Wees niet te streng voor jezelf en probeer niet alles in één keer aan te passen. Focus je op één aanpassing tegelijkertijd.*

### *De stopweek*

*Drink water. Dit onderdrukt de zin een sigaret.*

*Probeer koffie en alcohol te vermijden. Deze drankjes zorgen ervoor dat je extra zin krijgt in roken.*

*Vervang het vaste rookmoment door een stuk fruit of andere gezonde snack.*

*Gebruik ademhalingsoefeningen wanneer je plots zin hebt in een sigaret.*

### *Steun*

*Steun krijgen is zeer belangrijk wanneer je wil stoppen met roken. Hoe meer mensen jou steunen gedurende deze periode, hoe meer kans je hebt om te slagen.*

*De persoon die jou steunt is best een niet roker. Kies daarnaast voor een persoon die naar jou luistert, er is in moeilijke momenten, jou helpt oplossingen te zoeken,...*

### *Moeilijke momenten*

*Denk op voorhand na over situaties waarin je terecht kan komen. Door hier op voorhand over na te denken ben je beter voorbereid en zal je meer zelfvertrouwen hebben om "nee" te zeggen tegen een sigaret.*

### *Ontwenning*

*Sigaretten bevatten schadelijke stoffen zoals onder andere nicotine. Wanneer iemand start met roken kan dit verschijnselen met zich meebrengen zoals misselijkheid, hoofdpijn,... Het lichaam geraakt op den duur gewoon aan de extra nicotine. Wanneer iemand stopt met roken zal hij ontwenningverschijnselen hebben zoals transperen, duizelig, hoofdpijn,... Deze symptomen tonen aan dat het lichaam opnieuw begint te functioneren zonder invloed van nicotine. De ontwenningverschijnselen zijn meestal binnen de drie maanden verdwenen.*

## *Alcohol*

*Heeft u dit jaar uzelf weer voorgenomen om minder alcohol te drinken? De term 'minderen' is een begrip dat moeilijk vast te leggen is. Daarom worden hier 12 concrete tips geformuleerd waarmee u aan de slag kan gaan.*



## *Wanneer geen alcohol drinken?*

*Volgens de richtlijnen zou je niet meer dan tien standaardglazen alcohol per week mogen drinken. Naast deze richtlijn wordt ook aangeraden om niet elke dag alcohol te drinken.*

*Je drinkt beter geen alcohol:*

*Als je -18 jaar bent;*

*Als je geen maat weet te houden;*

*Voor en tijdens de werkuren;*

*Als je auto moet rijden;*

*Als je gaat sporten;*

*Als je zwanger wil worden of zwanger bent;*

*Als je medicijnen neemt die je niet mag combineren*

## *Tips om alcohol te beperken*

### *Tip 1: "Haalbaar en specifiek doel"*

*Kies voor een realistisch en concreet doel. Wanneer een doel niet specifiek genoeg geformuleerd wordt, wordt dit vaak niet behaald.*

### *Tip 2: "5:2 week"*

*De regel "5:2" wil zeggen vijf dagen niet drinken en twee dagen wel. Het is wel belangrijk om deze dagen niet te gaan compenseren met de vijf dagen die je niet dronk.*

*! Drink je minder dan twee dagen per week? Zeer goed bezig! Doe zo verder!*

### *Tip 3: "Bekijk het positief"*

*Een stralende huid, meer energie, geen hoofdpijn de dag erna, misschien enkele kilo's minder,... Allemaal voordelen die je hebt wanneer je minder alcohol drinkt.*

### *Tip 4: "drie-drankjes regel"*

*Tip 2 gaf aan om de dagen waarop je drinkt te beperken. Naast de dagen te beperken kan je ook het aantal drankjes verminderen.*

*Weet je van jezelf dat vier drankjes jou in de gevarenszone brengen?*

*Drink er dan maximum drie.*



### *Tip 5: "Alcohol vrije periode"*

*Probeer gedurende een periode niet te drinken. Lukt een maand je niet? Probeer dan eens een week. Je zal merken dat je meer naar alcohol grijpt dan je denkt.*

### *Tip 6: "alcoholvrije plekken"*

*Probeer eens andere activiteiten met je vrienden te doen die niet gekoppeld zijn aan alcohol. Ga bijvoorbeeld wandelen, picknicken of maak een terrasje zonder alcohol te bestellen.*

