

Slim Trainen-methode van Joeri Zwart Personal Training

Herprogrammeer je genen om:

- ✓ voorgoed gezond te blijven
- ✓ vetverbrandende genen aan te zetten
- ✓ een sterk lichaam te bouwen

Lees over onbekende effectieve trainingstechnieken en voeding voor je genen.

Introductie

No brain, no gain!

De beste tip die ik ooit heb gekregen over fitness, sport, het menselijk lichaam en alle mogelijke raakvlakken was: leer kritisch nadenken en leer begrijpen waarom dit zo waardevol is voor je eigen training en voedingspatroon. Zo voorkom je niet alleen dat je steeds weer fouten maakt maar verspil je ook je tijd niet.

Dit is een heel proces geweest, dat jaren heeft geduurd. Uiteindelijk is dit uitgegroeid tot onze Slim trainen-methode.

De kracht van dit proces is dat wij continu voortbouwen op de kern van onze wetenschappelijk onderbouwde trainingsmethode die doelgericht, efficiënt en veilig trainen vooropstelt.

Ons team bestaat uitsluitend uit fanatiekelingen die zich met plezier en aandacht verdiepen in de sport- en voedingswetenschappen. Wij blijven ons altijd ontwikkelen zodat we de beste resultaten en ervaring kunnen blijven garanderen.

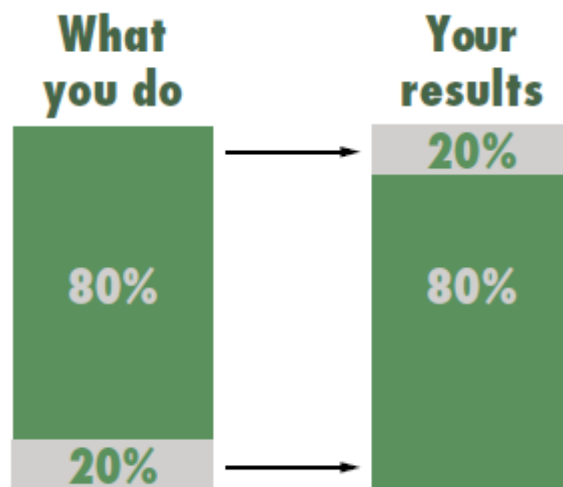
Voordat je verder gaat lezen, wil ik je vragen om even alles wat je weet over fitness en voeding opzij te zetten en met een open mind te lezen.

Dan ga ik uitleggen wat de effecten van weerstandstraining zijn. Verder vertel ik je ook wat gezonde voeding voor je genen is, en hoe jij je eigen genexpressie kunt veranderen.

Inhoud

1. Wat omvat de Slim Trainen-methode?
2. Hoe ziet een Slim Trainen workout eruit?
3. Hoe weet je of Slim Trainen bij jou past?
4. Wat kun je bereiken met Slim Trainen?
5. Wat is de gedachte achter Slim Trainen?
6. Eten is niet slechts brandstof
7. Afvallen: zet je slanke genen aan

1. Wat omvat de Slim Trainen-methode?



De 80/20 regel voor persoonlijk succes, de meesten onder ons kennen hem wel. Dit Pareto Principe stelt dat 20 procent van jouw inspanningen garant staan voor 80 procent van je resultaten.

Met de Slim Trainen-methode gaan we nog een stap verder en mikken op 5 procent inspanning voor 95 procent van je resultaten.

En geloof mij: dat kan!... mits jij bereid bent de hoge intensiteit in je trainingen te stoppen en voeding toe te spitsen op jouw genen.

2. Hoe ziet een Slim Trainen workout eruit?



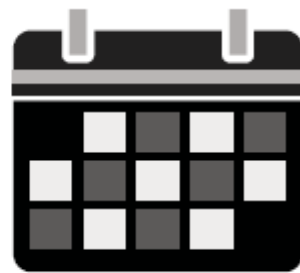
6 tot 12 oefeningen



30 tot 90 seconden rust tussen de oefeningen



1 set per oefening



Eén of twee workouts per week

6 tot 12 oefeningen

Om de grote spiergroepen te prikkelen, moet je ten minste zes oefeningen selecteren die de belangrijkste zes bewegingen maken. Om volledig te zijn in het efficiënt beladen van alle spiergroepen en voor een 'allround' ontwikkeld lichaam, is het goed zes geïsoleerde bewegingen toe te voegen.

