



HEALTHY

WITH HIEB

 **HIEBSHEALTH**

**IT IS HEALTH THAT IS REAL
WEALTH AND NOT PIECES OF
GOLD AND SILVER.**

- Mahatma Gandhi

INHOUD

Over mij	4
Voedingsfeiten	5
Wat is balans	7
Mijn guide naar een gezonde leefstijl	8
Waarom jij moet stoppen met diëten	8
Tijd om te bewegen	11
Boodschappenlijst	12
Over het voedingsschema	13
Voedingsschema	14
Voedingsschema tips	17
Trainings tips	19
Voucher	20
1 week train plan (zowel voor in de sportschool als thuis)	Zie bijlagen

OVER MIJ

Mijn naam is Hiba, ik kom uit Amsterdam en daarnaast ben ik in opleiding tot arts! Naast een passie voor het vak van het genezen van de mens, heb ik een grote interesse ontwikkeld in de preventie van de oorzaak: het ziek worden! Optimale voeding en beweging is hier natuurlijk essentieel voor.

Ik ben altijd erg geïnteresseerd geweest in gezond eten, sporten en een gezonde leefstijl: met een voetbalgeschiedenis van 8 jaar en krachttraining sinds 4 jaar zijn mijn interesses doen groeien tot een passie en heb ik mijn kennis ontwikkeld binnen de bewegingsleer en voedingskunde.

In Australië heb ik een minor afgerond in de voeding en sportkunde. Hier heb ik veel geleerd over het effect van eten en de combinatie hiervan met een goed bewegingspatroon op de gezondheid van de mens en de preventie van vele ziektes.

Na al deze kennis te hebben opgedaan was het tijd om wat te beginnen voor mijzelf. Ik wilde een platform creëren om te laten zien hoe je nou echt gezond leeft, hoe ik privé combineer met mijn gezonde leefstijl en hoe ik alles in balans houd. Zo kwam Hiebshealth al gauw op gang.

Uit een passie ontstond een platform voor vrouwen en mannen die tips en tricks zoeken. Na een jaar mijn account te hebben merkte ik dat er een grote vraag was naar trainingen en voedinsschema's. Zo begon ik met het geven van kleine groepstrainingen buiten, ook wel Hiebshealth Outdoor Bootcamps te Amsterdam. De progressie van mijn klanten motiveerde mij door te gaan met de bootcamps en ook uit te breiden door personal trainingen aan huis en op locatie te geven.

Als mensen denken aan voedingsschema's en een gezond leven zien ze dit al gauw als saai, martelend en smaakloos: rauwe wortels, sla* komkommer cl uren lang rennen op de treadmill? Dacht het niet! Gezond eten hoeft niet smaakloos, rauw en saai te zijn en sporten is onwijs leuk! Ik heb zak vol aan recepten om lekker en gezond eten, tips om in beweging te blijven, en deel deze ook graag met jou.



VOEDINGSFEITEN

MACRO'S EN MICRO'S

Macronutriënten

zijn essentiële voedingsstoffen voor het lichaam en voorzien het lichaam van energie.

Er zijn 3 macronutriënten:

Koolhydraten: Primaire energiebron van het lichaam

Eiwitten: Primaire bouwstof van het lichaam (spieren)

Vetten: Primaire bouwstof voor het hormoonproductie en celmembranen van het lichaam

Micronutriënten

ondersteunen het lichaam in het uitvoeren van processen zoals, opbouw weefsel, support van het immuunsysteem, vochtbalans regeling en zorgen voor een gezonde huid, nagels en haar.

Er zijn 3 soorten micronutriënten:

Vitamines

Mineralen

Spoorelementen

VOEDINGSFEITEN

Jouw lichaam heeft elke dag 0.8 eiwit/kg nodig

Een van de macro's: eiwitten, wordt vaak vergeten in een goed dieet. Groenten en fruit is één maar genoeg eiwit eten is *super belangrijk*. Zo wel in een afval als aankomproces. Je spieren bestaan namelijk uit eiwitten, wist je dat? Daarom is het zo belangrijk genoeg eiwitten te eten als je traint, namelijk meer dan de basisbehoefte van 0.8/kg maar zelf 1.2g/kg. Weeg jij 65 kilo? Dan moet je dus op een traintdag 78gram eiwit binnen krijgen.