### *Tip 7: "Zoek een buddy"*

*Afspreken met een vriend of vriendin die hetzelfde voornemen heeft, maakt volhouden makkelijker. Motiveer ook anderen om eens wat minder alcohol te drinken en skip die gedeelde fles wijn op restaurant.*

### *Tip 8: "Zoek alternatieven"*

*Drink je niet graag water of thee? Ga dan opzoek naar een ander alternatief zoals een alcoholvrije cocktail.*

*Tip 9: "Stop de voorraad weg"*

*Zorg ervoor dat je niet veel alcohol in huis hebt. Is het wel in huis? Zet het dan niet in het zicht.*

*Tip 10: "Zoek een uitlaadklep"*

*Vaak wordt ontspannen aan alcohol gekoppeld. Je hebt een lange dag gewerkt en hebt nu echt wel een glaasje verdiend. Komt deze situatie jou bekend voor? Probeer ontspannen niet te koppelen aan alcohol. Zoek naar andere activiteiten die jou laten ontspannen zoals bijvoorbeeld sporten, een badje nemen, een boek lezen,...*

*Tip 11: "Leer gewoonten af"*

*Een aperitiefje bij het eten, een glaasje in de zetel, ... vaak zijn deze gewoonten het moeilijkst om af te leren. Stop met het drinken vanzelfsprekende drankjes. Drink enkel wanneer je er echt zin in hebt.*

*Tip 12: "Drankdagboek"*

*Noteer dagelijks hoeveel alcoholische drankjes je geconsumeerd hebt. Je zal verbaast zijn.*

## Bronnenlijst

*Allerhande (z.d.). Gezonde aardappelpuree met spicy tonijnsteak. Geraadpleegd op 26 november 2019, van <https://www.ah.be/allerhande/recept/R-R1190073/gezonde-aardappelpuree-met-spicy-tonijnsteak>*

*Coldenhoff, M. (z.d.). Smoothie van banaan en kiwi. Geraadpleegd op 3 november 2019, van <https://koken.vtm.be/recept/smoothie-van-banaan-en-kiwi>*

*8 tips om meer te bewegen (2016, 13 januari). Geraadpleegd op 5 mei 2019, van <https://gezond.be/8-tips-om-meer-te-bewegen/>*

*9 eenvoudige manieren om meer te bewegen (2020, 7 maart). Geraadpleegd op 19 september 2019, van <https://gezondnu.nl/dossiers/sport-en-beweging/bewegen/manieren-om-meer-te-bewegen/>*

*88 manieren om extra te bewegen (z.d.). Geraadpleegd op 5 mei 2019, van <https://www.optimalegezondheid.com/88-manieren-om-extra-te-bewegen/>*

*Allerhande (z.d.). Bananenpannenkoekjes met pecannoten. Geraadpleegd op 5 november 2019, van <https://www.ah.be/allerhande/recept/R-R1186205/bananenpannenkoekjes-met-walnoten>*

*Allerhande (z.d.). Buddhabowl met bulgur, broccolirijst en champignons. Geraadpleegd op 16 november 2019, van <https://www.ah.be/allerhande/recept/R-R1191950/buddhabowl-met-bulgur-broccolirijst-en-champignons>*

*Allerhande (z.d.). Courgettesoep met pesto. Geraadpleegd op 15 november 2019, van <https://www.ah.nl/allerhande/recept/R-R1192918/courgettesoep-met-pesto>*

*Allerhande (z.d.). Gepocheerd kurkuma-ei. Geraadpleegd op 5 november 2019, van <https://www.ah.be/allerhande/recept/R-R1190194/gepocheerd-kurkuma-ei>*

*Allerhande (z.d.). Gepofte-granenblokjes. Geraadpleegd op 26 november 2019, van <https://www.ah.nl/allerhande/recept/R-R1191901/gepofte-granenblokjes>*

*Allerhande (z.d.). Geroosterde pompoensoep. Geraadpleegd op 15 november 2019, van <https://www.ah.be/allerhande/recept/R-R1187864/geroosterde-pompoensoep>*