1 setje per oefening

In vergelijking met andere trainingsmethoden pleit Slim Trainen voor een laag trainingsvolume. Met andere woorden, elke oefening wordt meestal voltooid door slechts één set.

Om jezelf sterker te maken en je conditie te verbeteren, hoef je slechts één setje van één oefening op een hoge intensiteit uit te voeren. Hanteer een correcte uitvoering en ga hiermee door tot het niet meer mogelijk is om nog een herhaling te doen.

Daarmee heb jij het signaal aan je lichaam afgegeven dat er meer spiermassa nodig is alsook je conditie naar het volgende niveau moet.

Ik hoor je denken: “Is één setje echt genoeg?”

Eén setje zoals jij misschien gewend bent, is inderdaad niet genoeg. Eén correct setje uitgevoerd in de voorgeschreven vorm is absoluut wel genoeg.

30 tot 90 seconden rust tussen de oefeningen

Idealiter streef je met slim trainen ernaar om ongeveer 60 tot 90 seconden rust tussen de oefening te nemen.

In het begin zul je meer rust krijgen, omdat je eerst de techniek moet doornemen en oefenen.

Uiteindelijk wil je naar een niveau toewerken waarbij je probeert om binnen of zelfs tussen de 60 en 90 seconden de volgende oefening start.

Hoe minder rust tussen de oefening, hoe sterker de metabolische prikkel. Dit draagt dus bij aan je globale conditie.

1 of 2 workouts per week

In vergelijking met andere trainingsmethoden, pleit de Slim Trainen-methode ook voor een lage trainingsfrequentie.

Beginners worden bijvoorbeeld aangemoedigd om niet meer dan twee (en maximaal drie) keer per week te trainen.

Intermediairs plus gevorderde sporters trainen minder vaak dan beginners. Ja, dat heb je goed gelezen: *minder*.

Wat ik graag zeg hierover is:

Als je effectief, doelgericht en correct traint, heb je geen grote hoeveelheid lichaamsbeweging nodig. Sterker nog, als je *echt* goed traint, kun je niet veel trainen.

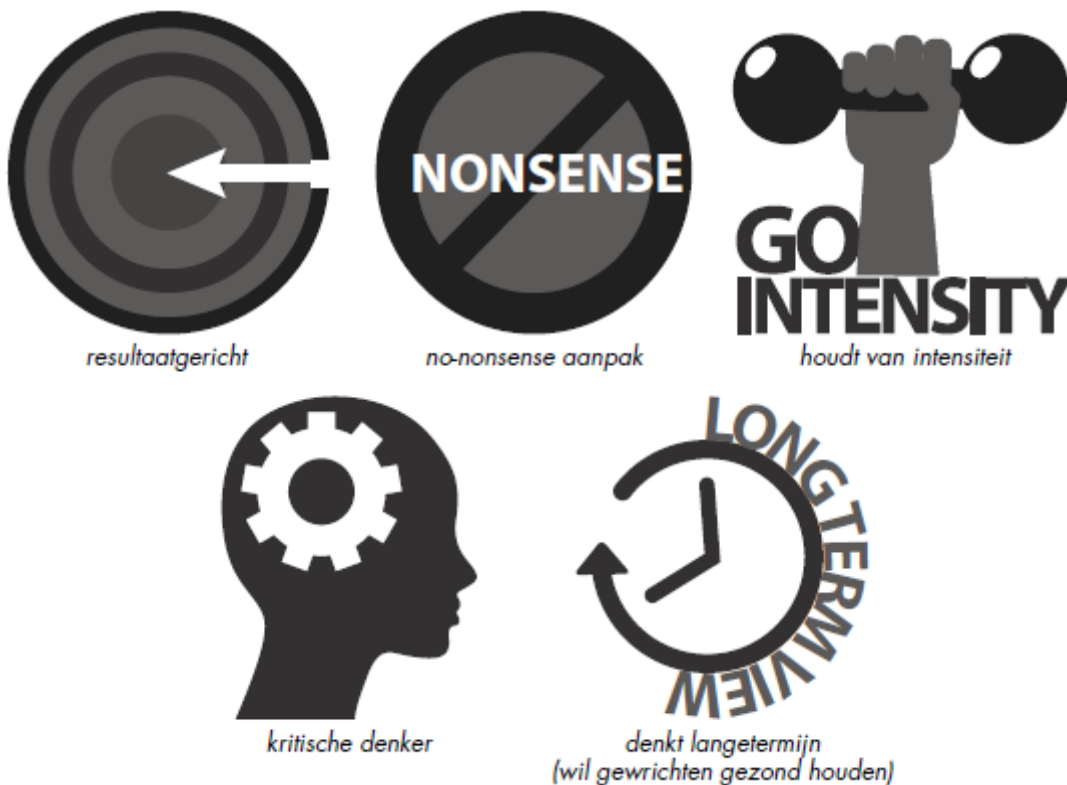
Het is heel gebruikelijk bij Slim Trainen dat je slechts 30 – 45 minuten per week traint.