Bewegen is belangrijk voor iedereen, dik dun, oud of jong

Het is oh zo jammer dat veel mensen niet weten dat iedereen moet bewegen. Vaak wordt sporten gezien als een manier om af te vallen, maar het is zo veel meer dan dat. Tijdens het sporten komt er in de hersenen een stofje vrij genaamd: serotonine. Serotonine is ook wel het '**gelukshormoon**', **van sporten ga je dus beter in je vel zitten!** Daarnaast is het belangrijk om je hart en vaten goed te trainen, dit doe je door te sporten, zo voorkom je op latere leeftijd hart- en vaatziektes.

Fruit en groentes, waarom moet dat nou?

We weten allemaal dat fruit en groenten gezond zijn. Maar waarom is dat eigenlijk nou zo? In fruit en groenten zitten vitamines en mineralen waar je huid, haar en nagels gezond van blijven. Daarnaast zijn bepaalde vitamines essentieel in het huishouden van een gezond bloedprofiel en helpen ze bij het optimaal functioneren van je organen.

Vet heb je nodig!

Een ander fabeltje is 'vet is slecht voor je'. Inderdaad, *te veel* vet is slecht, maar elk mens heeft goede vetten nodig. Zo worden vrouwelijke hormonen (oestrogenen) gemaakt door vetcellen. Het is wel belangrijk onderscheid te maken in 'slechte en goede' vetten. Zo zitten avocado's, olijfolie, noten en peulvruchten boordevol gezonde vetten, en bevatten de frietjes en burgers wat minder goede vetten. Ik zeg niet dat je nooit meer **van** een burger of frietje mag genieten, maar ik raad aan deze voedingsmiddelen met mate te consumeren! Balance is key!





WAT IS BALANS?

Allemaal uitspraken die we vaak genoeg horen of zelf doen! Sommige klanten van mij schrikken als ze horen dat ik elke dag wel brood of chocolade eet. 'Huh, maar daar word je toch dik van?'

Het antwoord: 'nee, je wordt te dik van een teveel daarvan, net zoals je aan kan komen van teveel fruit en groentes kan je aankomen van een teveel brood en pasta'. Natuurlijk gaat het bij de een makkelijker dan bij het ander, aankomen en afvallen draait uiteindelijk om aantal calorieën die je **binnenkrijgt**, of dat nou van brood of groentes komt.

Hoe jouw lichaam functioneert, hoe jouw nagels en haar mooi en gezond blijven, hoe jij in je vel zit en hoe je je conditie behoudt, dat is wel afhankelijk van de inhoud van wat je eet. Hierom is het zo belangrijk genoeg groenten en fruit te eten om je vitamines en mineralen binnen te krijgen.

Ik ben hierom geen voorstander van 'diëten', je moet niet iets volgen dat je niet heel je leven lang kan doen. Je **wilt** juist een gezonde leefstijl creëren en dat doe je alleen door balans te houden. Gun jezelf af en toe wat lekkers, geniet van een snoepje hier en daar zo krijg je ook geen cravings en wek je geen eetbuien op. Te streng zijn werkt gewoon niet, zo simpel is het.

MIJN GUIDE NAAR EEN GEZONDE LEEFSTIJL

Elke dag iets lekkers, niet te veel maar met mate. Ben jij iemand die elke dag wel 4 koekjes eet bij de thee, minder naar 2 en houd dit in je eetpatroon. Zo krijg je geen grote cravings en beperk je toch je suikerintake.

Lastig om regelmatig te eten? Snack jij te veel tussendoor? Bereid jouw maaltijden van te voren voor om zo altijd iets mee te hebben en de supermarkt te vermijden.

Boodschappen doen? Gebruik het boodschappenlijstje (pagina 12)

Ongezonde eetpatronen in huis? Laat dit jou niet demotiveren. Jij bent de enige die jouw doelen kan bereiken. Om hier verder op in te gaan: neem jouw familie of gezin hierin mee! Leer de ongezonde eet en beweeggewoontes van het hele gezin af, zo blijft ieder gezond!

