

# LIFESTYLE VAN EEN VOETBALLER

Wat kan je naast het veld doen om  
beter te presteren op het veld?



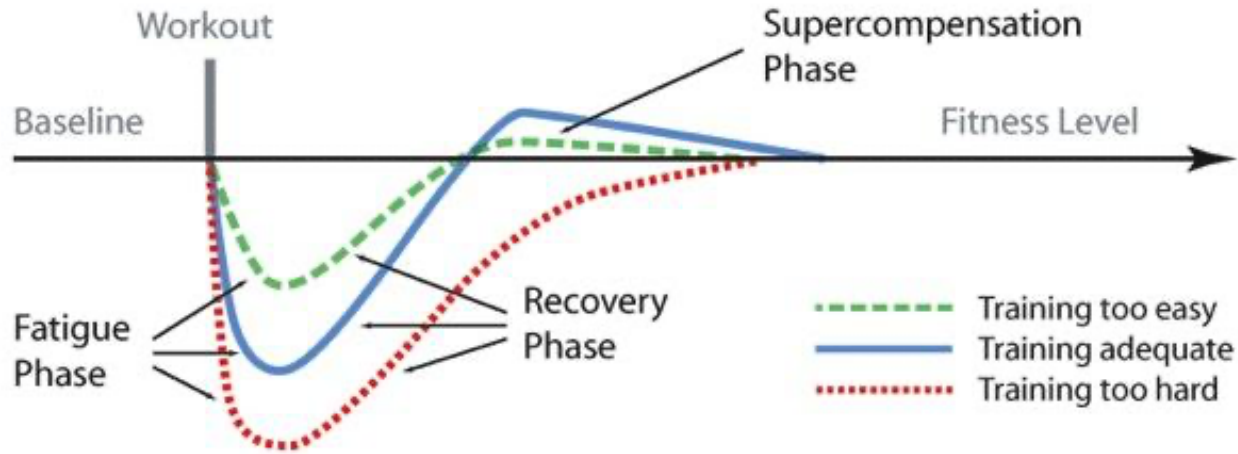
# TRAINING ALLEEN IS NIET VOLDOENDE



# TRAINING ALLEEN IS NIET VOLDOENDE

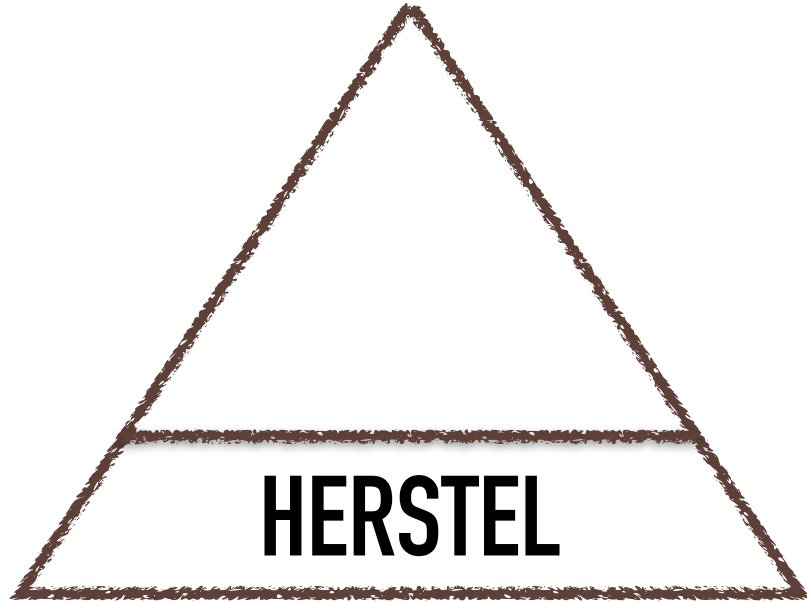


## Examples of the Training Effect



# Wat is herstel?

Zonder herstel geen progressie mogelijk,  
inspanningen zijn zonder beloning!