3. Hoe weet je of Slim Trainen bij jou past?

Transparantie en eerlijkheid vinden wij belangrijk. Daarom als volgt een aantal dingen die je niet hoeft te verwachten van de trainingsmethode:

- x Vermaak: de trainingen zijn niet gericht op vermaak
- x Fancy moves: geen bijzondere bewegingen leren waarmee je indruk kunt maken op anderen
- x Trends: er wordt geen aandacht besteed aan de trends in de fitnessindustrie, tenzij ze daadwerkelijk een functie en meerwaarde hebben

Als jij je voor het merendeel in de volgende vijf punten herkent dan is Slim Trainen een match voor jou:



4. Wat kun je bereiken met de Slim Trainenmethode?

Een juiste weerstandstraining is een specifiek ontworpen training voor iemand met als doel verbeteringen in het functioneel vermogen (kracht, conditie, flexibiliteit, etc.) effectief, efficiënt en veilig te stimuleren.

Effecten die een goede weerstandstraining bieden zijn:



toename van spierkracht en grootte



verbetering van globale conditie



verhoging van basaalmetabolisme



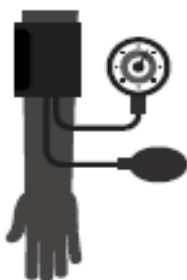
toename van botdichtheid



verhoging van de insulinegevoeligheid



verbetering van flexibiliteit



verlaging van bloeddruk in rust



vermindert pijn voor mensen met artritis



kan leiden tot minder pijn in onderrug



verjonging van moleculaire vingerafdruk



SCIENCE BASED

5. Wat is de gedachte achter Slim Trainen?

Slim Trainen is een vorm van progressieve weerstandstraining, die wordt gekenmerkt door een hoge intensiteit en relatief korte en weinig trainingen.

De bewegingen worden uitgevoerd in een volledig bewegingsuitslag met een techniek die aansluit op de functie van je gewrichten en spieren.

Bij deze methode wordt er meer dan bij andere trainingsvarianten rekening gehouden met de langetermijngezondheid.

De trainingen zijn puur gericht op het behalen van resultaat – op een zo veilig en efficiënt mogelijke manier. Hiermee kun je het maximale uit je lichaam halen.

Bij onze Slim Trainen-methode hoort een unieke begeleiding van het eetpatroon.