Zorg voor beweging, dagelijks minimaal 30 minuten laag intensieve activiteit (lopen, rustig fietsen, wandelen), en daarnaast 2-4 keer per week 45min intensieve activiteit/sporten (denk hierbij aan hardlopen, fietsen, fitness, dansen, of Hiebshealth bootcamps)

Ben jij een gezelligheidseter? Let op je inname gedurende dag en weet dat je dalk op bezoek gaat of over de vloer hebt, zo beperk je de totale inname calorie inname op een dag.

Houd jouw dagelijkse stappen bij met een stappentellerapp onthoud: 10K a day keeps the doctor away!



WAAROM JIJ MOET STOPPEN MET DIËTEN

1. Diëten kan een negatieve invloed hebben op jouw relatie met eten. Vaak krijg je door te strenge diëten en restricties meer cravings naar bepaalde voedingsmiddelen. Hierdoor kan je na een lange restrictieve periode een vreetbui krijgen en je schuldig gaan voelen. Dit is een vicieuze cirkel waar je continu in blijft zitten. Je moet kunnen genieten van je eten zonder daar schuldgevoelens bij te ontwikkelen, hierom is diëten niet goed voor jouw relatie met eten en willen wij een gezonde leefstijl creëren die jij kan volhouden op lange duur.

2. Na het diëten kom je vaak aan, en af en toe zelfs meer dan jouw begin gewicht. Inderdaad, je raakt wat kilo's kwijt aan het eind van je dieet. Maar geloof mij, na een tijd zijn ze weer terug, dit gewicht is niet lang te behouden want zodra je terugvalt in je eigen eetpatroon kom je aan en vaak zelfs meer dan je al daarvoor woog.

3. Je metabolisme vertraagt door diëten. Bij een dieet verminder je het aantal calorieën dat je inneemt op een dag. Vaak is het verschil tussen je normale eetpatroon en je dieet erg groot. Hierdoor vertraagt je metabolisme en gaat je lichaam zich dus aanpassen.

Hoe je eerst 2000 kcal op een dag kon eten zonder aan te komen, daalt naar 1500kcal. Val jij terug in jouw oude eetpatroon en eet je er weer 2000? Dan zie je dit terug als vet, en zo komen we weer terug bij af. Het is dus belangrijk niet te 'crash' diëten maar je calorie inname bij een afvalproces rustig aan af te bouwen.

Al met al, stop met diëten en creëer een gezonde leefstijl, jouw Healty with Hieb.

Het smoesje: ‘Ik heb het te druk om gezond te eten en te sporten.’ Hebben we allemaal weleens voorbij horen komen. Ben je te druk om te denken aan gezond leven? Hier wat handige tips:

1. *Houd je koelkast gevuld, zo voorkom je bestellen en take-away eten. Zolang jij genoeg op voorraad hebt om van te snacken en maaltijden mee klaar te maken, hoef je de bezorgapps niet op jouw telefoon te hebben en voorkom je onnodige maaltijden.*

2. Kies voor korte, effectieve workouts, Sporten hoeft geen uren te duren. Plan je workouts in, kort en effectief. Zo kan je denken aan een half uurtje hardlopen of een 45min workout in de sportschool. Tip boven tip: plan en stippel de workout die je gaat doen uit voor je gaat sporten, zo hoef je niet na elke oefening nog na te denken wat de volgende wordt.

3. Snacks on the go
Lang weg van huis? Neem wat fruit of gezonde tussendoortjes mee, zo voorkom je onnodige supermarktbezoeken en aankopen.

4. Gebruik **uit eten** niet als excuus
Er zijn ook met **uit eten** en afhaal genoeg gezonde opties. Natuurlijk kan je zo nu en dan voor je burger en frietjes kiezen, Maar maak dit geen gewoonte als je **uit eten** gaat.

5. Zet je workouts in je agenda!
Net zoals jij al je afspraken in je agenda zet, plan je je workouts ook in. Afspraken kan je tenslotte ook met jezelf maken, blijf gedisciplineerd en denk aan jezelf!

TIJD OM TE BEWEGEN!

Bewegen, bewegen en nog eens bewegen. Gek of niet, wij mensen zijn niet gemaakt om zo veel te zitten. Het menselijk lichaam moet in beweging blijven om optimaal te blijven functioneren.

