

MY SHREDDED LIFESTYLE



www.myshreddedlifestyle.com
forum. myshreddedlifestyle.com



@myshreddedlifestyle



/myshreddedlifestyle

Deel jouw resultaten via social media met #MYSL

Copyright © 2017

Uitgever: 365Publisherz

Auteurs: Merijn Schoeber, Sander Roex en Rowan van der Voort

Eindredactie: Tina Gosravani

Vormgeving: Sander Roex

Foto's: Nabil El Hamdaoui, Sander Roex, Wiro van Stokkum, Jeroen de Beer (coverfoto), Marit Masselink

Tweede druk: oktober 2017

www.myshreddedlifestyle.com

ISBN: 978-94-92745-00-2

NUR: 443

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, elektronisch of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Hoewel dit boek met veel zorg is samengesteld, aanvaardt schrijver noch uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en/of onvolkomenheden in dit boek.

INHOUD

INLEIDING	8
Is dit boek iets voor jou?	9
Waar gaat dit boek wel en niet over?	10
Hoe gebruik je dit boek?	10
INTRODUCTIE	12
Waarom heb ik dit boek geschreven?	13
1 BASISPRINCIPES VAN DIËTEN	16
2 INTRODUCTIE MYSL	18
Periodiek vasten	19
Metabolisme	20
Hormonale verandering	21
Insulinerespons	22
3 TOEPASSING MYSL	24
Stimuleren van vetverbranding	25
Aanpassingen van lichaam	25
Omgaan met hongergevoel	26
4 MOGELIJKHEDEN MET MYSL	28
Vet verliezen	29
Opbouwen en onderhouden van spiermassa	29
5 MYTHES OVER MYSL	32
Het ontbijt is de belangrijkste maaltijd van de dag	33
Eet veel kleine maaltijden verspreid over de dag	33
Periodiek vasten vertraagt je metabolisme	34
Wanneer ik niet eet, krijg ik een te lage bloedsuikerspiegel (hypoglykemie)	34

Je mag geen of weinig vetten eten om vet te kunnen verliezen	35
Omgaan met deze mythes	36
6 VOORDELEN OVER MYSL	38
Wetenschappelijk bewezen voordelen	39
Voordelen uit persoonlijke ervaring	39
7 STAPPENPLAN MYSL	42
Stap 1: Creëer de juiste mindset	43
Stap 2: Bepaal je caloriebehoefte	44
Stap 3: Berekenen van calorieëndoel	44
Stap 4: Berekenen van macronutriënten	45
Stap 5: Voeding is key	47
Stap 6: Voortgang meten	47
Stap 7: Behoud focus	47
Toelichting persoonlijk overzicht + logboek	48
Persoonlijk overzicht	49
Voortgangslogboek	50
8 VOEDINGSHANDLEIDING	56
Mentaliteit ten opzichte van voeding	57
Introductie in macronutriënten	59
If it <i>fits</i> your macro's	60
Goed voedsel versus slecht voedsel	62
Diverse eetmethoden	63
Methode 1: Macronutriënten tellen	64
Methode 2: Voedingsschema volgen	65
Methode 3: Intuïtief eten	66
Aanpassen van je voeding	66
Aanpassen van voeding bij methode 1	67
Aanpassen van voeding bij methode 2	67
Aanpassen van voeding bij methode 3	68
Refeed / cheat days	68
Gebruik van alcohol en MYSL	71

Eetschema's	74
Voorbeeld eetschema's MANNEN	75
Voorbeeld eetschema's VROUWEN	83
Recepten	89
9 TRAINEN & BEWEGEN	104
Workout advies	105
Cardio advies	105
Workoutschema's	107
Voorbeeld workoutschema's MANNEN	108
Voorbeeld workoutschema's VROUWEN	114
10 RESULTATEN MYSL	120
11 EN NU AAN DE SLAG!	126
12 ALLE TOOLS OP EEN RIJTJE	128
13 OVER MERIJN SCHOEBER	130
14 Literatuur & ARTIKELEN	132



IS DIT BOEK IETS VOOR JOU?

