
KRACHTTRAINING · CYCLUS · VOEDING · OVERGANG

STERK

ALS VROUW

Alles wat je wilt weten over krachttraining, je cyclus en de overgang. De kennis van onze coaches, gratis voor jou.



Lees tot het einde!

Op de laatste pagina wacht een cadeau voor jou.

VOORWOORD

GRATIS KENNIS, ZONDER KLEINE LETTERTJES

Fijn dat je dit e-book hebt gedownload. Je krijgt hier dezelfde kennis die we onze eigen klanten meegeven, in de gym en via online coaching. Geen verkooppraatje en geen halve antwoorden, maar eerlijk uitgelegd hoe krachttraining werkt voor vrouwen.

Veel vrouwen twijfelen of krachttraining wel iets voor hen is. Ze zijn bang om “te groot” te worden, merken dat hun energie per week verschilt of zien hun lichaam veranderen in de overgang. Op al die vragen krijg je hier antwoord.

WAT JE IN DIT E-BOOK LEERT

- Waarom krachttraining het beste is wat je voor je lichaam kunt doen
- Hoe je cyclus werkt en hoe je je training erop afstemt
- Wat je eet om sterker te worden, zonder dieet
- Waarom krachttraining in de overgang belangrijker is dan ooit
- Hoe je vandaag nog begint

Veel leesplezier en succes!

Mike en het team van Mike's Personal Training & Coaching

Dit e-book is algemene informatie en vervangt geen medisch advies. Heb je klachten, twijfel je of je mag trainen of ben je zwanger? Overleg dan eerst met je huisarts.

INHOUD

WAT JE GAAT LEREN

01	Waarom krachttraining?	4
	Zes voordelen en zes hardnekkige mythes	
02	Je cyclus en je training	7
	De vier fasen, klachten en een werkblad	
03	Voeding die je sterker maakt	13
	Eiwit, vetten en eten met je cyclus mee	
04	Sterk door de overgang	19
	Wat er verandert en hoe je sterk blijft	
05	Zo begin je	23
	De vijf principes van elk goed plan	
→	Van kennis naar resultaat	24
	Begeleiding, ervaringen en jouw gratis training	

**“Iedereen kan je een schema geven.
Wij houden je verantwoordelijk.”**

HOOFDSTUK 01

WAAROM KRACHTTRAINING?

01

Wandelen en fietsen zijn goed voor je. Maar als je één ding toevoegt, maak het dan krachttraining. Dit doet het voor je lichaam en je hoofd.

Sterkere botten

Krachttraining prikkelt je botten om sterk te blijven. Belangrijk, want vrouwen hebben meer kans op botontkalking.

Spiermassa behouden

Zonder training verlies je vanaf je dertigste geleidelijk spiermassa. Met training bouw je het op en houd je het vast.

Een sterk, strak lichaam

Meer spieren en minder vet geven je lichaam vorm, ook als de weegschaal weinig verandert.

Meer energie

Sterkere spieren maken alledaagse dingen makkelijker, van boodschappen tillen tot traplopen.

Beter slapen, minder stress

Regelmatig trainen helpt je om beter te slapen en spanning kwijt te raken.

Meer zelfvertrouwen

Elke keer dat je zwaarder tilt, zie je zwart op wit dat je sterker wordt. Dat neem je mee buiten de gym.

ZES MYTHES DIE JE TEGENHOUDEN

Veel vrouwen stellen krachttraining uit door verhalen die niet kloppen. Tijd om ze uit de wereld te helpen.

MYTHE “Van krachttraining word ik te gespierd.”

Zo zit het: vrouwen hebben veel minder testosteron dan mannen. Flink spiermassa opbouwen kost jaren gericht trainen én eten. Wat je wél krijgt: een strakker en sterker lichaam.

MYTHE “Ik wil mijn lichaam tonen, niet gespierder worden.”

Zo zit het: “tonen” bestaat niet. Een spier kan alleen groeien of kleiner worden. Een strak lichaam is gewoon wat meer spiermassa met wat minder vet erop. Wie strak wil worden, bouwt dus spiermassa op.

MYTHE “Om af te vallen moet ik vooral cardio doen.”