Sporten is namelijk *niet* om af te vallen. Het kan helpen om af te vallen maar is daar niet enkel voor bedoeld.

Waarom sporten we nou eigenlijk?

- Door te sporten gaat het bloed in ons lichaam sneller stromen, jouw spieren hebben namelijk meer zuurstof nodig om de activiteit te verrichten die **jij uitvoert op** dat moment.
- Bloed is eigenlijk de winkelwagen die de boodschappen (zuurstof) naar de kassa (spieren) brengt. Eenmaal afgerekend? Tijd om nieuwe boodschappen te vullen. Jouw longen voorzien het bloed continu van zuurstof, daarom heb je bij het sporten een snellere ademhaling...er gaat meer zuurstof de longen in en zo door naar het bloed om de spieren weer te voorzien van brandstof omdat die erg hard aan het werk zijn!
- Door het beschreven verhaaltje hierboven behoudt je dus een goede bloedcirculatie en voorkom je hart en vaatziekten op den duur. Zo lang klinkt de 30 minuten beweging per dag niet meer he?
- Maar wat nou als we die spieren nooit trainen? Dan worden ze slapper en verliest een mens zijn kracht. Hierdoor wordt je steeds afhankelijker en op latere leeftijd levert dit veel problemen met spierkracht door zwakte. Zo kan je later veel sneller last krijgen van blessures, pijnlijke botten en **gewrichtsslijtage** ook wel artrose genoemd.
- Daarnaast zorgt sporten voor de afgifte van serotonine in de hersenen. Ook wel het **gelukshormoon**. Je wordt dus blijer en gelukkiger van sporten.
- Wist je dat sporten ook kan helpen met in slaap te vallen en een goede nachtrust? Dit komt doordat je spieren minder gespannen raken van sporten en je hierdoor beter ontspant in bed.
- Je gaat je simpelweg sterker, gelukkiger en energiever voelen! En dit verdient je, toch?

BOODSCHAPPENLIJST

Dit is een lijst om jouw koelkast en voorraadkasten zo healthy mogelijk te hebben. Gezond eten start bij gezonde aankopen. Natuurlijk zal dit niet alles zijn wat jij nodig hebt om te koken voor jezelf (of je hele gezin), maar het moet wel helpen in een beeld vormen van hoe een gezonde en gebalanceerde boodschap eruit hoort te zien.

Zuivel

- Kwark
- Yoghurt (mager of halfvol), *
- Melk *

*indien plantaardige opties, kies voor een soja/haver of kokosyoghurt of melk zonder te veel toevoegingen en het liefst niet meer dan 80 kcal/100 gram

Brood en hartig

- Paprikawafels/maiswafels/rijstwafels
- Volkoren brood
- Wasa crackers
- Roggebrood
- Havermout of brinta
- Muesli (GEEN CRUESLI, we willen zo min mogelijk toegevoegde suikers hierom is muesli beter dan krokante suiker cruesli)

Beleg en toevoegingen

- Kaas 30+
- Smeerkaas
- Pindakaas (100% pinda's geen andere toevoegingen)
- Jam 0% toegevoegde suikers
- Cottage cheese
- Kipfilet voor op brood
- Zalm in plakjes of tonijn
- Hummus
- Light roomkaas

Snacks en tussendoortjes

- Paprikawafels
- HERO **zero** bars
- Notenmix (ongezoet)
- Rozijnen
- Proteinbar van Nakd Valley, TREK of Atkins
- Pure chocola (als je niet gewend bent aan puur raad ik aan laag op te bouwen en te starten met een 40-60% pure chocola)
- Snack naar keuze:
je mag die heus wel in huis halen zolang je er maar **met** mate van nuttigt

Fruit en groenten

- Zak(ken) groentemix
- Paprika, courgette, broccoli, taugé (want wie is er nou niet dol op groentewok)
- Appeltjes
- Bananen
- Snackwortels
- Mand_rijnen
- Kies een minder voor de hand liggende fruit of groente of probeer wat nieuws

Kip, vis en vleeswaren

- Kipfilet (zelf snijden of in blokjes)
- Pangafilet of een andere witte vis (uit diepvries)
- Zalm of tonijn voor in de oven
- Vegetarische burgers