1. VOEDING & VOCHTBALANS
2. SLAAP & RUST
3. MENTAAL HERSTEL



# HERSTEL – Voeding & Vochtbalans

## KOOLHYDRATEN

Energietank terug vullen  
Betere eiwitopname  
Stresshormoon vermindert

Rijst, brood, pasta, granola,  
havermout, aardappelen,  
crackers, chocomelk(!),...

## EIWITTEN

Herstel/opbouw spiervezels  
Verzadiging  
Spieropbouw & -versterking

Vlees, vis, melk, Griekse  
Yoghurt, kwark, eiwitrepen,  
eiwitshakes,....

## VOCHT (+ ZOUT)

Zweetverlies compenseren  
Vochtbalans in evenwicht  
Circulatie voedingsstoffen

**WATER!**  
Wat zout op het eten  
(Elektrolyten)

# HERSTEL – Voeding & Vochtbalans



## HOE MAAK JE DE IDEALE HERSTELMAALTIJD?

### EIWITBRON +

100-150gr kip  
200gr Griekse Yoghurt  
3 eieren  
4 snedes kalkoenfilet  
1 scoop eiwitpoeder  
1 eiwitreep  
...

### KOOLHYDRATEN

200gr rijst  
200gr pasta  
2 wraps  
1 bagel  
3 snedes brood  
100gr havermout  
...

### + FRUIT

1 banaan  
1 appel  
1 sinaasappel  
150gr mango  
150gr druiven  
Gedroogd fruit

### + DRANK/ZOUT

500-750ml WATER(!)  
500ml Chocomelk(!)  
Sportdrink (Aquarius,  
AA Drink, Sportwater,...)  
  
Extra zout op eten  
(Elektrolyten?)