Zo zit het: afvallen regel je vooral met je voeding. Krachttraining zorgt dat je vet verliest en geen spieren. Zo houd je je resultaat veel beter vast.

EN NOG DRIE MYTHES

MYTHE “Lichte gewichten maken je strak.”

Zo zit het: strak zijn is een kwestie van spiermassa en vetpercentage. Daarvoor moeten je spieren uitgedaagd worden, dus het gewicht mag best zwaar voelen.

MYTHE “Ik ben te oud om te beginnen.”

Zo zit het: op elke leeftijd worden spieren en botten sterker van training. Hoe ouder je bent, hoe meer je er juist aan hebt.

MYTHE “Tijdens mijn menstruatie kan ik beter niet trainen.”

Zo zit het: er is geen reden om te stoppen. Voel je je goed, train dan gewoon. Voel je je minder, pas het aan. Hoe? Dat lees je in hoofdstuk 2.



Twijfel je of je het goed doet? Bij Mike's leer je de juiste techniek van een coach die met je meekijkt: naast je in de gym in Dokkum, of online via videofeedback.

HOOFDSTUK 02

JE CYCLUS EN JE TRAINING

02

Je cyclus beïnvloedt meer dan je denkt: je energie, je slaap, je trek en hoe zwaar een training voelt. Wie snapt wat er gebeurt, kan daar slim op inspelen.

DE HOOFDROLSPELERS

Oestrogeen

Stijgt in de eerste helft van je cyclus, tot aan de eisprong. Veel vrouwen voelen zich in deze periode energiever.

Progesteron

Stijgt na de eisprong. Je lichaamstemperatuur gaat iets omhoog en je kunt meer trek hebben of sneller moe zijn.

HOE LANG DUURT EEN CYCLUS?

Dag 1 is de eerste dag van je menstruatie. Een cyclus duurt gemiddeld 28 dagen, maar alles tussen 21 en 35 dagen is normaal. De lengte kan ook per maand een paar dagen verschillen.

EERLIJK IS EERLIJK

Het onderzoek naar trainen per cyclusfase is nog volop in ontwikkeling. Er is geen bewijs dat je in bepaalde fasen niet zou moeten trainen, en elke vrouw reageert anders. Zie je cyclus daarom als extra informatie, niet als een vast schema.

DE VIER FASEN

Gebruik dit als richtlijn en let vooral op hoe jij je voelt. De dagen zijn gebaseerd op een cyclus van 28 dagen.

Dag 1–5	Dag 6–13	± 14	Dag 15–28
---------	----------	------	-----------

FASE 1 · DAG 1–5

Menstruatie

Wat je kunt merken: minder energie, buikpijn of krampen.

Zo train je: gewoon door als het goed voelt. Voel je je beroerd? Kies lichtere gewichten of een wandeling.

FASE 2 · DAG 6–13

Folliculaire fase

Wat je kunt merken: je energie en motivatie nemen toe.

Zo train je: een mooi moment om het gewicht op te voeren of nieuwe oefeningen te leren.

FASE 3 · ROND DAG 14

Eisprong

Wat je kunt merken: vaak voel je je sterk en fit.

Zo train je: ga voor die extra kilo's, na een goede warming-up.

FASE 4 · DAG 15–28

Luteale fase

Wat je kunt merken: sneller moe, meer trek, soms PMS-klachten.

Zo train je: blijf trainen, neem wat meer rust tussen je sets en wees in deze fase niet te streng voor jezelf.

TIP

Houd twee tot drie maanden bij hoe je je voelt. Je ontdekt snel je eigen patroon. Op pagina 12 vind je een werkblad om mee te beginnen.

ZO STEM JE JE TRAINING AF

Gebruik dit overzicht als vertrekpunt. Je hoeft je training niet om te gooien: kleine aanpassingen zijn genoeg.

De gouden regel: blijf trainen in elke fase. Wat je aanpast is hoe zwaar je traint, niet óf je traint.

FASE	ENERGIE	AANPAK
Menstruatie	Wisselend	Train op gevoel. Iets lichter of een set minder mag. Bewegen kan krampen juist verlichten.
Folliculair	Stijgt	Bouw op: wat meer gewicht, een extra herhaling of een nieuwe oefening.
Eisprong	Vaak top	Ga voor die extra kilo's.
Luteaal	Neemt af	Neem wat meer rust tussen je sets en wees niet te streng voor jezelf.

