



FIT & KRACHTIG

**In 5 stappen naar een
fit en krachtig leven
vol zelfvertrouwen**

Door: Tim Koning

Inleiding

“Champions are build in the mind first”

- Ben Bergeron –

Bovenstaande zin komt van iemand die mij inspireert. Die mijn kijk op CrossFit en training echt heeft veranderd.

Door de jaren heen heb ik vele mensen getraind en kilo's laten afvallen.

Maar waarom lukt het de ene persoon wel om dit blijvend te doen en vervalt de ander weer in oude patronen?

Dit komt doordat je niet alleen je voeding en training moet veranderen op weg naar blijvend resultaat. Je zult ook je mindset, hoe jij naar de dingen kijkt, naar jezelf kijkt en hoe jij in het leven staat moeten veranderen.

Hoe je dit doet leg ik uit in dit e-book.

Allereerst wil ik je bedankt dat jij de tijd hebt genomen om mijn e-book te downloaden en te lezen. Ik ben Tim Koning en ben head coach en personal trainer bij mijn CrossFit Box Fit & Krachtig.

Eerst even kort mijn verhaal: Dat ik 18 jaar was woog ik 110 kilo en hield nogal van ongezonde gewoontes. Ik was wel heel sportief, maar hield ook erg van eten. Tot ik besloot dat het op een gegeven moment genoeg was, ik voelde me ongelukkig met mijn lichaam. Had weinig zelfvertrouwen bij vrouwen en voelde me uitgelachen. Ik ben toe hard gaan trainen en op mijn eten gaan letten en ben meer dan 20 kilo afgevallen. Ik zag er veel beter uit, maar voelde me nog steeds klote. Ik had geen zelfvertrouwen en in de spiegel vond ik mij nog steeds te dik. Er miste iets. Ik ben opzoek gegaan naar hetgeen dat miste en via vele probeersels als meer trainen, 2 keer per dag trainen, anders trainen, weer anders eten, kwam ik op een gegeven moment in aanraking op een voeding opleiding met mindset coaching. En dit was het ontbrekende puzzel stukje voor de blijvende transformatie.

Je wilt er namelijk niet alleen goed uitzien, maar je wilt je ook goed voelen bij hetgeen wat je doet. Je wilt trots zijn op jezelf, meer zelfvertrouwen en genieten kunnen van het leven en dit is waar mindset training voor zorgt.

Het leuke aan mindset is dat iedereen het op zijn of haar manier kunt toepassen, dus ook jij?

- Je gaat leren om bewuste keuzes te maken.
- Je gaat leren om meer zelfvertrouwen te krijgen.
- Je gaat leren om je leven meer in balans te krijgen.
- Je gaat leren om meer te genieten in het leven.

Het is mijn ervaring dat alles in balans moet zijn, je wilt niet alleen lichamelijk fit zijn, maar ook geestelijk. Je wilt er niet alleen goed uitzien, maar je ook goed voelen.

Door de jaren heen heb ik heel veel dingen geprobeerd. Dingen die wel en werken. De lessen die werkte heb ik onthouden en leer ik nu aan mijn klanten. En ook voor hun werken deze lessen. Hierdoor heb ik een methode ontwikkeld die jou ook kan helpen.

De basis van deze methode vind je in dit e-book. Het heeft vele mensen geholpen om een Fit & Krachtig bestaan op te bouwen. Een fit lichaam en een krachtige geest. En nu kan ook jij deze methode toepassen.



Stap 1 Stel het juiste doel:

Waarom is het belangrijk voor je?

Veel mensen hebben een doel om wat fitter en gezonder te worden. Vaak gaat dit enkele weken, soms maanden goed maar dan vervallen ze toch weer in oude gewoontes.

Om je nieuwe gezonde gewoontes vol te houden is er een essentiële stap die vele mensen vaak overslaan, maar die ervoor zorgt dat jij het doorzettingsvermogen ontwikkeld wat je nodig hebt.