# HERSTEL - Voeding & Vochtbalans

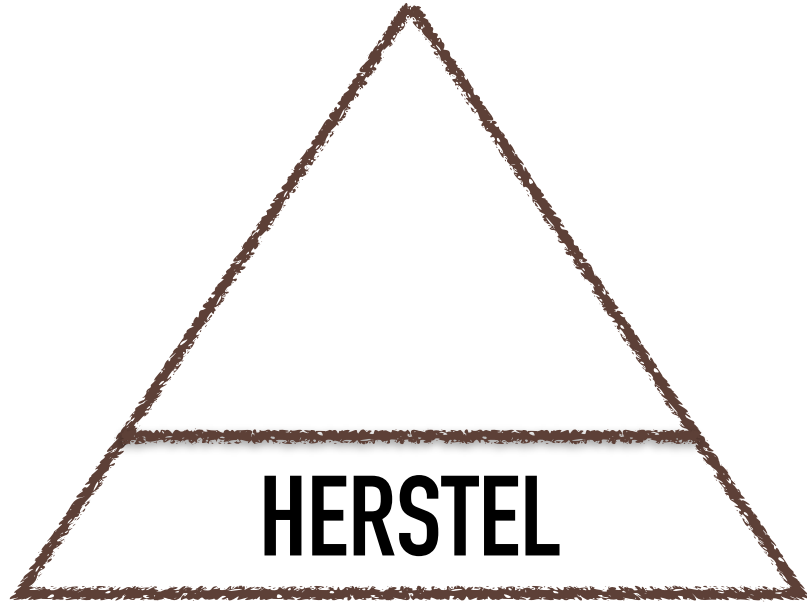


**KANT- EN KLARE OPTIES** om mee te nemen naar de wedstrijd



# Wat is herstel?

Zonder herstel geen progressie mogelijk,  
inspanningen zonder beloning



1. VOEDING & VOCHTBALANS
2. SLAAP & RUST
3. MENTAAL HERSTEL

# HERSTEL - Slaap & Rust



**SLAAP = HET GEHEIME WAPEN VOOR PROGRESSIE**

**SLAAP =  
HEROPBOUW VAN  
SPIEREN EN  
BELASTBAARHEID  
VERGROTEN**



# HERSTEL - Slaap & Rust



1.7x MEER RISICO OP BLESSURES

Aanmaak groeihormoon

Herstel spierweefsel

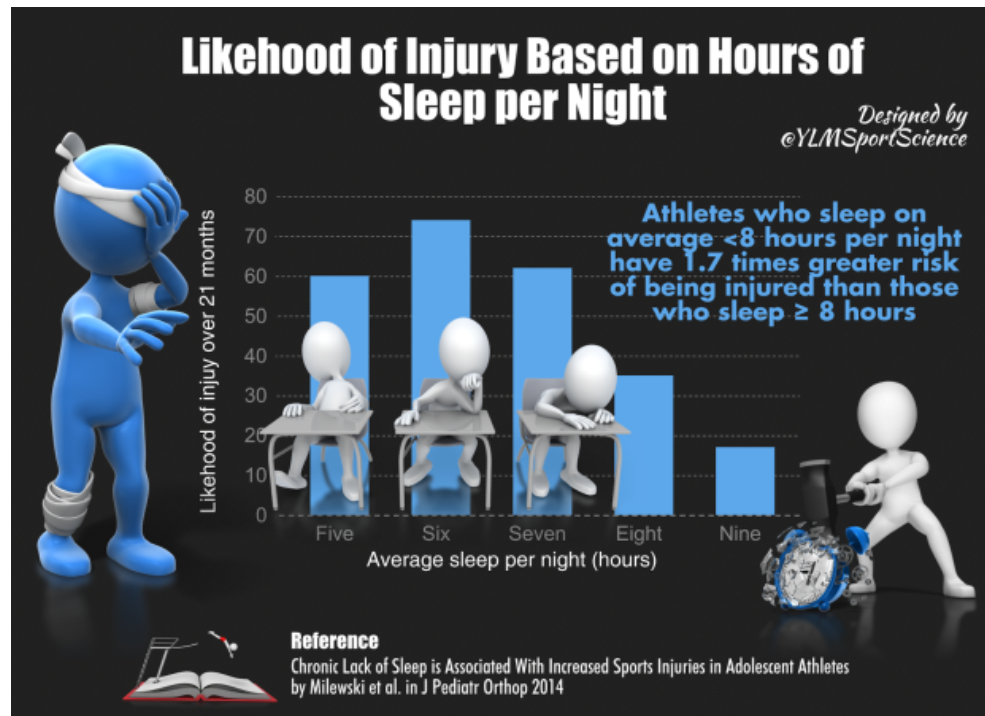
Vermindert ontstekingen

+ CRUCIAAL VOOR HET BREIN

Reactiesnelheid & beslissingen

Leervermogen groter

Vermijden van mentale vermoeidheid





# HERSTEL – Slaap & Rust

Ga op zoek naar DE IDEALE SLAAPROUTINE

1. 8 tot 10 uur slaap per nacht

Power naps (20–30min, >2u voor de wedstrijd)

2. Koele, donkere en rustige ruimte

Geen schermen vlak voor je slaapt, warme douche, stretchen, . . . .

3. Vast slaappatroon aanhouden

Blijf zoveel mogelijk in hetzelfde ritme (slapen gaan én ontwaken)

# Wat is herstel?

Zonder herstel geen progressie mogelijk,  
inspanningen zonder beloning



**HERSTEL**

1. VOEDING & VOCHTBALANS
2. SLAAP & RUST
3. MENTAAL HERSTEL

# HERSTEL – Mentaal herstel



## CENTRAAL ZENUWSTELSEL = CONTROLEKAMER

### Signalen van mentale oververmoeidheid:

- Mentale mist, concentratieverlies, veel vergeten
- Moeilijk in slaap vallen
- Altijd moe of vermoeid
- Zware benen, traag gevoel
- Geen motivatie om te trainen