LUISTER NAAR JE LICHAAM

Je cyclus is één bron van informatie. Hoe je je op de dag zelf voelt, is minstens zo belangrijk. Stel jezelf voor elke training deze drie vragen.

01 Hoe heb ik geslapen?

Slecht geslapen? Dan herstel je minder goed en voelt alles zwaarder.

02 Hoe is mijn energie?

Geef jezelf een cijfer van 1 tot 10.

03 Heb ik pijn of klachten?

Denk aan krampen, hoofdpijn of een stijf lichaam.

Score je laag?

Houd het gewicht gelijk, doe een set minder of neem langer rust.
Een training op 70% is altijd beter dan geen training.

Score je hoog?

Benut het. Probeer net iets meer gewicht of een extra herhaling dan de vorige keer.



Bij Mike's bespreek je dit met je coach, tijdens je training of in je wekelijkse check-in. Zo beweegt je plan mee met hoe jij je voelt.

KLACHTEN ROND JE MENSTRUATIE

De meeste vrouwen hebben weleens last van hun cyclus. Zo ga je ermee om, zonder dat je training stilvalt.

Buikpijn en krampen

Rustig bewegen en warmte, zoals een kruik, helpen vaak. Veel vrouwen merken dat een lichte training de pijn juist vermindert.

PMS

Moe, prikkelbaar of somber? Plan in die dagen trainingen die je leuk vindt. Korter mag, overslaan liever niet.

Zware menstruatie

Je verliest dan meer ijzer, waardoor je je moe kunt voelen. Let extra op ijzerrijke voeding (hoofdstuk 3).

Slechter slapen

Houd een vast avondritme aan. Merk je dat avondtrainingen je slaap verstoren? Train dan liever eerder op de dag.

GA NAAR JE HUISARTS ALS

Je menstruatie wegblijft terwijl je niet zwanger bent, je zo veel bloedt of pijn hebt dat je dagelijks leven eronder lijdt, of je cyclus ineens sterk verandert.

Let op: een wegblijvende menstruatie kan een teken zijn dat je te weinig eet voor hoeveel je beweegt. Neem dat altijd serieus.

WERKBLAD

JOUW CYCLUSDAGBOEK

Vul dit twee tot drie maanden elke dag kort in. Geef je energie en slaap een cijfer van 1 tot 5. Na een paar maanden zie je je eigen patroon, en weet je precies wanneer je kunt knallen en wanneer je het rustiger aan doet.

DAG	ENERGIE	SLAAP	TRAINING	HOE VOELDE HET?

Tip: print deze pagina een paar keer, of maak er een foto van en vul hem in op je telefoon.



Train je bij ons? Neem je dagboek mee naar je coach. Samen stemmen we je training af op jouw patroon.

HOOFDSTUK 03

VOEDING DIE JE STERKER MAAKT

03

Training geeft de prikkel, voeding levert de bouwstenen. Je hoeft geen dieet te volgen. Een paar slimme gewoontes maken het verschil.

01 Eiwit bij elke maaltijd

Eiwit is de bouwstof van je spieren. Veel vrouwen die krachttrainen eten er te weinig van. Zorg voor een eiwitbron bij elke maaltijd.

02 Het bordmodel

Vul de helft van je bord met groente, een kwart met een eiwitbron en een kwart met bijvoorbeeld aardappel, volkoren rijst of brood. Maak het af met een portie gezonde vetten, zoals olijfolie, avocado of noten.

03 Eet genoeg

Te weinig eten remt je resultaat, je energie en je herstel. Sterker worden lukt niet op een leeg bord.

04 Drink voldoende water

Zeker rond je trainingen. Een makkelijke check: je urine is lichtgeel.

HOEVEEL EIWIT HEB JE NODIG?

Wij als trainers houden 1,5 tot 2 gram eiwit per kilo lichaamsgewicht per dag aan. Weeg je 70 kilo, dan is dat zo'n 105 tot 140 gram. Simpele vuistregel: een handpalm eiwit bij elke maaltijd.

