

EERLIJK FIT NA JE 30E

De praktische gids voor sterker worden, vet verliezen en een aanpak die je kunt volhouden.

GEEN CRASHDIEET. GEEN ONNODIGE POESPAS.
Wel een sterke basis, duidelijke keuzes en consistentie.

GROEI EERLIJK • FITNESS • FOOD • COACHING

WELKOM

Meer dan een plan. Een manier die bij je leven past.

Voor volwassenen die fitter, sterker en energieker willen worden zonder dat hun hele leven om fitness hoeft te draaien.

Misschien heb je al meerdere keren geprobeerd om 'strakker te eten', meer te sporten of een paar kilo kwijt te raken. Vaak gaat het een tijdje goed, totdat werk, gezin, sociale afspraken of vermoeidheid ertussen komen.

De Groei Eerlijk-aanpak begint daarom niet bij perfectie, maar bij een basis die uitvoerbaar is: krachttraining, voldoende dagelijkse beweging, voeding die past bij je doel en gewoontes die je lang genoeg kunt volhouden om resultaat te zien.

DE KERN	Een paar goede gewoontes die je maanden volhoudt zijn waardevoller dan een perfect plan dat na twee weken stopt.

Let op. Deze gids geeft algemene informatie voor gezonde volwassenen en vervangt geen medische zorg of individueel dieetadvies. Bij ziekte, medicatie, zwangerschap of klachten bij inspanning: overleg met een bevoegde zorgprofessional.

INHOUD

Van basis naar resultaat

01	Na je 30e: wat verandert er echt?
02	Vet verliezen: de energiebalans
03	Eiwitten & vezels
04	Krachttraining zonder onnodige poespas
05	Cardio, stappen & dagelijkse beweging
06	Herstel: slaap, rust & stress
07	7 fouten die resultaat moeilijker maken
08	Een praktische voorbeeld-dag
09	Jouw 30-dagen startplan
10	Wanneer begeleiding verschil maakt

01 • DE REALITEIT

Na je 30e: wat verandert er echt?

Dertig is geen magische grens waarop je stofwisseling plotseling 'uitgaat'. De uitdaging is meestal praktischer.

In deze levensfase worden agenda's vaak voller. Werk kan zittender zijn, er zijn gezinsverplichtingen, slaap krijgt soms minder prioriteit en spontaan bewegen neemt af. Daardoor kan je totale energieverbruik veranderen, terwijl je eetpatroon hetzelfde blijft.

Krachttraining blijft juist in de volwassen jaren waardevol. De ACSM-richtlijn uit 2026 benadrukt dat regelmatige deelname belangrijker is dan een ingewikkeld programma. Voor algemene gezondheid en fitheid is consequent trainen van alle grote spiergroepen belangrijker dan het najagen van het 'perfecte' schema.

- ✓ Maak trainen planbaar in plaats van afhankelijk van motivatie.
- ✓ Zie dagelijkse beweging als onderdeel van je plan.
- ✓ Kies een voedingsstructuur die ook op drukke dagen werkt.
- ✓ Stuur bij op basis van trends over meerdere weken.

GROEI EERLIJK Niet harder doen om harder te doen. Maak het plan slimmer, eenvoudiger en persoonlijker.

Vet verliezen begint bij de energiebalans

Over langere tijd moet je gemiddeld minder energie binnenkrijgen dan je lichaam verbruikt om lichaamsgewicht te verliezen.

Je lichaam gebruikt energie in rust, voor het verwerken van voeding en voor beweging. Wanneer energie-inname en energieverbruik over langere tijd ongeveer gelijk zijn, blijft het gewicht gemiddeld stabiel. Bij een langdurig tekort neemt het lichaamsgewicht doorgaans af.

Calorieën zijn echter niet het hele verhaal. Voeding verschilt ook in eiwit, vezels, micronutriënten, volume en verzadiging. Daarom is de samenstelling van je eetpatroon belangrijk voor gezondheid én voor hoe makkelijk je het volhoudt.

Calorieën tellen kan tijdelijk nuttig zijn om inzicht te krijgen, maar hoeft niet voor iedereen permanent. Het Voedingscentrum adviseert bij afvallen een geleidelijke aanpak en noemt ongeveer 0,5 kg per week als bruikbare richtwaarde; wat passend is verschilt per persoon.