Voordelen ten opzichte van andere methoden

In vergelijking met andere trainingmethoden blinkt de Slim Trainen-methode specifiek uit in de volgende drie aspecten:

1. effectiviteit
2. efficiency
3. veiligheid

Effectief versus efficiënt

Wij gaan eerst voor effectiviteit en dan pas efficiency. Bij de Slim Trainen-methode wordt over de kleinste details nagedacht, maar eerst kijken we kritisch naar wat écht slim is om te doen.

Als je efficiënt bezig bent, betekent dit nog namelijk niet dat je effectief bezig bent.

Andersom geldt hetzelfde.

Efficient is een taak zo economisch mogelijk uitvoeren. De snelste van 100 mensen die een 2 meter diep gat graaft met een schep is het meest efficiënt. Degene die een handgranaat op de grond gooit met hetzelfde doel is het meest effectief.

Zo kun je dus iets heel efficiënt doen, maar totaal niet effectief. Iets onbelangrijks heel goed/efficiënt doen, maakt het nog niet belangrijk. Bij de Slim Trainen-methode is hier over nagedacht.

Bijvoorbeeld, een warming-up is niet nodig bij een slimme trainingsmethode. Dat scheelt je elke workout 15 minuten.

Conditietraining en krachttraining zijn zo gelabeld waardoor mensen denken dat het één de ander uitsluit. Onze expertise heeft een methode gevonden waarmee je zowel spierkracht kunt vergroten en je globale conditie kunt verbeteren. Niet een beetje verbeteren. Beide kun je naar een niveau brengen van jouw maximale genetische potentie.

Nog een ander voorbeeld is niet voor de korte termijn calorieën verbranden gaan door als een zogenoemde 'cardio airhead' op de crosstrainer te staan. In tegenstelling daartoe hebben wij ons gevraagd: wat kun je doen om in rust standaard 1.000 calorieën meer te verbranden zonder iets extra te hoeven doen?

Wij hebben het antwoord gevonden door een dermate sterke trainingsprikkel af te geven, waardoor jouw stofwisseling een boost krijgt die maanden blijft.

Voor afvallen kun je elke calorie gaan tellen. Maar wat nu als je je lichaam kunt dwingen overtollige calorieën niet op te slaan als vet? Dat is de vraag die wij ons hebben gesteld. Zelfs dat kan in een bepaalde mate. In plaats van vet opslaan als lichaamsvet, kun je je genen zo programmeren dat de voorkeur gaat naar het verbranden van extra calorieën als lichaamswarmte.

Intensiteit en trainingsprikkel

Trainen op een hoge intensiteit lijkt misschien zelfverklarend, maar heeft extra uitleg nodig.

Allereerst heeft intensiteit niets te maken met explosief bewegen. Sterker nog, je beweegt juist erg langzaam en gecontroleerd.

‘Intensiteit’ bij ons betekent ‘relatieve inspanning’. Dit is hoe hard je traint ten opzichte van hoe hard je op dat moment kunt trainen. Dat betekent bij ons dat je traint tot spierfalen. Dit woord klinkt negatief (en gevaarlijk misschien), maar is het juist niet. Spierfalen is het punt tijdens een set waarbij je spieren tijdelijk te weinig kracht hebben of te vermoeid zijn om de oefening in de *voorgeschreven vorm* voort te zetten.

Als je weet hoe je dit punt op correcte wijze kunt bereiken, is de trainingsprikkel dermate sterk en uniek dat die niet te bereiken is met normale conditie- of krachttraining.

Uitsluitend gecontroleerde bewegingen

Bewegingssnelheid is een enorm onderschat en zelfs onbegrepen aspect in de wereld van fitness. De Slim Trainen-methode heeft echter bewegingssnelheid als een belangrijk punt opgenomen. Om preciezer te zijn: langzame bewegingen met een volledige focus op techniek.

Het belang van deze specifieke en langzame bewegingen berust op twee aspecten.

Ten eerste stelt het je in staat om (strikte) controle te houden over je houding tijdens de oefening. Door de controle te behouden, neemt het risico op blessures vervolgens af.