ETEN MET JE CYCLUS MEE

Je hormonen beïnvloeden je trek en wat je lichaam nodig heeft. Met deze tips speel je daar slim op in.

TIJDENS JE MENSTRUATIE

Meer ijzer

Je verliest ijzer. Kies vaker voor rood vlees, peulvruchten, volkoren brood en groene bladgroenten. Eet er iets met vitamine C bij, zoals fruit, dan neemt je lichaam plantaardig ijzer beter op.

TWEEDE HELFT

Meer trek is normaal

Veel vrouwen hebben in de dagen voor hun menstruatie meer trek. Plan een gezonde snack in, zoals kwark met fruit of een handje noten.

SNAAITREK

Geen verboden

Een stuk pure chocolade past prima. Bevatten je maaltijden genoeg eiwit en vezels, dan heb je vanzelf minder zin in snaaien.

OP DE WEEGSCHAAL

Vocht is geen vet

Rond je menstruatie houd je vaak wat meer vocht vast. Weeg jezelf daarom op een vergelijkbaar moment in je cyclus, of kijk naar het gemiddelde.

LET OP

Overweeg je een supplement, zoals ijzer? Vraag het eerst aan ons. In ons team zit een orthomoleculair therapeut die met je meekijkt wat jij nodig hebt. Neem het niet zomaar op eigen houtje: te veel ijzer is ook niet goed.

MAKKELIJKE EIWITBRONNEN

Zo kies je makkelijk een eiwitbron bij elke maaltijd.

PRODUCT	PORTIE	EIWIT (CA.)
Magere kwark	250 gram	22 g
Skyr	150 gram	16 g
Eieren	2 stuks	13 g
Kipfilet	100 gram	23 g
Rundvlees (biefstuk)	100 gram	22 g
Tonijn in water	1 blikje	25 g
Zalm	100 gram	20 g
Linzen (gekookt)	150 gram	13 g
Tofu	100 gram	12 g
Eiwitshake	1 schep	20–25 g

Waarden zijn afgerond en verschillen per merk.

WAAROM RUNDVLEES?

Rood vlees zoals rundvlees levert naast eiwit ook veel ijzer, zink en vitamine B12. Juist ijzer verlies je elke maand tijdens je menstruatie.

EEN DAG MET GENOEG EIWIT

Zo kan een dag eruitzien voor een vrouw van 70 kilo. Samen is dit ongeveer 113 gram eiwit.

MOMENT	WAT JE EET	EIWIT
Ontbijt	Kwark met havermout en fruit	± 30 g
Lunch	Volkoren brood met kip en een ei	± 30 g
Tussendoor	Skyr met een handje noten	± 20 g
Avondeten	150 g biefstuk, groente en aardappelen	± 33 g

ZO HAAL JE MAKKELIJKER JE EIWIT

- Begin je dag met eiwit, zoals kwark, skyr of eieren
- Kies eiwitrijke tussendoortjes in plaats van koek
- Voeg peulvruchten toe aan salades, soepen en pasta
- Een eiwitshake is een handige aanvulling, geen vervanging van echte maaltijden



Wil je weten hoeveel jij precies nodig hebt? Je coach stemt het af op jouw lichaam, doel en dagritme.

VETTEN ZIJN ONMISBAAR

Vet heeft lang een slechte naam gehad, maar voor vrouwen is het juist enorm belangrijk. Vetarm eten is voor vrouwen die trainen meestal geen goed idee.

Bouwstof voor je hormonen

Je lichaam maakt hormonen zoals oestrogeen en progesteron onder meer uit vet. Eet je langdurig te weinig vet of te weinig in het algemeen, dan kan je cyclus ontregeld raken.

Opname van vitamines

De vitamines A, D, E en K lossen op in vet. Zonder vet in je maaltijd neemt je lichaam ze slecht op.

Omega-3

Deze vetten uit vette vis, walnoten en lijnzaad zijn goed voor je hart en hersenen. Onderzoek laat zien dat ze ook kunnen helpen bij menstruatiepijn.

Langer verzadigd

Vet zorgt ervoor dat je langer vol zit, waardoor je minder snel naar tussendoortjes grijpt.

ZO EET JE GENOEG GOEDE VETTEN

Je hoeft niet te rekenen. Met deze gewoontes zit je goed.