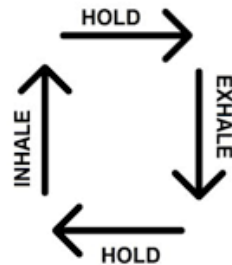




# HERSTEL – Mentaal herstel

## DE CONTROLEKAMER RESETTEN

1. ADEMHALING – ‘4-7-8’/‘Box Breathing’/Physiological Sigh
2. 30 minuten zonder scherm voor je gaat slapen – ‘shutdown’
3. 8-10 uur slaap per nacht – Diepe slaap + REM-slaap
4. Natuurlijk licht in de ochtend – Energie- en focusregulatie





# HERSTEL – Meest voorkomende fouten

- Maaltijd overslaan omdat je geen honger hebt na een match of training. **Chocomelk.**
- Rustdagen skippen. Meer afbraak dan opbouw. **1 dag volledige rust/week.**
- De basis vervangen door supplementen. **SLAAP + VOEDING = BASIS!**
- “Ik heb niet zoveel slaap nodig” **Fysiek versus mentaal aspect!**
- Te lang wachten met eten na een training/wedstrijd. **Kant- en klare opties!**
- Niet genoeg koolhydraten eten uit schrik om bij te komen. **CARBS = BRANDSTOF voor sporters.**
- Denken dat spierstijfheid nodig is voor een goede training. **Geen indicatie van een goede training!**
- ‘Recoverytools’ kopen om je herstel te bevorderen. **SLAAP + VOEDING = BASIS!**
- Slaap inhalen door langer in je bed te blijven liggen. **Goed bij slaapttekort, niet optimaal (routine!)**

# GOED VOORBEREID ZIJN VOOR EEN MATCH



VOORBEREIDING

1. VOEDING & VOCHTBALANS
2. SLAAP & RUST
3. MENTAAL HERSTEL

WAT & WANNEER ETEN  
OP EEN WEDSTRIJDDAG?



# VOORBEREIDING – Wedstrijddag protocol

- 4** 4 uur voor de wedstrijd: Laatste grote maaltijd – Koolhydraatrijk, eiwit- en vetarm.  
Bijvoorbeeld: Rijst met kip en een stuk fruit, Pasta met tomatensaus, Boterham met confituur/honing, ...
- 2** 2 uur voor de wedstrijd: Snack met veel koolhydraten + 500ml water (of sportdrink)  
Bijvoorbeeld: Appel + peperkoek, gedroogd fruit + crackers, rijstwafels met honing, ...
- 1** 1 uur voor de wedstrijd: 300 – 500ml water (of sportdrink)
- 0** Tijdens de wedstrijd: 500ml water + snelle suikers  
Bijvoorbeeld: Knijpfruit, Peperkoek, gedroogd fruit, snoep, fruitsap, ...