De vraag die jij jezelf wilt stellen is niet alleen: Wat is mijn doel?

Je moet dieper gaan om jou juiste motivatie te vinden. Dit doe je door jezelf de volgende vragen te stellen:

- Waarom wil ik dat?
- Wat heb ik dan wat ik nu niet heb?
- Waarom is dat zo belangrijk voor me?
- Hoe voel ik mij dan?

Deze vragen zorgen ervoor dat je emotie opwekt bij je doel. Ook is het belangrijk om een beeld te scheppen wat er voor jou op het spel staat. Dit doe je met vragen als:

- Waar gebeurt er met mij als ik nu niet begint?
- Hoe ziet mijn leven er dan over een half jaar uit?
- Hoe voel ik mij dan?

Door hier een duidelijk beeld van te schetsen weet jij wat er op het spel staat, dit kan je iedere keer gebruiken wanneer je geen motivatie hebt.

Een duidelijk doel is:

Ik wil in december 2020 graag 10 kilo afgevallen zijn. Deze ben ik nu te zwaar omdat ik zeer ongezond leef. Door mijn ongezonde leefstijl heb ik moeite om zwanger te raken en ik zou in 2021/2022 graag kinderen willen.

Een onduidelijk doel:

Ik wil in december 2020 graag 10 kilo zijn afgevallen, dan voel ik mij beter en ben ik gezonder.

Mensen raken niet gemotiveerd van een doel, ze raken gemotiveerd door emotie. Wat is jouw doel achter het doel en welk gevoel geeft dat?

Dat is de eerste stap die je wil zetten. Wanneer je minder motivatie hebt denk je aan je doel achter het doel en dit zorgt voor je motivatie.

Schrijf je motivatie op en lees het iedere dag door. Een goed idee is om je doel als achtergrond van je telefoon te gebruiken. Ook een briefje plakken op plekken waar je vaak komt geeft je vaak de juiste herinnering.



Stap 2 Creëer de juiste mindset en karakter



De piramide voor trainingssucces.

Iedereen die blijvend succes wil hebben zal eerst de voorwaarde moeten scheppen om dit mogelijk te maken. Dit doe je met je karakter en identiteit. Dit staan niet vast zoals vele mensen denken, maar deze kan je ontwikkelen. Denk maar eerst aan de mensen met wie je omgaat, hoeveel invloed hebben die gehad op jouw karakter? Je identiteit? Als jij bij een groep wilt horen, hoeveel van de kledingstijl neem je over, hoeveel van de taal en woorden die ze spreken? Dit is allemaal aangeleerd. Je kunt je karakter en identiteit ontwikkelen het is een keuze!

Ga voor jezelf na wie jij wil zijn als persoon! Wat wil jij dat er over 50 tot 100 jaar over jou wordt gezegd op jouw begrafenis?

Om je karakter te ontwikkelen kunnen deze vragen je helpen, je moet namelijk eerst een duidelijk beeld hebben van wie je nu bent, wat je nu doet en van welke karaktereigenschappen je af wilt. Dit heb je nodig omdat je het op dit moment automatisch doet, maar wanneer je dit herkenbaar maakt geeft dit je de kans om het te herkennen en stop te zetten.

De volgende stap is wie wil je zijn? Wat wil je bereiken in dit leven, welke karaktereigenschappen horen erbij en wat is dan je identiteit. Deze vragen noem ik jouw absolute verlangen. Dit kan je zo ver doortrekken als dat je wilt.

Schrijf dit uit voor jezelf en leg dit naast je bed. Lees dit iedere ochtend door zo wordt het iets van jou. Kom je voor een moeilijke beslissing te staan dan denk je aan de persoon die je wilt zijn en wat die persoon zou doen.