Beste lezer, waarschijnlijk ken je mij al van mijn eigen YouTubekanaal of mijn website Student Aesthetics. Hoogstwaarschijnlijk zal ik jou nog niet kennen. Daarom heb ik enkele punten genoteerd, waarmee ik denk jou voor een gedeelte te kunnen beschrijven:

- Je bent momenteel op zoek naar een manier om je ideale lichaam te krijgen, maar je weet nog niet goed hoe je dit moet bereiken.
- Je bent al enkele jaren aan het sporten, maar het lukt je niet om shredded te worden.
- Je hebt een hoge spiermassa, maar nog steeds lukt het je niet om je buikspieren ('sixpack') zichtbaar te krijgen.
- Je hebt momenteel een te hoog vetpercentage en je zoekt een manier om dit verlagen.
- Je hebt momenteel een levens- en/of voedingsstijl waar je niet tevreden mee bent.
- Je verliest momenteel wel vet, maar het lukt je niet om je doelen te behalen.
- Je hebt al meerdere diëten gevolgd, maar het lukt je niet om deze voor een lange termijn vol te houden.
- Je wil graag aan je gezondheid werken, maar je weet niet waar je moet beginnen.
- Je hebt een druk leven en je kunt je moeilijk houden aan een gezonde voeding.
- Je bent fitness- of sportinstructeur en je wil jouw klanten helpen bij een betere levensstijl.

Dit boek is niet voor jou geschikt wanneer je:

- Niet bereid bent om je huidige levensstijl te veranderen.
- Van mening bent dat het bereiken van een droomlichaam eenvoudig is.
- Denkt dat je na het lezen van dit boek elke week 10 kilogram vet kunt verliezen.
- Niet bereid bent om nieuwe dingen bij te leren.
- Geen vertrouwen hebt in de wetenschap.
- Alleen gelooft wat er in de media wordt verteld.
- Niet gezond wil leven.

WAAR GAAT DIT BOEK WEL EN NIET OVER?

Een lifestyle (levensstijl) is simpelweg een bepaalde manier van leven. In dit boek vertel ik je hoe ik in de afgelopen jaren mijn manier van leven heb veranderd en hoe ik hiermee een gezonde en sportieve levensstijl heb weten op te bouwen.

Als je de titel leest, denk je waarschijnlijk dat je in dit boek alleen leest hoe je shredded kunt worden en eventueel shredded kunt blijven. Geen paniek, want dit is niet zo! In dit boek leer ik je veel meer. Ik ga je niet leren wat jij iedere minuut van de dag wel en niet moet doen. Ik leer je hoe jij jouw huidige levensstijl kunt aanpassen naar een gezonde levensstijl waar je een mooi lichaam mee kunt krijgen en zelfs je levensverwachting mee kunt verhogen. Het gaat uiteindelijk om het totaalplaatje. De focus van dit boek ligt op het aanpassen van je voedingspatroon en je mindset, dit allemaal gebaseerd op wetenschap en persoonlijke ervaringen.

De fout die veel mensen maken, is dat zij vaak starten aan een geheel nieuwe levensstijl, maar hier niet het uithoudingsvermogen voor hebben. De meest bekende term van een levensstijl die mensen niet lang vol kunnen houden, is 'diëten'. Veel mensen starten vaak aan een bepaald dieet en zien hier op korte termijn resultaten mee, maar deze resultaten zijn vaak maar van korte duur. Dit komt doordat dergelijke diëten niet op de lange termijn vol te houden zijn, omdat deze tegen de natuur ingaan of te veel restricties hebben. Met My Shredded Lifestyle help ik je om ook op de lange termijn resultaat te behalen en te behouden. In dit boek leg ik meerdere methoden uit waarmee jij je eigen My Shredded Lifestyle kunt ontwikkelen en gegarandeerd resultaat kunt behalen. Een bijkomend voordeel is dat alles gebaseerd is op de wetenschap en ervaringen uit de praktijk.