*Allerhande (z.d.). Komkommersoep met tuinkers. Geraadpleegd op 15 november 2019, van <https://www.ah.be/allerhande/recept/R-R431338/komkommersoep-met-tuinkers>*

*Allerhande (z.d.). Maissoep. Geraadpleegd op 15 november 2019, van <https://www.ah.nl/allerhande/recept/R-R931408/maissoep>*

*Allerhande (z.d.). Mango-kokos-ananassmoothie. Geraadpleegd op 4 november 2019, van <https://www.ah.be/allerhande/recept/R-R1185551/mango-kokos-ananassmoothie>*

*Allerhande (z.d.). Meergranenbrood met hummus en avocado. Geraadpleegd op 5 november 2019, van <https://www.ah.be/allerhande/recept/R-R1088534/meergranenbrood-met-hummus-en-avocado>*

*Allerhande (z.d.). Omeletwraps. Geraadpleegd op 5 november 2019, van <https://www.ah.nl/allerhande/recept/R-R1190206/omeletwraps>*

*Allerhande (z.d.). Pasta met saus van groene groenten. Geraadpleegd op 16 november 2019, van <https://www.ah.be/allerhande/recept/R-R421996/pasta-met-saus-van-groene-groenten>*

*Allerhande (z.d.). The Green Happiness' Nutella-dreamsmoothie. Geraadpleegd op 4 november 2019, van <https://www.ah.nl/allerhande/recept/R-R1187504/the-green-happiness-nutella-dreamsmoothie>*

*Allerhande (z.d.). Tomatensoep. Geraadpleegd op 15 november 2019, van <https://www.ah.nl/allerhande/recept/R-R1174464/tomatensoep>*

*Allerhande (z.d.). Yoghurtbars met fruit en noten. Geraadpleegd op 26 november 2019, van <https://www.ah.be/allerhande/recept/R-R1191900/yoghurtbars-met-fruit-en-noten>*

*B. (2016, 22 juli). Kikkererwten salade met rucola, gebakken avocado en biefstukreepjes. Geraadpleegd op 26 november 2019, van <https://beafood.nl/kikkererwten-salade-met-rucola-gebakken-avocado-en-biefstukreepjes/>*

*B. (2018, 18 mei). Gemarineerde kipspiesjes met mango dip. Geraadpleegd op 26 november 2019, van <https://beafood.nl/gemarineerde-kipspiesjes-met-mango-dip/>*

*B. (2019a, 11 februari). Beaufood AVG'tje: kabeljauw en spinazie a la crème. Geraadpleegd op 16 november 2019, van <https://beaufood.nl/beaufood-avgdje-kabeljauw-en-spinazie-a-la-creme/>*

*B. (2019b, 29 augustus). Ovengebakken wortel frietjes met pesto-mayo. Geraadpleegd op 16 november 2019, van <https://beaufood.nl/ovengebakken-wortel-frietjes-met-pesto-mayo/>*

*Bekkari, S. (z.d.). Sandra Bekkari's witloofsoep met appel. Geraadpleegd op 15 november 2019, van <https://www.libelle-lekker.be/bekijk-recept/84128/sandra-bekkaris-witloofsoep-met-appel-1>*

*Bekkari, S. (z.d.). Sandra's Slimme Tips: Snelle en suikerarme confituur. Geraadpleegd op 3 november 2019, van <https://koken.vtm.be/sandras-slimme-start/recept/sandras-slimme-tips-snelle-en-suikerarme-confituur>*

*CM. (z.d.). Aantal glazen alcohol per dag. Geraadpleegd op 4 december 2019, van <https://www.cm.be/gezond-leven/voeding/voedingswaren/dranken/alcohol/hoeveel>*

*CM. (z.d.). Tips stoppen met roken. Geraadpleegd op 3 december 2019, van <https://www.cm.be/gezond-leven/leefgewoonten/stoppen-met-roken/tips>*

*CM. (z.d.). Tips voor je vrije tijd. Geraadpleegd op 28 november 2019, van <https://www.cm.be/gezond-leven/leefgewoonten/minder-zitten/hoe-minder-zitten-en-meer-bewegen/tips-voor-in-je-vrije-tijd>*

