

- Drink voldoende! Minimaal je gewicht in kg maal 30 mL (bijv. 60 kg* 30 mL=1800mL)
- Het aantal maaltijden per dag is niet van invloed op je metabolisme. Hierom is er geen minimum aan maaltijden. Zorg ervoor dat je over de gehele dag voldoende eet. 6 momenten is de bovengrens i.v.m mondgezondheid.
- Eet iedere dag 2 a 3 stuks fruit en minimaal 300 gram groentes vanwege vezels, vitamines en mineralen.
- Verdeel de groentes over meerdere momenten.
- Heb aandacht voor je eten.
 - Eet aan tafel en niet voor de TV, dan eet je gemakkelijker meer.
 - Gebruik kleinere borden, vanwege te grote porties.
 - Kauw goed tot het voedsel fijn vermalen is (gezegde: eet je drinken en drink je eten)
 - Zit recht op.
 - Eet je zelf niet overvol.
- Probeer zo veel mogelijk vers en biologisch te eten.
- Frisdranken en sappen bevatten veel suiker, pas hier mee op.
- Koffie en thee bevatten vormen van cafeïne, neem hier maximaal 3 koppen van op een dag, dit geldt niet voor kruiden thee. Het is beter dit soort dranken niet in de namiddag of avond tot je te nemen.
- Logisch nadenken, zoveel mogelijk uit de natuur, zo min mogelijk uit een pakje.
- Suikers worden in de ochtend beter verteerd, dan in de middag of avond.
- Zout kun je het beste vervangen voor verschillende kruiden.
- Voorkom stress met eten, zorg voor een goede balans (gezond/ongezond).
- Het is belangrijk om voldoende eiwitten, vetten en koolhydraten binnen te krijgen. Je hebt ze alle 3 nodig. Zo zijn koolhydraten je voornaamste brandstof, eiwitten zijn de bouwstof van je weefsels en vetten heb je nodig voor de aanmaak van o.a. hormonen en cellen.
- Zorg voor gezonde vetten (omega3) uit bijv. noten en vis.
- Verdeel je eiwitten over de dag, door bij meerdere eetmomenten bewust iets van eiwitten toe te voegen.
- Je komt aan door structureel meer te eten dan je verbruikt.
- Te weinig eten is ook niet goed en kan je metabolisme verkeerd beïnvloeden.
- Naast je voeding zijn ook stress, trainen en rust van invloed op je progressie. Waarbij zeker stress vaak negatieve effecten geeft. Hou hier rekening mee.