Ten tweede, door langzaam te bewegen, worden externe krachten zoals momentum en kinetische energie tot een minimum beperkt. Als gevolg hiervan vereist het voltooien van de oefening een maximale spierinspanning, en dat draagt bij aan een sterkere trainingsprikkel.

Écht goede trainingen moeten wel kort zijn

Als je traint met als doel meer spiermassa te krijgen of effectief je conditie te verbeteren, is intensiteit het belangrijkste. Zolang je niet hard genoeg traint, maakt het al niet meer uit wat je eet, hoeveel je eet, hoeveel rust je krijgt of hoe vaak je traint.

Voor de zekerheid, nog één keertje: met intensiteit bedoel ik hoe hard je relatief traint ten opzichte van hoe hard je kunt trainen op dat moment. En, *niet* wild op en neer springen.

Vanuit een evolutionair biologisch standpunt bezien is het essentieel om je lichaam een zeer duidelijk signaal te geven voor het aanmaken van meer spiermassa. Het kost je lichaam veel energie om spierweefsel te onderhouden. Immers, meer spiermassa betekent een grotere dagelijkse energiebehoefte, met als gevolg een kleinere kans om te overleven.

De moderne mens leeft in een omgeving waar voedsel in overvloed is. Maar het menselijk lichaam is hier vooralsnog niet aan aangepast. Tienduizenden jaren geleden hadden we om een aantal redenen meer spiermassa nodig: vechten met een

gelijkwaardige of sterkere tegenstander, vluchten voor een roofdier of zelf jagen op een prooi.

Ons lichaam ziet niet het verschil tussen een intens setje op de leg press en een gevecht om voedsel. Een setje op de leg press tot spierfalen stimuleert daarom spiergroei, cardiovasculaire en metabolische verbeteringen.

Progressieve methode

Met onze Slim Trainen-methode is het volgende altijd de doelstelling: ga pas weer trainen als je sterker bent geworden fo je conditie is verbeterd.

Stel, jij ligt drie uur lang in de zon en een beetje rood begint te worden, dan ga je uit de zon. Toch? Je gaat tien minuten daarna niet weer in de zon liggen, omdat je weet dat je lichaam nog niet voldoende tijd heeft gehad om pigment aan te maken.

Om diezelfde reden moet je ook je lichaam voldoende tijd gunnen om de spieren te herstellen en iets groter en sterker te worden. Als je wel direct in de zon gaat liggen verbrand je, zoals je overtraint zou raken bij te vaak trainen. Mensen zijn overtraint op het moment dat de belasting dermate groot is dat het lichaam niet de kans krijgt om voor de volgende training te herstellen.

Het kan niet genoeg worden benadrukt hoe belangrijk rust is voor spiergroei, betere conditie, et cetera. In onze samenleving geldt vaak de instelling 'meer is beter'. Op het gebied van training werkt het menselijk lichaam simpelweg niet zo. Rust is dan ook een van de meest onderschatte onderdelen van training.

Daarom geldt vanuit het perspectief slim trainen het advies: train optimaal, niet maximaal.

Productiviteit en langetermijngezondheid van je gewrichten

De Slim Trainen-methode is gericht op een effectieve training, die ook een component van productiviteit bevat. Met productiviteit kijk je naar kostenefficiëntie bij het produceren van resultaten. Dit is de prijs die je betaalt om resultaten te behalen. Techniek is een van de belangrijkste aspecten die bepalen wat deze kosten zijn.

Een goede techniek zorgt voor het efficiënt beladen van de juiste spieren, omdat je niet smokkelt met andere spieren of externe krachten om de beweging af te maken.

Het zorgt er ook voor dat het risico op blessures lager is, omdat je een juiste en dus veilige lichaamshouding behoudt.

Bovendien concentreer je je met een juiste techniek op het behoud van uw gezondheid op lange termijn. Het is belangrijk om te weten dat iemand gespierder en beter geconditioneerd kan worden, maar zichzelf daarbij blesseert of de gewrichten doet slijten.