*CM. (z.d.). Tips voor op het werk of in de les. Geraadpleegd op 28 november 2019, van <https://www.cm.be/gezond-leven/leefgewoonten/minder-zitten/hoe-minder-zitten-en-meer-bewegen/tips-voor-op-het-werk-of-in-de-les>*

*CM. (z.d.). Tips voor thuis. Geraadpleegd op 28 november 2019, van <https://www.cm.be/gezond-leven/leefgewoonten/minder-zitten/hoe-minder-zitten-en-meer-bewegen/tips-voor-thuis>*

*de Cauwer, C. (2018, 2 augustus). Gezonde scampi diabolique met pit. Geraadpleegd op 16 november 2019, van <https://www.fittervlaanderen.be/pikante-scampi-diabolique/>*

*Dillen, N. (2017, 14 januari). 15 tips om beter om te gaan met alcohol. Geraadpleegd op 4 december 2019, van <https://www.hln.be/nina/fit-gezond/15-tips-om-beter-om-te-gaan-met-alcohol%7Eab21c2c3/>*

*Hermus, J. (2011, 1 juni). Stress verminderen - 7 praktische tips. Geraadpleegd op 5 mei 2019, van <https://sochicken.nl/stress-verminderen-7-praktische-tips>*

*Jaarsma, Y. (2019, 2 april). Recept Koolhydraatarme lasagne met pompoen. Geraadpleegd op 16 november 2019, van <https://www.curls-culinair.nl/koolhydraatarme-recepten/lasagne-met-pompoen/>*

*Kames, Q. (2018, 16 juli). Mexicaanse gevulde courgettes. Geraadpleegd op 26 november 2019, van <https://www.lowcarbchef.nl/recept/mexicaanse-gevulde-courgettes>*

*L. (2019c, 14 mei). Zelfgemaakte granola met noten. Geraadpleegd op 4 november 2019, van <https://www.itsafoodlife.nl/recepten/zelfgemaakte-granola-met-noten/>*

*Libelle. (z.d.). Chocoladesnoepjes met granaatappel. Geraadpleegd op 26 november 2019, van <https://www.libelle-lekker.be/bekijk-recept/77163/chocoladesnoepjes-met-granaatappel>*

*Libelle. (z.d.). Wraps met zalm en groene appel. Geraadpleegd op 7 november 2019, van <https://www.libelle-lekker.be/bekijk-recept/20001/wraps-met-zalm-en-groene-appel>*

*M. (2014, 13 maart). Healthy chocolademousse met avocado en banaan. Geraadpleegd op 26 november 2019, van <https://www.zoeterecepten.nl/recepten/chocolade/healthy-chocolademousse-met-avocado-en-banaan/>*

*Nico, R. (2019, 5 oktober). Stress verminderen met deze 30 tips! Geraadpleegd op 28 november 2019, van <https://stressplein.nl/stress-verminderen-30-tips-tegen-stress/>*

*S. (2017, 30 juli). Courgette spaghetti recept met pesto en kipfilet - Voedzaam & Snel. Geraadpleegd op 16 november 2019, van <https://www.voedzaamensnel.nl/hoofdgerecht/courgette-spaghetti-recept/>*

*S. (2019, 23 mei). Salade met geitenkaas. Geraadpleegd op 7 november 2019, van <https://www.leukerecepten.nl/recepten/salade-met-warme-geitenkaas/>*



*van Bolderen, S. (2018, 15 oktober). Wat zijn de gevolgen van een ongezonde leefstijl? Geraadpleegd op 5 mei 2019, van <https://www.vitam.nl/blog/ongezonde-leefstijl-gevolgen>*

*Vlaams Instituut Gezond Leven. (z.d.). 10 tips bij de voedingsdriehoek. Geraadpleegd op 5 mei 2018, van <https://www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsdriehoek/gezond-leven-tips-bij-de-voedingsdriehoek>*

*Vlaams Instituut Gezond Leven. (z.d.). Hoeveel beweeg je het best? Geraadpleegd op 5 mei 2018, van <https://www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag/bewegingsdriehoek/hoeveel-moet-je-bewegen/hoeveel-beweeg-je-het-best>*

*Vlaams Instituut Gezond Leven. (2017, 19 september). De bewegingsdriehoek. Geraadpleegd op 5 mei 2018, van <https://www.youtube.com/watch?v=sYfkAqQRJUQ>*