KIJK NAAR DE TREND

Gebruik meerdere meetpunten en stuur rustig bij. Een losse dag zegt weinig over je echte voortgang.

Eiwit: bouwmateriaal voor je training

Als je regelmatig traint, ligt je eiwitbehoefte doorgaans hoger dan bij iemand die niet sport.

De ISSN-position stand noemt voor de meeste gezonde, sportende volwassenen ongeveer **1,4-2,0 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht per dag** als voldoende range voor het opbouwen of behouden van spiermassa.

Dat is geen verplicht exact getal voor iedereen. Trainingsbelasting, energietekort, leeftijd, lichaamsgewicht en totale voeding spelen mee. Gebruik de range als vertrekpunt, niet als wedstrijd.

Shakes zijn niet noodzakelijk. Gewone voeding kan prima de basis zijn; een shake kan vooral handig zijn voor gemak.

GOEDE BRONNEN	Magere zuivel, eieren, kip, kalkoen, vis, mager vlees, tofu, tempeh, peulvruchten en sojaproducten. Een shake kan handig zijn, maar is niet noodzakelijk.

Vezels: maak verzadiging makkelijker

Vezelrijke voeding hoort bij een gezond voedingspatroon en kan bijdragen aan een verzadigd gevoel.

Goede bronnen zijn groente, fruit, aardappelen, volkoren graanproducten, peulvruchten en noten. Omdat verschillende voedingsmiddelen verschillende typen vezels leveren, is variatie zinvol.

Het Voedingscentrum noemt voor volwassen vrouwen minimaal **25 gram vezels per dag** en voor volwassen mannen minimaal **30 gram per dag**. De passende hoeveelheid hangt ook samen met de energiebehoefte.

Eet je nu weinig vezels? Bouw dan geleidelijk op en drink voldoende.

MAKKELIJKE WINST	Maak volkoren de standaard, voeg groente toe aan lunch en avondeten, neem dagelijks fruit en gebruik regelmatig peulvruchten of noten.

Praktisch: combineer eiwit + vezels in dezelfde maaltijd. Dat maakt het makkelijker om maaltijden vullend én voedzaam te maken.

PRAKTISCH

Bouw je maaltijd in 5 stappen

01	**Eiwitbron** Kip, ei, magere zuivel, vis, tofu, tempeh of peulvruchten.
02	**Groente / fruit** Voor vezels, micronutriënten en volume.
03	**Koolhydraten** Aardappel, rijst, pasta, brood of havermout; hoeveelheid passend bij doel en activiteit.
04	**Vetbron** Bijvoorbeeld noten, olie, avocado of vet uit je gekozen eiwitbron.
05	**Smaak** Kruiden, saus en bereiding: gezond eten mag gewoon lekker zijn.

Dit is een praktisch model, geen medische voedingsrichtlijn. Exacte hoeveelheden verschillen per persoon.

Krachttraining zonder onnodige poespas

Je spieren reageren niet op hoe ingewikkeld je schema eruitziet. Ze reageren op trainingsprikkel, herstel en herhaling over tijd.

De ACSM-update van 2026 bundelt 137 systematische reviews met gegevens van meer dan 30.000 deelnemers. Een belangrijke boodschap: voor de gemiddelde gezonde volwassene is consistent trainen belangrijker dan ingewikkelde periodisering of een specifiek type materiaal.

Voor spiergroei speelt voldoende trainingsvolume mee. ACSM noemt ongeveer **10 sets per spiergroep per week** als praktische hypertrofie-richtwaarde. Dat is geen universele verplichting: beginners kunnen met minder al vooruitgang boeken en herstelcapaciteit verschilt.

Ook hoeft niet iedere set tot volledige spierfalen. Goede techniek, voldoende inspanning en progressie zijn belangrijker dan jezelf iedere training volledig slopen.

- ✓ Train alle grote spiergroepen regelmatig.
- ✓ Kies oefeningen die je veilig en goed kunt uitvoeren.
- ✓ Verbeter op termijn herhalingen, belasting, controle of techniek.
- ✓ Houd een schema lang genoeg aan om progressie te kunnen beoordelen.