Het gemene is dat de symptomen van deze slijtage niet onmiddellijk worden opgemerkt, maar pas na jaren zichtbaar en voelbaar zijn. Meestal kan dit niet worden teruggedraaid.

Gebruik daarom een correctie trainingstechniek om de beste resultaten te behalen en tegelijkertijd je langetermijngezondheid te waarborgen. Dit kan per persoon verschillen.

6. Eten is niet slechts brandstof

Vandaag de dag zien mensen eten als brandstof, iets wat vitamines en mineralen dragen. Voorheen zagen mensen voeding bijna als een heilig iets. Hun liederen over eten en gebeden reflecteren het geloof dat het nuttigen van eten zorgt voor verbinding met het grote web van het leven.

De leer van de epigenetica laat zien dat dat geloof in essentie waarheid is. Deze kennis neemt de Slim Trainen-methode mee in de begeleiding van het voedingsaspect.

Epigenetica is de studie naar erfelijke veranderingen in genfuncties die zich voordoen zonder een verandering in de DNA-sequens. Deze definitie is evenwel niet volledig, aangezien die zich beperkt tot veranderingen van generatie op generatie.

Je kunt namelijk ook genetische veranderingen bewerkstelligen in je eigen lichaam. Hier en nu. Hiervoor kun je allerlei kleine interventies toepassen die een grote impact hebben op jouw gezondheid en een afvalproces.

Onze genen maken dagelijks beslissingen op basis van chemische informatie die ze ontvangen afhankelijk van wat je eet. Maar ook op basis van de gecodeerde informatie in eten dat weer afhankelijk is van de omgeving waar het heeft geleefd.

Eten is dus minder een brandstof, maar meer een taal die informatie uit de omgeving overbrengt aan onze genen. De informatie uit de omgeving programmeert je genen.

Dit kan een gunstige programmering zijn die onze gezondheid waarborgt, of een ongunstige die leidt tot ziekte.

Daarbij bepaalt jouw genexpressie ook of jou lichaam in een staat van vetverbranding of vetopslag zit.

Als jij ontevreden bent over je gezondheid en/of gewicht, dan kun je meestal voor een groot deel je genen herprogrammeren met voeding om:

- ✓ voorgoed gezond te blijven
- ✓ vetverbrandende genen aan te zetten
- ✓ een sterk lichaam te houden

7. Afvallen: zet je slanke genen aan

Je hebt vast wel eens gehoord van de fat gene, vrij vertaald: vetmakende gen. Dit wordt in de volksmond vaak gebruikt om de genen de schuld te geven van een (te) hoog vetpercentage.

Voor de mensen die de fat gene kan afvallen aanvoelen als één van de moeilijkste dingen die ze ooit hebben gedaan. Vele worstelen hier zelfs hun hele leven mee.

Aan de andere kant heb je ook mensen die gezegend zijn met thin genes, vrij vertaald: dunmakende genen.

Mensen met the fat gene kunnen stikjaloers zijn op dezen mensen. Want, mensen met thin genes kunnen vrijwel alles eten wat ze willen en komen niet aan in vetmassa.

Klinkt als een behoorlijk oneerlijke verdeling – de één krijgt vetmakende genen en de ander dunmakende genen.

De waarheid is – tot opluchting van sommigen – dat iedereen dunmakende genen heeft. Sterker nog, je hebt ze in verschillende soorten.

Sommige kunnen je helpen met een snel en lang verzadigingsgevoel, waar anderen je lichaam dwingen calorieën niet als vet doen opslaan maar eerder te verbranden voor lichaamswarmte. Ook zijn er genen die je metabolisme een boost geven.

Het goede nieuws is: je kunt deze genen zagezegd activeren door de juiste dingen te eten.

Jij bepaalt hoe je genen tot expressie komen. DNA kun je niet veranderen, toch? Dat klopt, maar genexpressie wel. Dit is wat de leer van epigenetica ons heeft geleerd.

De aan en uitknop op onze genen

Het volgende stukje wordt een tikkeltje technisch, maar het begrip helpt je gemotiveerd aan de slag te gaan met het veranderen van je eigen genexpressie. Het is het dus waard om te lezen.