Wat mij ook erg helpt is een persoon in je hoofd hebben die jou inspireert, die heeft wat jij wilt. Bedenk in moeilijke situatie hoe hij/zij zou reageren, of wat die zou doen.

Leef vanaf nu als de persoon die jij wilt zijn, niet zoals je geacht wordt te zijn!

De 2^{de} laag: Gedrag

Een leven waarin jij niet hebt wat je wilt, is een leven van leiden. Dit is de eerste stap naar een succesvol leven. Want op dat punt kun je 2 dingen doen, je kunt je leven lang je klote voelen of dingen gaan aanpakken. De emotie van leiden is de eerste stap tot nieuw gedrag. Je wilt namelijk wat anders.

Gedrag wordt dus gestuurd vanuit emotie en karakter. Je vertoont bepaald gedrag door middel van fases.

1. Aanwijzing: Je ziet iets, voelt iets of ervaart iets
2. Verlangen: Je wilt iets anders en denk dat als je een actie doet dat het je situatie positief beïnvloed
3. Actie: Je komt in actie en doet daadwerkelijk wat je wilt
4. Beloning: Dit is het uiteindelijke doel van gedrag, wordt beloond voor je actie.

Deze 4 fase kunnen zowel met positief gedrag als negatief gedrag.

Voorbeeld negatief

1. Aanwijzing: je voelt je gestrest en ziet een pakje sigaretten
2. Verlangen: je wilt rust in je hoofd
3. Actie: je steek een sigaret op
4. Beloning: je voelt je minder gestrest

Voorbeeld positief

1. Aanwijzing: je voelt je gestrest
2. Verlangen: je wilt meer energie
3. Actie: je gaat sporten
4. Beloning: je voelt je weer lekker en krijgt meer energie

Zo werkt het met alle gedrag.

Het doel van gedragsverandering, nadat jij je nieuwe karakter en identiteit hebt bepaald is om het te herkennen. Dat is de eerste stap voor verandering. Weten welk gedrag je nu vertoont.

De vervolgstap is om steeds een 1% verbetering aan te brengen in je gedrag. En dat is waar het vaak fout gaat. Mensen schakelen over vanuit karakter, naar strategie (voedingsschema en trainingsplan) en willen in een keer om. Maar wanneer jij een blijvend gezonde en krachtig leefstijl gaat daar een proces aan vooraf. En dat proces is stap voor stap nieuw gedrag meester worden.

Iedere dag een 1% verbetering, lijkt dagelijks geen verschil te maken maar als je jaarlijks gaat kijken maakt het je een compleet ander mens. Daarom moet je "the big picture" in de gaten houden. Ook duurt het even om aan nieuwe gedragingen te wennen. Doe er daarom niet te veel in 1 keer, maar focus je op wat nu voor jou het meeste verschil gaat maken.

Focus vs spray noemen ze dit principe:

Je hebt misschien de neiging om te multitasken, om meerdere dingen te gelijk te doen. "Been there, done it." Multitasken is niet te doen als je echt verschil wilt maken. Wanneer je tien stenen op een rij hebt en je duwt ze allemaal 1 stap vooruit, leggen ze nog steeds in een rechte lijn en merk niemand het verschil. Je krijgt dan de gedachte, waarom doe ik dit eigenlijk nog. Dit gebeurt ook wanneer mensen te veel nieuw gedrag moeten vertonen. Bijvoorbeeld gezonder eten, meer keer per week sporten en koken. Als je 1 steen 10 stappen vooruitduwt, merk je wel daadwerkelijk het verschil. Dat heet focus. Je kunt dit ook vergelijken met de zon, wanneer je buiten loopt in de zoneschijn, duurt het heel lang voordat je verbrand. Helemaal als je zonnebrand op doet. Maar als ik met een vergrootglas alle stralen bundel tot 1 straal is deze veel krachtiger en kan ik zelfs vuur stichten binnen enkele minuten. Focus is daarom belangrijk.

Maar waar moet je op focussen?