VOORBEELD

Een eenvoudige 3-daagse trainingsweek

Een basisopzet voor algemene kracht en spieropbouw. Geen persoonlijk voorschrift.

DAG A	Squat / leg press Chest press Row Romanian deadlift Core
DAG B	Split squat Lat pulldown Shoulder press Leg curl Armen
DAG C	Leg press / squatvariant Incline press Rowvariant Hip hinge / hip thrust Core

BELANGRIJK Een beginner hoeft niet zes dagen per week te trainen om resultaat te boeken. Een frequentie die je structureel kunt uitvoeren is een betere basis.

Cardio, stappen & het leven buiten de gym

Gezondheid en energieverbruik bestaan uit meer dan gewichten tillen.

De WHO adviseert volwassenen **150-300 minuten matig intensieve aerobe activiteit** per week, of 75-150 minuten intensieve activiteit, of een combinatie daarvan. Daarnaast adviseert de WHO spierversterkende activiteit op minimaal twee dagen per week.

Dat betekent niet dat iedereen meteen 300 minuten cardio moet plannen. Wandelen, fietsen, actief vervoer en dagelijkse bezigheden tellen ook mee.

Stappen zijn een handige gedragsmaat, maar er bestaat geen magisch universeel stappendoel dat iedereen moet halen. Een haalbare stijging ten opzichte van je huidige niveau is vaak nuttiger.

BEGIN SIMPEL	Een dagelijkse wandeling van 20-30 minuten kan voor veel mensen een haalbare manier zijn om meer te bewegen zonder nóg een zware training toe te voegen.

06 • HERSTEL

Herstel is onderdeel van het programma

Meer trainen is niet automatisch meer resultaat. De trainingsprikkel moet gevolgd worden door voldoende herstel.

Je prestaties kunnen per dag verschillen door slaap, stress, voeding en andere belasting. Dat is normaal. Kijk daarom naar patronen over meerdere weken.

Plan rustdagen waar nodig en bouw belasting geleidelijk op. Spierpijn is geen vereiste voor een goede training en extreme spierpijn is geen bewijs dat een training beter was.

DE TEST	Kun je dit trainingsritme ook uitvoeren tijdens een normale drukke werkweek? Zo niet, maak het plan kleiner voordat je méér toevoegt.

Stop en laat je beoordelen bij aanhoudende pijn, duizeligheid, benauwdheid of andere ongewone klachten tijdens inspanning.

07 • VALKUILEN

7 fouten die resultaat onnodig moeilijk maken

01	**Alles-of-niets denken** Eén etentje of gemiste training maakt je week niet waardeloos.
02	**Te agressief beginnen** Een extreem tekort en heel veel training zijn vaak moeilijk vol te houden.
03	**Alleen de weegschaal** Vocht en darminhoud kunnen je daggewicht flink beïnvloeden.
04	**Steeds van schema wisselen** Je kunt progressie nauwelijks meten als de basis voortdurend verandert.
05	**Cardio als straf** Beweging is geen boete voor wat je hebt gegeten.
06	**Supplementen boven de basis** Supplementen kunnen praktisch zijn, maar vervangen geen goede basis.
07	**Wachten op motivatie** Structuur helpt juist op de dagen dat motivatie laag is.

Een praktische voorbeeld-dag

Geen verplicht menu. Wel een voorbeeld van hoe eiwit, vezels en gewone producten logisch over een dag verdeeld kunnen worden.

ONTBIJT	Havermout met (soja)melk of yoghurt/kwark, fruit en een kleine portie noten.
LUNCH	Volkoren brood of wraps met een eiwitrijke vulling, rauwkost en fruit.
TUSSEN	Kwark/yoghurt of een ander eiwitrijk alternatief + fruit.
AVOND	Ruime portie groente, een passende eiwitbron en aardappel/rijst/pasta.
RUIMTE	Iets waar je gewoon van geniet en dat binnen je totale patroon past.

Er staan bewust geen universele caloriehoeveelheden bij. Wat je nodig hebt hangt onder andere af van lichaamsgrootte, activiteit, doel en medische context.

METEN

Kijk naar het hele plaatje

Eén datapunt vertelt nooit het hele verhaal.