Elke cel kan dezelfde genen bevatten, maar niet alle genen zijn in alle cellen actief. Elk type cel heeft een eigen unieke genexpressie. Zo komen in de ene cel komen genen tot expressie die de cel tot een zenuwcel maken, waar een andere expressie resulteert in een spiercel.

Het zijn epigenetische aspecten en omgevingsfactoren (wat je eet en drinkt, de lucht die je inademt, wat je denkt, je sociale interactie, et cetera) die een rol spelen in de expressie van sommige genen.

Maar hoe bereikt een signaal uit onze interne of externe omgeving onze genen?

Uiteindelijk dringen omgevingsfactoren indirect als signalen dringen door het membraan van een lichaamscel en bereikt daar de celkern. Vervolgens dringt dit signaal het chromosoom binnen en activeert een specifieke DNA-streng. Iedere DNA-streng is omgeven door een soort van beschermmantel. Deze eiwitmantel fungeert als een barrière tussen de in de DNA-streng opgeslagen informatie en de rest van de intracellulaire omgeving.

De informatie in het DNA kan uitsluitend worden gelezen nadat de eiwitmantel is afgewikkeld. Als dit het geval is, spreek je van genexpressie. Het gen staat dan aan. Zolang het DNA door de mantel wordt geblokkeerd, verkeert het gen zagezegd in een sluimertoestand. Er is dan geen sprake van expressie, ofwel het gen staat uit.

Je kunt dit vergelijken met een architect die de informatie in de vorm van een blauwdruk in zijn koffertje heeft zitten. Pas als hij de blauwdruk eruit haalt en laat zien, weten de bouwers wat ze moeten bouwen.

Op een vergelijkbare manier bevatten jouw chromosomen de blauwdrukken met informatie over het maken van moleculaire bouwwerken. Zolang de blauwdrukken van de architect in z'n koffertje blijven, is al deze informatie slechts sluimerend potentieel. Zo is ook de blauwdruk in jouw genen sluimerend potentieel.

Genen zijn het pistool en de omgeving haalt de trekker over

Natuurlijk zijn er genen die voet bij stuk houden, zoals je geslacht of de kleur van je ogen. Deze dingen veranderen niet door wat je eet of drinkt.

Echter, besef dat veel genen geen orders geven. Ze doen slechts suggesties.

Weet dus ook dat zelfs als je een ongunstige genexpressie hebt om slank te zijn, jij je eetpatroon zo kunt aanpassen dat het wel gemakkelijk wordt. Met de juiste voeding kun jij jouw metabolisme opschroeven.

Zo'n eetpatroon spoort je lichaam terug te keren naar haar natuurlijke calorieverbranding en moedigt daarbij spiergroei aan. Ook profiteer je van de natuurlijke aanmaak van hormonen die jou voor langere tijd een verzadigd gevoel geven.

Houd je vast aan dit eetpatroon dan zal je darmflora verbeteren en je zult een strakkere buik krijgen omdat je minder last zult hebben van een opgeblazen gevoel. Als laatste, alsook het belangrijkste, je zult met dit eetpatroon je genen uitzetten die vetopslag stimuleren.

Hoewel er ondertussen honderden genen zijn gevonden die een rol spelen bij een toe- of afname van het lichaamsgewicht, zijn ten minste de volgende genen belangrijk om te erkennen:

1. Smaakgenen bepalen aan welk eten je behoefte hebt
2. LEP-gen: de gatekeeper van je vetvoorraad
3. LPL-gen dat vetopslag reguleert
4. Fatso: het voedingsensor-gen
5. PPARG: vet opslag gefocust gen
6. ADRB2: vet afbraak gefocust gen
7. PGC1-alpha: gen voor bruin vet metabolisme

Nu je op de hoogte bent van deze genen en dat je ze kunt beïnvloeden, hoop ik dat je meer gemotiveerd bent om je eigen leven een stuk gemakkelijker te maken. Als je weet hoe je de genexpressie van deze genen beïnvloed, dan wordt het volhouden van een eetpatroon en een bepaalde leefstijl al een stuk gemakkelijker.

