

SHOWNOTES VAN AFLEVERING #83 VAN JE LEVENSTIJL ALS MEDICIJN

Een **goede voorbereiding** blijft de basis. Een korte dynamische opwarming – zoals het FIFA 11+-programma – vermindert het risico op blessures bij sporters aanzienlijk (Soligard 2008, BMJ). Supplementen helpen alleen bij een bewezen tekort: vitamine D, ijzer of B12 zijn belangrijk voor spierkracht en energie, maar extra nemen zonder tekort heeft geen bewezen meerwaarde (Owens 2018; Maughan, 2018). Creatine-monohydraat (ongeveer 5 gram per dag) is veilig en één van de best onderzochte middelen om spierkracht te verbeteren (Kreider 2017).

Tijdens de training is het belangrijk om energie en vocht aan te vullen. Bij inspanningen langer dan een uur helpt 30–60 gram koolhydraten per uur om de prestaties op peil te houden (Jeukendrup 2014). Drink voldoende – ongeveer 0,4 tot 0,8 liter per uur – om overmatig vochtverlies te voorkomen (ASCM 2007).

Na de training draait alles om herstel. Een maaltijd of shake met 20–40 gram eiwit en koolhydraten helpt spieren herstellen en glycogeenreserves aanvullen (Jäger 2017). Zure kersensap kan spierpijn licht verminderen, maar het effect is beperkt (Ortega 2020). Compressiekledij, massage of foam-rolling geven vooral een goed gevoel, maar versnellen het herstel niet echt (Dupuy 2018).

De kernboodschap: slaap goed, eet voldoende, drink genoeg en bouw je training geleidelijk op. De basics werken beter dan eender welke hype.

SHOWNOTES VAN AFLEVERING #83 VAN JE LEVENSTIJL ALS MEDICIJN

- Plan **actieve herstelmomenten** (wandelen/fietsen/zwemmen) i.p.v. “herstelloop”.
- **Creatine** 5 g/d is een veilig, effectief basis-supplement; eerst vitamine D/B12/ijzer testen.
- **Warm-up > cooldown:** bij kracht rustig opbouwen; bij (team)sporten een gestructureerde routine.
- **Volg rusthartslag** (’s ochtends) + **gevoel** (energie/motivatie/RPE); stuur je week bij op trends.
- **Voeding rond training:** pre-KH, tijdens >60 min 30–60 g KH/uur, post KH+eiwit; hydrateer 0,5–1 L/uur.
- **Slaap** is de hoofdzaak; leg je gsm weg in de avond.

“**MAAK DE BASICS SEXY: SLAAP, EET, HYDRATEER.**”

“**HERSTEL IS GEEN PAUZE, HET IS DEEL VAN JE TRAINING.**”

“**SUPPLEMENTEN VULLEN AAN, ZE VERVANGEN GEEN GEZONDE GEWOONTES.**”

SHOWNOTES VAN AFLEVERING #83 VAN JE LEVENSTIJL ALS MEDICIJN

Ik hou ervan hoe “anti-sexy” dit verhaal is.

Geen biohack bingo, wel: slaap, simpele voeding, rustige opbouw, blessurevrij blijven.

De nuance rond kriekensap en ijsbaden vind ik top: superhandig als je morgen wéér moet presteren, maar niet tijdens je bouwfase. Dat onderscheid missen we online vaak.

Verder: +1 voor subjectieve data. Een horloge dat 80% gelijk heeft, is minder waard dan jouw lijf dat 100% “meh” zegt. Enige nuance, in een recente youtube video maakt Menno Henselmans een goede (wetenschappelijk onderbouwde) case dat subjectieve vermoeidheid niet alles zegt tijdens een trainingsperiode ([LINK](#)). zegt En die FIFA-11-opwarming? Dat is zo’n low-tech winstpakker die teams écht standaard zouden moeten doen.

Tot slot: creatine blijft de no-brainer; magnesium zet ik — net als jullie — in de “probeert en evalueer”-box, met eerst voeding op orde.

MEER WETEN OVER DE EXPERT:

GIANNI FAELENS (LINKEDIN)

HET GESPREK BELUISTEREN:

**#83 DE RECUPERATIEBIJBEL:
SLIMMER HERSTELLEN VOOR,
TIJDENS EN NA HET SPORTEN (BIJ
KRACHT- EN DUURTRAINING)**