GEWICHT
Beoordeel een trend onder vergelijkbare omstandigheden.

OMTREK
Meet steeds op dezelfde plek en onder vergelijkbare omstandigheden.

FOTO'S
Gebruik hetzelfde licht, houding en afstand.

TRAINING
Word je sterker, stabieler of technisch beter?

GEDRAG
Hoeveel van je geplande basis voer je echt uit?

ENERGIE
Honger, herstel en slaap zeggen iets over uitvoerbaarheid.

09 • ACTIE

Jouw 30-dagen startplan

De eerste maand draait niet om maximale verandering. Je bouwt een systeem.

WEEK 1	**MAAK HET ZICHTBAAR** Plan 2-3 krachttrainingen. Noteer een paar dagen wat je eet. Kijk zonder oordeel waar de grootste winst zit.
WEEK 2	**BOUW JE BASIS** Eiwit bij hoofdmaaltijden, dagelijks groente/fruit, vaker volkoren en meer dagelijkse beweging.
WEEK 3	**MAAK PROGRESSIE** Herhaal je trainingen en probeer gecontroleerd iets te verbeteren. Houd je voeding grotendeels voorspelbaar.
WEEK 4	**EVALUEER** Bekijk trends in gewicht/omtrek, training, honger en energie. Pas één of twee dingen aan - niet alles.

CHECKLIST

De Groei Eerlijk basis

- [ ] Minimaal twee vaste momenten voor krachttraining in mijn week.
- [ ] Regelmatig bewegen buiten de sportschool.
- [ ] Mijn hoofdmaaltijden bevatten meestal een duidelijke eiwitbron.
- [ ] Dagelijks meerdere vezelrijke producten.
- [ ] Ruimte voor sociale momenten en normale voeding.
- [ ] Vooruitgang beoordelen over weken, niet op één dag.
- [ ] Niet alles tegelijk veranderen als progressie even stilstaat.
- [ ] Een minimaal plan hebben voor een drukke week.

Je hoeft niet alles perfect te doen. Zorg dat je basis sterk genoeg is om ook een mindere week te overleven.

10 • COACHING

Kennis is één ding. Toepassen is iets anders.

De vertaalslag naar jouw agenda, voorkeuren en voortgang is vaak waar begeleiding waarde toevoegt.

Online coaching kan nuttig zijn wanneer je niet wilt blijven gokken met calorieën, trainingsvolume of aanpassingen, wanneer je structuur mist of wanneer je iemand wilt die meekijkt naar wat er daadwerkelijk gebeurt.

Binnen Groei Eerlijk ligt de nadruk op een aanpak die praktisch uitvoerbaar blijft. Training en voeding worden niet los gezien van werk, gezin, sociale leven en ervaring.

Deze gids geeft je de basis. Persoonlijke online coaching gaat verder: doelen, training, voeding en evaluatiemomenten worden afgestemd op jouw situatie.

JOUW VOLGENDE STAP	Bekijk op de Groei Eerlijk-website welk online coachingpakket past bij het niveau van begeleiding dat jij zoekt.

BRONNEN

Onderbouwd, maar praktisch vertaald

De belangrijkste feitelijke claims in deze gids zijn opnieuw gecontroleerd voor deze versie.

American College of Sports Medicine (2026). Updated Resistance Training Guidelines / Position Stand. De ACSM beschrijft de update als een synthese van 137 systematische reviews met meer dan 30.000 deelnemers.

World Health Organization. Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Voor volwassenen: 150-300 minuten matige of 75-150 minuten intensieve aerobe activiteit per week, plus spierversterkende activiteit op 2 of meer dagen.

Voedingscentrum. Informatie over energiebalans, gezond afvallen en voedingsvezels. Het Voedingscentrum noemt minimaal 25 g vezels voor volwassen vrouwen en 30 g voor volwassen mannen en adviseert bij afvallen een geleidelijke aanpak.

Jäger et al. (2017), Journal of the International Society of Sports Nutrition 14:20. Position Stand: Protein and Exercise. Gebruikt voor de range van 1,4-2,0 g eiwit/kg/dag voor de meeste gezonde sportende volwassenen.

Versie 1.1 • september 2026
Groei Eerlijk • Fitness • Food • Coaching