Afvallen is meer psychologie dan voeding

Je vetpercentage verlagen en een gezond eetpatroon is niet alleen om wat je eet. Het gaat om afleren en aanleren nieuwe gewoonten. Dan heb je het over de menselijke psyche. En jouw psyche is uniek, en heeft daarom een specifieke plus persoonlijke benadering nodig.

Een specifiek dieet hoeft niet voor jou lichaam te werken. Zelfs als je al tegen dat eetpatroon bent aangelopen die wel perfect aansluit op jouw lichaam, dan moet je nog weten hoe je dit implementeert in je eigen leven.

De implementatie daarvan is cruciaal. Als je op een bepaald moment geïnspireerd wordt en gemotiveerd raakt, dan hou je een nieuw voedingspatroon wel even vol. Je teert dan op je motivatie. Maar motivatie helpt je slechts op weg.

Zoals ik graag zeg: motivatie zorgt dat je begint, gewoonten houden je gaande.

Meeste mensen komen helaas nooit verder dan motivatie en soms nog een beetje wilskracht als de motivatie alweer is verdampt.

Tijdens onze Slim Trainen begeleiding nemen we door hoe je je nieuwe gewoonten behoudt.

We leggen je onder meer uit:

- hoe wilskracht werkt
- de grootste mythe over van vormen van gewoonten is
- hoe complexe gewoonten haalbaar zijn
- wat het mechanisme van gewoonten is
- wanneer je spreekt van een gewoonte
- wanneer een gewoonte, een 'sterke' gewoonte is
- wat de meeste waardevolle soort gewoonte is

Nadat jij dit weet, is het nodig om dit op jou toe te spitsen. Daar is een samenwerking voor nodig. Jij hebt de zelfkennis, en wij leggen de kennis en kunde vanuit ons vakgebied in.

Over ons

Laten we volledig open en eerlijk zijn over onze trainingen: de trainingen zijn niet perse leuk of trendy.

Een correcte training bij ons is een specifiek ontworpen training voor jou, met als doel om effectief, doelgericht en efficiënt verbeteringen in jouw lichaam te stimuleren. Een no-nonsense aanpak.

Dit betekent dat je weinig tijd kwijt bent aan de training, überhaupt weinig hoeft te trainen, en daardoor juist overdag volledig energiek bent om te knallen.

Bij Joeri Zwart Personal Training begrijpen we dat iedereen een ander lichaam heeft en een ander leven leidt. En dat het dagelijks leven de tijd voor sporten of gezonde maaltijden volledig kan opslokken.

Wil je werken met iemand die jouw worstelingen begrijpt en je kan helpen die te overwinnen?

Neem dan vandaag nog contact met ons op.

Dit kan met een mailtje (joerizwart@gmail.com), maar een appje is natuurlijk ook een optie (0612978036).

Dank je wel voor het lezen

Ik hoop dat deze handout je heeft (bij)gebracht wat je hoopte en meer. Als je je ervaringen wilt delen met me, voel je vrij me een mailtje of berichtje te sturen.

Hulp nodig om de informatie in de praktijk te brengen?

Als je toch nog twijfelt over met welke training of welke aanpassingen in je voeding jij moet starten, dan ben ik altijd bereid je hierbij te ondersteunen.

Dit kan op locatie in Groningen, online via de mail of skype en over de telefoon. Dus, heb je een vraag, mail me dan rechtstreeks: joerizwart@gmail.com

Een appje mag natuurlijk ook: 0612978036.

Wil je meer informatie?

Wil je meer informatie over mijn trainingsprincipes en voedingsadvies dan kun je die vinden op www.joerizwart.nl



Op de website vindt je ook mijn boeken:

Voor nu, veel succes met het creëren van een sterkere en gezondere versie van jezelf en daarmee een beter leven.