Je focust je op jouw cirkel van invloed. Dit zijn dingen die jij kunt veranderen.



Als je kijkt naar de dingen die wij in de hand hebben zijn dat er niet zoveel. We laten ons veelal leiden door dingen die wij niet in de hand hebben, zoals het weer, de economie, meningen van andere (vooral in praatprogramma's en het nieuws) en files. Wanneer jij je focust op deze dingen zal je leven worden regeert door stress, wat je wordt aangepraat.

Neem nou deze situatie, Je wordt laat wakker en je hebt haast om naar je werk te komen, je pakt snel wat je eten en loopt naar buiten. Het regent en je baalt ervan. Je rijdt richting de snelweg, daar sluit je achteraan in de file en dreigt daardoor te laat op je werk te komen. Op je werk aangekomen staat je collega in een werk overleg, recht tegenover je met zijn/haar mening en jullie moeten gezamenlijk een belangrijke klant binnen halen. En jij denk zie je wel, het regent de file, slecht geslapen en nu dit, wat een klote dag. Je komt thuis ploft neer op de bank om er niet meer af te komen en Netflix te kijken onder het genot van een bakje chips en een glas cola. Daarnaast is de economie ook nog slecht zie je als je nu.nl check net voordat je naar bed gaat, waardoor je gaat malen over je geldzaken en financiën en daardoor weer een slecht nachtrust hebt.

Herkenbaar? Het is niet erg hoor iedereen heeft wel eens zo dat. Maar als we de dag van dichterbij gaan bekijken, merk je dat het begint bij iets waar jij wel invloed op hebt en dat je gehele dag beïnvloed. Namelijk je slaap (te laat wakker), voeding (geen ontbijt). Hierdoor ben je extra prikkelbaar.

Daarom is het belangrijk om de zaken waar jij directe invloed op hebt te herkennen en voor jou te laten werken. De factoren waar jij invloed op hebt zijn:

1. Mindset: jij bepaalt hoe je denkt en reageert op situaties
2. Relaties: jij bepaalt hoeveel tijd je besteed aan relaties met anderen en jezelf.
3. Slaap en herstel: jij bepaalt of je het juist aantal uur slaapt.
4. Voeding: jij bepaalt wat je eet.
5. Training: jij bepaalt of je traint.

De zesde die je eventueel kan noemen is je werk, omdat dit zorgt voor inkomen, echter deze lift mee wanneer de andere 5 in orde zijn. Daarom zou je hier niet je focus op willen leggen.

Mensen met een burn-out doen dit vaak wel, werk is prioriteit. Daardoor schieten ze te kort op een van de andere gebieden of op ze allemaal. Dit leidt tot een situatie van disbalans en het gevoel dat je niet meer onder controle hebt. Als je alle 6 deze rollen in een bal zou stoppen en de ballen van de grond moet houden. Zouden de 5 die je gedrag vormen van glas zijn en je werk van rubber. Vaak proberen mensen 1 bal zo hoog mogelijk te gooien om de rest te laten vallen. Het is de bedoeling dat je de ballen jongleert. Als je een glazen bal laat vallen dan beschadigt hij, of erger hij valt kapot. Maar de rubberbal (je werk) stuitert weer terug. Probeer alle ballen hoog te houden en als je er dan een laat vallen is dat de rubberen, want dat kan je altijd weer herstellen.

Wanneer jij je cirkel van invloed onder controle hebt, zal jij je voeding en training onder controle hebben. Je staat met een positieve mindset in het leven, je bent gelukkig met je relaties en je slaapt goed. Deze gebieden hebben invloed op je gezondheid en wanneer je er meer dan 2 verwaarloost zal jij je minder gelukkig voelen en direct minder resultaat halen. Wat moet jij met een mooi lichaam, als je eigenwaarde laag is. Wat moet je met een paar miljoen op je bank als je er maar in je eentje van kan genieten, omdat jij je relaties hebt verwaarloosd?