HOE GEBRUIK JE DIT BOEK?

Voor je ligt het My Shredded Lifestyle boek. De titel wordt regelmatig afgekort als MYSL. Dit boek is niet zomaar een boek. Het is een boek waar je concreet iets mee kunt. Er zijn al veel mensen die de levensstijl, zoals beschreven in dit boek, toepassen en daarnaast ook de hashtag #MYSL gebruiken op sociale media. Bij dit boek zijn er handige extra's gekoppeld, zoals:

- Een eigen website met veel handige tools.
- Een mogelijkheid om je eigen account aan te maken op de MYSL-website en toegang te krijgen tot veel bonusmateriaal.
- Een aanbod van veel up-to-date content op de website.
- Een eigen (besloten) Facebookgroep, waar je met anderen kunt discussiëren over #MYSL.

- Eeneigen online forum (forum.myshreddedlifestyle.com), waar je terecht kunt voor al je vragen en antwoorden met betrekking tot MYSL.
- Bij sommige hoofdstukken zijn er My Shredded Lifestyle opdrachten, die helpen om de levensstijl op jouw leven en lichaam toe te passen.
- Een compleet stappenplan om zelf een shredded lichaam te krijgen.
- De mogelijkheid om je passie voor deze levensstijl te delen en hier ook nog geld mee te verdienen (via de website van dit boek).

In sommige hoofdstukken staan opdrachten. Ik adviseer je om deze uit te voeren om een zo goed mogelijk resultaat te behalen. Door deze opdrachten daadwerkelijk uit te voeren, kun je de theorie uit dit boek vertalen naar de praktijk. Alles in dit boek is zo geschreven, dat deze levensstijl ook op de lange termijn is vol te houden.

Alle hoofdstukken in dit boek kunnen ook los van elkaar worden gelezen. Heb jij een goede basis over voeding, dan kan ik mij voorstellen dat je hoofdstuk 1 (de basisprincipes van diëten) niet meer hoeft te lezen. Je bent hier daarom vrij in en ik verplicht je tot niets. Dit boek is geschreven voor iedereen met een interesse voor een gezonde levensstijl. Van man tot vrouw en van startende tot ervaren sporter.

Zelf heb ik ervaren dat motivatie en kennis delen met andere 'soortgenoten' mij enorm helpt bij het behalen van mijn successen en resultaten. Daarom is de hashtag #MYSL in het leven geroepen. Met deze hashtag kun je via sociale media jouw foto's delen met anderen. Hiermee kun je ook anderen motiveren of inspireren. Ook kun je deze hashtag gebruiken bij het stellen van vragen. Door een grote My Shredded Lifestyle community op te bouwen, kunnen we met het delen van elkaars verhalen en kennis, elkaar helpen, motiveren en inspireren. Daarom nodig ik je uit om alles van deze levensstijl te delen

#MYSL

In



WAAROM HEB IK DIT BOEK GESCHREVEN?