- Een duimgrote portie vet bij elke maaltijd
- Twee keer per week vette vis
- Kies vooral onverzadigde vetten en eet minder vet uit koek, snacks en fastfood

GOEDE BRONNEN

BRON	PORTIE	TIP
Olijfolie	1 eetlepel	Om in te bakken of over je salade
Avocado	Een halve	Op brood of in een bowl
Noten	Een handje (25 g)	Ongezouten, als snack of over je ontbijt
Lijnzaad of chiazaad	1 eetlepel	Door je kwark of yoghurt
Vette vis	1 moot (± 125 g)	Zalm, makreel of haring
Eieren	2 stuks	Gewoon inclusief de dooier



Weet je niet of je genoeg binnenkrijgt? Je coach kijkt mee naar je eetpatroon, zonder strenge regels.

HOOFDSTUK 04

STERK DOOR DE OVERGANG

04

De overgang is een natuurlijke fase, maar je lichaam verandert flink. Het goede nieuws: krachttraining is een van de beste dingen die je in deze periode kunt doen.

**VAAK VANAF JE
40E–45E****Perimenopauze**

Je cyclus wordt onregelmatig en de eerste klachten kunnen beginnen. Deze fase duurt vaak een aantal jaren.

**GEMIDDELD ROND
JE 51E****Menopauze**

Je laatste menstruatie. Dat weet je pas zeker als je een jaar niet meer ongesteld bent geweest.

DE JAREN ERNA**Postmenopauze**

Je hormoonspiegels zijn laag en stabiel. Klachten nemen bij veel vrouwen geleidelijk af.

WAT JE KUNT MERKEN

- Opvliegers en nachtzweeten
- Slechter slapen en vaker moe
- Stemningswisselingen of somberheid
- Stijve of pijnlijke gewrichten
- Makkelijker aankomen, vooral rond je buik
- Minder kracht en spiermassa

WAAROM KRACHTTRAINING NU BELANGRIJKER IS DAN OOI

Door het dalen van oestrogeen veranderen je botten, spieren en stofwisseling. Krachttraining pakt precies die veranderingen aan.

Sterke botten

In de eerste jaren na de menopauze neemt je botdichtheid sneller af. Krachttraining is een van de beste manieren om je botten sterk te houden.

Behoud van spieren

Met de jaren neemt je spiermassa af, en in de overgang vaak sneller. Krachttraining remt dat af en kan het zelfs omkeren.

Minder buikvet

Meer spiermassa helpt je lichaam beter om te gaan met suikers en vetten, en maakt het makkelijker om op gewicht te blijven.

Beter slapen en in je vel zitten

Regelmatig trainen kan helpen om beter te slapen, minder stress te ervaren en lekkerder in je vel te zitten.

Je bent nooit te laat. Ook vrouwen die pas na hun vijftigste beginnen, worden aantoonbaar sterker.



Begin je in de overgang met krachttraining? Doe het onder begeleiding. Je coach bouwt het veilig op en houdt rekening met je klachten.

ZO TRAIN JE IN DE OVERGANG

01 Durf zwaarder te tillen

Je botten en spieren reageren op een flinke prikkel. Bouw rustig op, het liefst met een coach die je techniek bewaakt, maar blijf niet hangen bij lichte gewichten.

02 Train je hele lichaam

Twee tot drie keer per week benen, billen, rug, borst en armen. Zo prikkel je zoveel mogelijk spieren en botten.

03 Voeg impact toe als het kan

Kleine sprongetjes of stevig wandelen zijn ook goed voor je botten. Heb je gewrichtsklachten? Bouw dit voorzichtig op.

04 Denk aan je bekkenbodem

Urineverlies bij tillen of springen komt veel voor, maar is niet iets waar je mee moet leren leven. Een bekkenfysiotherapeut kan je helpen.

05 Pas aan in plaats van overslaan

Slecht geslapen door nachtzweeten? Doe een lichtere training. Zo blijft de gewoonte staan.

LAST VAN OPVLIEGERS TIJDENS HET TRAINEN?

Train in een koele ruimte, draag laagjes die je makkelijk uittrekt en houd water bij de hand.