Wanneer jij je focust op alle gebieden die jou een gelukkig er beter mens maken, wanneer jij je goed voelt zal je lichaam zich ook zo vormen. Dus focus je niet alleen maar op training en voeding, maar op het totaal plaatje. Alleen dan zal jij een gezond, fit en krachtig leven leiden.

Stap 3: Creëer een GROEIMINDSET

Alles in het leven gaat met ups en downs. Je krijg tegenslagen en teleurstelling te verwerken. Maar wanneer je deze ziet als leermomenten en momenten om te groeien, leer je dat er geen tegenslagen zijn, of je groeit of je leert.

Je zult deze momenten leren omarmen. Ik zeg altijd, wanneer je een tegenslag hebt, dat je moet genieten ervan. Je ben namelijk op de goede weg en wordt getest. Wil je het echt? Daarnaast biedt het je een kans om sterker te worden en jezelf te ontwikkelen. Wanneer jij op deze manier in het leven sta, krijg je iedere dag de kans om te leren en te ontwikkelen.

Degene die hun doel behalen, zijn niet getalenteerder of beter. Zij hebben leren omgaan met tegenslag, deze geaccepteerd en zijn daarna weer doorgedaan met iets wat ze echt heel graag wilden bereiken. Stop met stoppen, hoe erg de situatie ook lijkt.

“What doesn’t kill you makes you stronger.”

De situatie is zoals jij er naar kijkt, je kunt je neerleggen bij deze of er iets aan doen.

Ik ben te dik vs. Ik ben vandaag begonnen met gezond eten en over een half jaar ben ik lichter dan nu

Ik schaam mij voor mij lichaam vs. Ik ga trainen en werken aan mijn lichaam en daardoor zie ik er iedere dag beter uit.

Ik kan dit niet vs. Tof, deze oefeningen geven mij de kans om mijzelf te verbeteren en ik wordt iedere keer beter.

Ik heb geen zin vs. Als ik getraind heb ben ik weer trots op mijzelf en kom ik tevreden thuis

Stap 4 Maak het jezelf gemakkelijk met eten

De gouden regel met eten is deze:

“Eet vlees, vis, ei en groenten, noten en zaden, wat fruit, een beetje zetmeel en geen suiker. Geen pakjes en zakjes. Hou je inname beperkt zodat dit het trainen en bewegen ondersteunt, maar geen vetmassa aanzet.”

Wanneer je dit voor 80% van de week doet zal je snel resultaat merken.

Misschien zit je met de vragen:

- Wat is beter, product A of B?
- Wat is het beste ontbijt?
- Wat moet ik eten om af te vallen?
- Welke supplementen moet ik nemen om sneller af te vallen?

Er zo zijn er nog vele vragen. Mensen blijven vaak hangen in ik weet het niet. Als je het namelijk niet weet kan je het ook niet fout doen en hoef je er niets aan te doen. Ik denk dat iedereen weet wat gezond is en wat niet. Ze hebben alleen een beetje bijsturing nodig.

Als je een lijst maakt met producten waarvan je weet dat ze gezond zijn en een lijst van producten waarvan je weet dat ze ongezond zijn. Kan ieder persoon dit prima. Dus weten is niet het probleem.

Iedereen wil vooral eten wat ze lekker vinden en waar ze trek in hebben. Dat is het punt waar het fout gaat. Want vanuit natuurlijk instinct zoeken mensen naar de meest zoete of hartige producten. Vroeger was dit fruit en vlees, maar tegenwoordig is er snoep, ijs, frisdrank, pizza, snack en chips. Deze zijn zoeter en hartiger dan de goede producten dus daar gaat automatische onze voorkeur naar uit. Je kunt er dus niets aan doen, dat je trek hebt in die producten.