De reden dat ik dit boek heb geschreven, is omdat ik volledig achter deze 'lifestyle' sta. Ik zie het eigenlijk ook niet als een methode of een 'tool', maar echt als een levensstijl. Toen ik net begon met fitnessen had ik veel moeite om resultaat te behalen. Ten eerste had ik onvoldoende kennis over training en voeding. Magazines, personal trainers, sportgoeroes; iedereen had een andere aanpak en iedereen had een andere mening. Dit zorgde ervoor dat ik niet meer wist wat ik wel en niet moest geloven. Ik kon op een gegeven moment door de bomen het bos niet meer zien. In de afgelopen 6 jaar heb ik zowat iedere aanpak en methode uitgeprobeerd. Dit heeft mij veel tijd en moeite gekost, maar ik zie dit niet als verspilde tijd. Kijkende naar de behaalde resultaten, is een groot deel van de tijd 'verspilde tijd' geweest, maar als je kijkt naar de leermomenten uit deze fouten, dan kun je stellen dat de tijd niet verspild is. Alles wat ik van deze fouten heb geleerd, draagt bij aan waar ik nu sta. Nu is het moment gekomen dat ik alles wat ik geleerd heb uit deze fouten wil delen met de wereld. Ik wil zo veel mogelijk mensen helpen om deze fase van vallen en opstaan te vermijden. Het is namelijk erg frustrerend als jij je best doet in de sportschool en een dieet aanhoudt, maar vervolgens geen resultaten ziet of niet de resultaten ziet waar je op hoopte.

My Shredded Lifestyle is een levenswijze die ik in de afgelopen jaren in kleine stapjes heb ontdekt en verder heb geoptimaliseerd. Ik kan nu met volle trots zeggen dat dit niet alleen de meest effectieve aanpak van afvallen en spieren behouden/opbouwen is, maar ook de meest fijne manier is. Je hoeft niet elk aspect van je leven aan de kant te zetten om deze levensstijl te kunnen volgen. Je kunt zorgen dat trainen en diëten hier een deel van worden, zonder jezelf in de stress te jagen wanneer je bijvoorbeeld eens een keer gaat uiteten met vrienden of familie.

Voor mij begon het allemaal met een 'hardcore lifestyle' waarin ik erg strikt was. Ik at zes keer per dag droge kip met rijst, ik ging elke dag naar de sportschool en ik dronk geen alcohol meer. Als ik naar een feestje ging, nam ik mijn eigen bakje eten mee. Het gekke? Ik behaalde minder resultaat, dan dat ik nu heb. De reden hiervoor is dat ik vaak 'off track' ging. Als ik één hap van iets zoets nam, werd het een complete vreetbui en verloor ik de controle over mijzelf. Daarnaast zat ik mentaal gewoon niet meer lekker in mijn vel. Ik probeerde elke sociale activiteit te vermijden, omdat dit mijn dieet ging 'verpesten'. Als ik een keer genooddaakt was om te gaan uiteten, kreeg ik direct last van stress. Dit gaf mij het gevoel dat ik een hele week voor niets had getraind en op mijn voeding had gelet. Deze negatieve energie is niet goed voor je lichaam en je zult hierdoor ook daadwerkelijk minder snel herstellen. Daarnaast is het ook geen fijne manier van leven. In ieder geval niet voor de lange termijn.

Ik beseftte dat het opbouwen van spieren en het verliezen van vet een langzaam proces is. Mijn droomlichaam krijgen zou jaren gaan duren. Toen realiseerde ik mij dat ik een

MY SHREDDED LIFESTYLE

nieuwe aanpak moest vinden. Een aanpak die ik voor de rest van mijn leven in de praktijk zou kunnen volhouden. Deze aanpak is uitgegroeid tot My Shredded Lifestyle. Dit is letterlijk mijn levensstijl die ik de afgelopen jaren heb ontwikkeld en nu nog steeds toepas. Deze levensstijl heeft er bij mij voor gezorgd dat het afvallen veel eenvoudiger gaat en ik mijn droomlichaam heb weten te krijgen, maar ook mijn droomlichaam kan behouden.

Ik hoop dat jij dezelfde resultaten en bevindingen zult hebben als ik. Ik kan garanderen dat als je My Shredded Lifestyle uitprobeert en alle stappen volgt, je vet zult verliezen en jouw droomlichaam kunt bereiken. Velen zijn je voorgegaan en ik kan met trots zeggen dat honderden, of zelfs duizenden mensen geweldige resultaten hebben behaald door deze levensstijl te hanteren.

[Wil je meer informatie over het boek? Klik dan hier!](#)