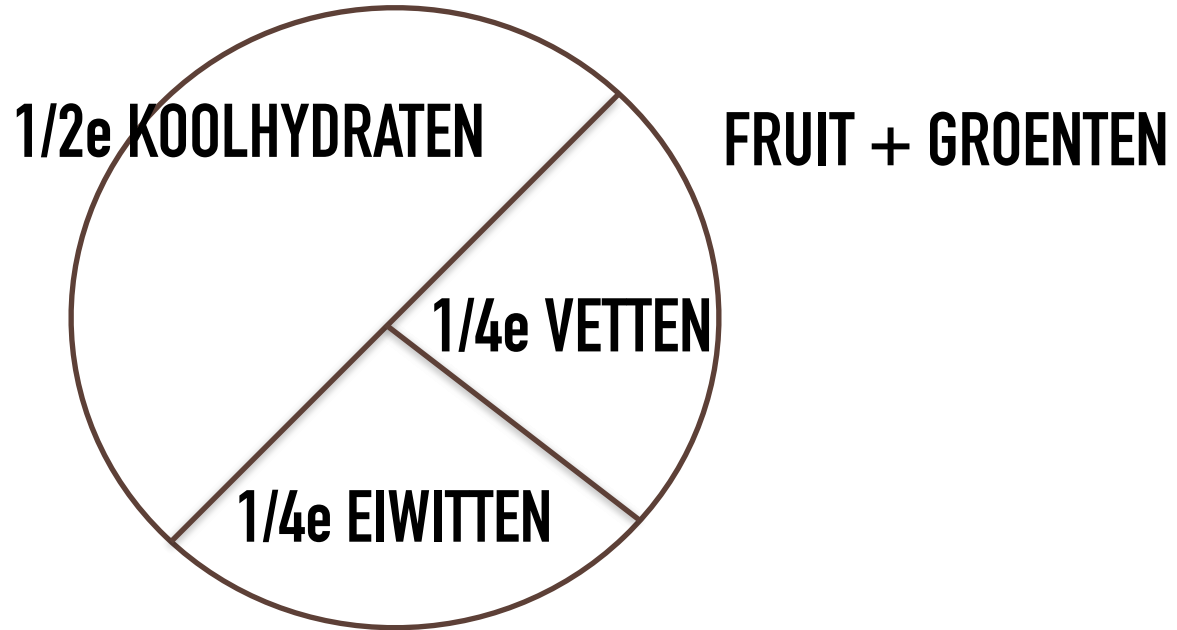


# VOORBEREIDING – Wedstrijddag protocol

- 4** 4 uur voor de wedstrijd: Laatste grote maaltijd – Koolhydraatrijk, eiwit- en vetarm.  
Bijvoorbeeld: Rijst met kip en een stuk fruit, Pasta met tomatensaus, Boterham met confituur/honing, ...
- 2** 2 uur voor de wedstrijd: Snack met veel koolhydraten + 500ml water (of sportdrink)  
Bijvoorbeeld: Appel + peperkoek, gedroogd fruit + crackers, rijstwafels met honing, ...
- 1** 1 uur voor de wedstrijd: 300 – 500ml water (of sportdrink)
- 0** Tijdens de wedstrijd: 500ml water + snelle suikers  
Bijvoorbeeld: Knijpfruit, Peperkoek, gedroogd fruit, snoep, ...



# EXTRA - THE PERFORMANCE PLATE



# EXTRA – BOODSCHAPPENLIJST



## SNACKS

GRANOLA – OF ENERGIEREPEN\*  
CRACKERS & PRETZELS\*  
RIJSTWAFELS\*  
GEDROOGD FRUIT\*  
KNIJPFRIJT\*  
HAVERMOUT  
NOTEN  
GRANOLA

## EIWITTEN

KIP & KALKOEN  
EIEREN  
(GRIEKSE) YOGHURT  
COTTAGE CHEESE  
BABYBELLS  
TONIJN of ZALM  
KIPFILET  
MAGER GEHAKT

## KOOLHYDRATEN

RIJST  
PASTA  
AARDAPPELEN  
BROOD & BAGELS  
WRAPS  
HAVERMOUT  
VERS FRUIT

## VETTEN

OLIJFOLIE  
AVOCADO  
KAAS  
NOTEN & ZADEN  
VIS  
EIEREN  
PINDAKAAS

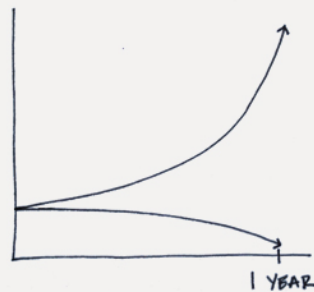
\* ideaal als pregame of pretraining snack!



## THE POWER OF TINY GAINS

1% BETTER EVERYDAY  $1.01^{365} = 37.78$

1% WORSE EVERYDAY  $0.99^{365} = 0.03$



JAMESCLEAR.COM



## BRUUTH PERFORMANCE

**Alles over trainen in functie van een sport,  
herstel, voeding...**

**+ Off Season aanbod voor voetbal met  
gratis programma voor thuis!**