Conserven

- Mais en bonen in blik
- WOK TAN teriyaki woksaus of zoetzure saus
- Passata voor een lekkere pasta bolognese (altijd handig in huis)
- Volkoren pasta of spaghetti
- Zilvervliesrijst
- Tonijn in blik (in olijfolie of water)

Toetjes:

- Kies een lekker toetje uit, denk aan een tiramisu, lekkere koek voor bij de thee of wat anders zoets, koop hiervan wat je nodig hebt tot je volgende boodschap

Wat te vermijden in de supermarkt:

- Alle sappen en gezond gelabelde smoothies - de sapjes zijn namelijk helemaal niet 'zo' gezond.
- Acties van snoep en chips, daar ga je alleen veel zakken van kopen, 1 zak is genoeg.
- Croissant/kaasbroodjes/sauzijenbroodjes/frikandelbroodjes, vette worst en onnodige sauzen.
- Producten met te veel E-nummers, dit is alleen maar chemisch
- Light gelabelde producten, deze bevatten inderdaad minder calorieën maar vaak worden de gezonde vetten eruit gehaald en veel chemische toevoegingen toegevoegd. Profiteert je lichaam dus niet van.
- Sap, frisdrank en andere zoete dranken

OVER HET VOEDINGSSCHEMA

- Dit schema is gebaseerd op de gemiddelde dagelijkse inname voor een vrouw, tussen de 18-30 jaar, met gemiddelde activiteit
- Dit schema is gebaseerd op een gezond en gebalanceerd voedingspatroon, niet om aan te komen en niet om af te vallen maar op gewicht te blijven
- Voor jouw eigen persoonlijke op maat gemaakte voedingsschema met voorkeur in gewichtstoename/afname of gezonde leefstijl kan je contact opnemen per mail

MAANDAG

Ontbijt	Lunch	Avondeten	Snack/tussendoortje
2 sneetjes volkoren brood Beleg: 1 tl boter 2 gekookte eieren Side: 250 gram kwark/yoghurt	2 volkoren wraps + ½ avocado + light roomkaas + peper en zout + 40 gram zalm of tonijn	150gram kipfilet (mag gekruid worden) 2 grote of 3 kleine gekookte aardappelen 400 gram gekookte groenten (wortels/broccoli/bloemkool)	200 gram wortels 1 fruitstuk 250 gram kwark/yoghurt

DINSDAG

Ontbijt	Lunch	Avondeten	Snack/tussendoortje
4 rijstwafels 40 gram hummus/tonijnsalade /eiersalade/kipfilet 1 tomaat of een handvol cherrytomaten	2 sneetjes volkoren brood 20 gram pindakaas/ notenpasta/jam (zonder toev- oegingen) 1 banaan	Ah bloemkoolrijst 200gr Gewokte broccoli, courgette, wortels en paprika in soyasaus met 150gr kipfilet/garnalen	Nakedbar/mueslibar met niet meer dan 200kcal 1 handvol nootjes

WOENSDAG

Ontbijt	Lunch	Avondeten	Snack/tussendoortje
2 sneetjes volkoren brood 2 gekookte eieren 2 plakjes kipfilet 1 schepje roomkaas of boter voor op het brood	40 gram havermout 200ml halfvolle melk 1gesneden/geprakte banaan 1 eetlepel chiazaad 1 handje blauwe bessen en rozijnen Scheutje kaneel https://www.instagram.com/p/BvRG2VejT5w/	Ovengebakken: +vis(pangafilet/ zalm/ Tonijn) +(2 -3) aardappelen in de oven met een groenten in een Maggie kaassaus	1 fruitstuk 4 maiswafels met totaal 200 gram cottagecheese * met peper en zout

DONDERDAG

Ontbijt	Lunch	Avondeten	Snack/tussendoortje
40 gram havermout 200ml halfvolle melk 1 gesneden appel 1 scheutje kaneel *havermout met de melk in de magnetron of in een pannetje opwarmen, later appel/kaneel toevoegen	Tonijnsalade - Tonijn in tomatensaus - Kikkererwten - Veldsla - Tomaat/komkommer - Wortel - Rode ui Dressing - Hummus - Olijfolie/azijn - Sesamzaadjes - Peper/zout/citroensap https://www.instagram.com/p/CBP4S-TDNJJ/	100 gram gekookte volkoren pasta Saus: Knoflook/ui Zout/peper 1 el olijfolie 4 zongedroogde tomaatjes 200 gram tomatenblokjes 100gram passata 150gram gehakt	Pakje paprikawafels (3stuks) met 30gr hummus 1 zero hero bar