VOEDING EN HERSTEL IN DE OVERGANG

Eiwit goed verdelen

Je spieren reageren met de jaren minder sterk op eiwit. Eet daarom bij elke maaltijd een flinke portie, verdeeld over de dag.

Calcium en vitamine D

Belangrijk voor je botten. Zuivel, groene groenten en noten leveren calcium. Vanaf je 50e is extra vitamine D voor vrouwen het advies.

Gezonde vetten

Na de overgang neemt de kans op hart- en vaatziekten toe. Kies vooral onverzadigde vetten: olijfolie, noten, avocado en twee keer per week vette vis voor omega-3.

Slaap

Een koele slaapkamer, een vast ritme en minder alcohol en cafeïne helpen vaak bij nachtzweeten en onrustig slapen.

LOOP JE TEGEN KLACHTEN AAN?

Bespreek het met ons. Je coach kijkt samen met onze orthomoleculair therapeut naar je training, voeding en leefstijl, zodat je een aanpak krijgt die bij jou past.

En ga ook naar je huisarts als klachten je dagelijks leven sterk beïnvloeden, of als je bloedverlies hebt na de menopauze.

HOOFDSTUK 05

ZO BEGIN JE

05

Hoe begin je? Dit zijn de vijf principes waar elk goed trainingsplan op rust.

01 Techniek eerst

Leer de basisbewegingen goed: squatten, heupscharnieren, duwen, trekken en dragen. Goede techniek voorkomt blessures en levert meer op.

02 Steeds een stapje verder

Wil je sterker worden, dan moeten gewicht of herhalingen langzaam omhoog. Dit heet progressieve overbelasting.

03 Twee tot drie keer per week

Daarmee zet je al grote stappen. Regelmaat is belangrijker dan lange trainingen.

04 Herstel hoort erbij

Je wordt sterker tussen je trainingen door. Slaap, voeding en rustdagen zijn net zo belangrijk als de training zelf.

05 Volhouden wint van perfectie

Een gemiste training is geen ramp. Drie maanden lang blijven gaan, dát maakt het verschil.

BEGIN NIET ALLEEN

EEN PLAN IS MAKKELIJK. VOLHOUDEN IS HET LASTIGE DEEL.

Misschien herken je het: je begint vol goede moed, maar na een paar weken zakt het weg. Dat ligt niet aan jou. Zonder iemand die meekijkt, bijstuurt en je aanspreekt, is volhouden gewoon lastig.

Juist in het begin maakt begeleiding het verschil. Je leert de juiste techniek, voorkomt blessures en bouwt veilig op, met een plan dat past bij jouw lichaam, je cyclus of overgang en je agenda.

IN ONZE GYM IN DOKKUM

Personal training

- Je vaste coach naast je bij elke training
- Je techniek direct bijgestuurd
- Voedingsbegeleiding die bij je past
- Tussendoor bereikbaar via WhatsApp

Op aanvraag

WAAR JE OOK BENT

Online coaching

- Een plan op maat in de app
- Elke week een check-in
- Feedback op je uitvoering via video
- Tussendoor bereikbaar via WhatsApp

€119 per maand

Eerste periode 3 maanden, daarna maandelijks opzegbaar.

ERVARINGEN

DIT ZEGGEN ONZE KLANTEN

5,0



Gemiddeld uit 46 Google-reviews



“Vanaf dag één voelde ik me echt gezien en begeleid.”

Tiny Visser · Google-review



“Het heeft mij een gezond BMI opgeleverd en 27 kilo aan gewicht minder.”

Krista Hellinga · Google-review



“Als enige meisje heb ik mijn testen behaald.”

Anke de Bruin · Google-review

DE VOLGENDE STAP

KLAAR MET ALLEEN PROBEREN?

Plan een gratis kennismaking. In een kort gesprek, online of in Dokkum, kijken we samen naar je doel en wat je nodig hebt. Je legt nog niets vast.

SPECIAAL VOOR LEZERS VAN DIT E-BOOK

**Een gratis kennismaking én 1 gratis
training met jouw coach**

Zolang er plek is!



Scan de code met je telefoon. Je gratis training staat dan al voor je klaar. Stuur ons een appje of plan direct zelf een moment in.

Claim je gratis training →