Maar nu je dit weet gelukkig wel. Je weet nu dat je de behoefte naar zoet kunt voldoen met fruit en die van hartig kunt voldoen met een gebakken ei en je bent alweer een stap dichterbij.

Het gaat er dus om dat je een stukje bewuster omgaat met je voeding. Als is naar snoep smaakt, is het snoep. Is een wijze uitspraak. Denk dus even na voordat je iets in je mond stopt.

Daarnaast is het slim om je voedingspatroon niet in 1 keer om te gooien maar je te focussen op 1 maaltijd per keer. Bijvoorbeeld eerst 2 weken lang als ontbijt magere kwark met noten en een stukje komkommer in de

morgen. Lukt dat na 2 weken, dan ga je je focussen op dat en de lunch. Iedere dag een salade met verschillende stukken vlees. Wanneer je dat onder controle hebt, leg je de focus op het diner. Zo ga je stap voor stap naar een gezonder eetpatroon.



Stap 5 Bewegen vs Trainen.

Om ons lichaam sterker te maken, beter te laten functioneren en onze gezondheid een boost te geven is een prikkel nodig. Je wilt jezelf iedere training uitdagen en je prestaties van de vorige training verbeteren.

Dit is waar het vaak misgaat bij mensen. Iedereen ook ik kiest de weg van de minste weerstand. De weg van dingen doen die we gewend zijn te doen. Ons lichaam weet dit en stel zich erop in. Er vindt geen verandering meer plaats en eigenlijk gebeurt er niets. We zijn meer aan het bewegen dan dat we aan het trainen zijn.

Het lichaam heeft dus uitdaging nodig om gezonder en fitter te worden. Wanneer je het lichaam een uitdaging ofwel een prikkel geeft, maak je het kapot. Het lichaam adapteert zich aan deze prikkel, wil dit niet nogmaals meemaken en komt sterker terug. Dit proces duurt in de meeste gevallen (iedereen is anders) 24- 72 uur. Dit licht aan de intensiteit van de prikkel. Wanneer het lichaam weer hersteld is, is het zaak om weer een nieuwe prikkel toe te dienen, door iets te doen wat het niet gewend is en het proces herhaalt zich.

Wees een eerlijk. Wanneer ben jij echt tot het gaatje gegaan tijdens het sporten? Wanneer had je voor het laatst spierpijn?

Wanneer je met sporten iedere keer hetzelfde doet op dezelfde intensiteit ben je eigenlijk aan het bewegen, wanneer jij jezelf uitdaagt om te verbeteren en iedere keer voor jezelf het maximale eruit wilt halen dan ben je aan het trainen.

Iedere keer hetzelfde rondje lopen op dezelfde intensiteit vs. Iedere keer sneller het rondje proberen te lopen

Je trainingsschema afwerken met iedere keer hetzelfde aantal herhalingen vs Trainen in een groep en iedere keer je vorige prestatie proberen te verbeteren.

Naar de tennisbaan gaan om een balletje over te slaan vs. Voor iedere bal lopen en iedere bal spelen om het punt te winnen.

Trainen is niet op het toppen van je kunnen lopen, maar iedere keer net iets verder gaan dan de vorige keer. Daag jezelf uit en doe het in een sport die je leuk vindt. Dat hou je het beste vol en zal zorgen voor resultaten.

Tips om te trainen ipv bewegen:

1. Hou een logboek bij
2. Denk aan iets of iemand dat jou inspireert.
3. Zet opzwepende muziek op. Mijn favoriet is "Open your eyes." Van Guano apes
4. Focus je alleen op wat jij doet en niet wat anderen doen.
5. Ga samen met anderen trainen, dit zorgt voor betere prestaties.



Wil jij ook een Fit lichaam en een Krachtig leven?



Stap 1 Boek een proefles



Stap 2 Word onderdeel van de Fit & Krachtig Community



Stap 3 Creëer een Fit & Krachtig leven

BOEK HIER JE GRATIS PROEFWEEK