VRIJDAG

Ontbijt	Lunch	Avondeten	Snack/tussendoortje
250 gram yoghurt 1 el chia zaad 125gr bosvruchten https://www.instagram.com/p/Bw4Me3_HGpn/	40 gram havermout 200ml halfvolle melk 1 scheutje honing 1 handje frambozen en bramen 1 el pindakaas 10 gram rozijnenmix https://www.instagram.com/p/B2lw9JdF9XL/	70 gram gekookte rijst +150gr kipfilet 120 gram bruine bonen 3el ketjap 1 tl paprikapoeder Knoflook/ui Zoutpeper Tomatenspuree ¼ bouillonblokje	250gr magere kwark of ongezoete halfvolle yoghurt 1 fruitstuk 1 (40GR) ongezoete ontbijtkoek

ZATERDAG

Ontbijt	Lunch	Avondeten	Snack/tussendoortje
Ontbijt naar keuze	Shake: +handje vol blauwe bessen +2 eetlepels havermout +100g magere kwark + 200ml halfvolle melk Side: 200gr wortels met 40gr hummus	150gram noodles 150 gram garnalen Saus: 200gr wokgroenten 1 ui/knoflook 1 el soyasaus 1 el ketjap 1/2 flesje teryakisaus Zout en peper * https://www.instagram.com/p/CBTLuAAjX18/	2 volkoren wasacrackers met beleg naar keuze (pindakaas/jam/cottage/belegen kaas/vruchtenhagel) 1 mueslireep

ZONDAG

Ontbijt	Lunch	Avondeten	Snack/tussendoortje
Banaan-ei pannekoekjes - 1 banaan - 2 eieren - 2 el havermout - ½ tl kaneel 1 fruitstuk https://www.instagram.com/p/B0f_pt1FqjO/	Groenteomelet - 2 eieren - 3 groentes naar keuze - 1 el olijfolie - Zout en peper Powersmoothie - 200ml sojamelk - 60 gram ananas - 2 handjes spinazie - 1 el chiazaad - 1 schijfje citroen	200gr courgettepaste 150gram kipfilet Saus: Ui/knoflook Zout/peper 1 el kookroom ½ el pesto Rucola + spinazie 1 handje cherrytomaten 1 handje geraspte Parmezaanse kaas 1 paprika *	200 gram kwark met handvol bessen 1 bakje chips

VOEDINGSSCHEMA TIPS

- Drink 2 tot 3 liter water per dag
- Schrap geen voedingsmiddelen af, geniet van je snacks (met mate)
- Volg de 80/20 regel: 80% voedzame voeding & 20% lekkernijen
- Eet minimaal 2 tot 4 porties groenten per dag & 1 tot 2 stuks fruit
- Eet genoeg eiwitten op een dag

Voorbeelden van eiwitrijke bronnen: zuivel, gevogelte (kip), eieren, steak, bonen, peulvruchten en vis

**“A FIT, HEALTHY
BODY – THAT IS THE BEST
FASHION STATEMENT.”**

- Mahatma Gandhi

TRAININGS TIPS

- Train 3 tot 5 keer per week
- Drink tijdens het sporten minimaal 500ml water
- Neem rustdagen tussen trainingsdagen in, beoefen dan 30 minuten laag intensieve activiteit zoals wandelen
- Combineer cardio met krachttraining
Met krachttraining bouw je spiermassa op, des te meer spier des te hoger je metabolisme is, of te wel hoe meer kcal je lichaam verbrandt zonder je daarvoor in te spannen
- Sport met focus, zet onnodige berichten uit
- Plan je workout van te voren, niet alleen wanneer maar ook wat

EXERCISE TO BE FIT

NOT SKINNY AND..

EAT TO

NOURISH YOUR BODY

- Marika Tiggeman



VOUCHER:
DAG GRATIS
SPORTEN MET
HIEBSHEALTH

 **HIEBSHEALTH**