

INHOUD

COLOFON	2
INLEIDING	10
LEEFSTIJLCOACH	13
1.1. Inleiding	15
1.2. Maatschappelijk belang	15
1.3. Carrièreperspectief	16
1.4. Duurzame gedragsverandering	17
1.5. Positieve Gezondheid	17
1.6. Coachbaarheid	19
1.7. Klant als regisseur	20
1.8. Ben je coach of trainer?	20
ANATOMIE	23
2.1. Inleiding	25
2.2. Het skelet	25
2.2.1. Botverbindingen	29
2.2.2. Indeling van de gewrichten	31
2.2.3. Stabiliteit	31
2.3. Bewegingen	32
2.4. Spieren	33
2.5. Bewegingsanalyses	43
2.6. De werking van zenuwstelsels	44
FYSIOLOGIE	47
3.1. Inleiding	49
3.2. Cellen en weefsels	49
3.2.1. Cellen	49
3.2.2. Weefsels	50
3.3. Spieren	50
3.3.1. Spierweefsel	50
3.3.2. De aansturing van een spier	52
3.3.3. Soorten spiervezels	52
3.3.4. Krachtproductie	53
3.4. Energievoorziening van de spier	54
3.4.1. Energieproductie	54
3.4.2. Brandstof voor de spier	54
3.4.3. Energiesystemen	54
3.4.4. Van rust naar inspanning	57

3.5. De invloed van training	58
3.5.1. Doelen van training	58
3.5.2. Effecten van krachttraining	58
3.5.3. Effecten van duurtraining	59
3.5.4. Effecten van training van spierkrachthoudingsvermogen	60
3.6. Spierpijn	61
3.7. Spiervermoeidheid	62
3.8. Trainen op hartslag	63
3.9. Aanpassingen als gevolg van trainingen	64

TRAININGSLEER **67**

4.1. Inleiding	69
4.2. Trainingsprincipes en -variabelen	70
4.2.1. Trainingsprincipes	70
4.2.2. Belasting en belastbaarheid	71
4.2.3. Trainingsvariabelen	75
4.2.4. Overige aandachtspunten	76
4.3. Trainingsmethodes	78
4.3.1. De trainingsmethodes: cardio versus kracht	78
4.3.2. De rol van snelheid	82
4.3.3. De rol van coördinatie en lenigheid	83
4.4. Bepalen van de trainingsintensiteit	84
4.4.1. Intensiteit van krachttraining	84
4.4.2. Intensiteit van cardiotraining en groepslessen	87
4.5. Energiesystemen	91
4.5.1. Trainingsvariabelen	93
4.5.2. Hoe te trainen voor welk doel?	94
4.6. Periodiseren	96
4.7. Warming-up	98
4.8. Cooling-down	99

TESTEN & METEN 101

5.1.	<u>KLUCS</u>	103
5.2.	<u>Testdoelen</u>	103
5.3.	<u>Kracht</u>	104
5.4.	<u>Lenigheid</u>	105
5.5.	<u>Uithoudingsvermogen</u>	106
5.6.	<u>Coördinatie</u>	106
5.7.	<u>Snelheid</u>	106
5.8.	<u>Testen van kracht</u>	107
5.9.	<u>Testen van lenigheid</u>	109
5.10.	<u>Testen van uithoudingsvermogen</u>	110
5.11.	<u>Testen van coördinatie</u>	114
5.12.	<u>Testen van snelheid</u>	115
5.13.	<u>Antropometrie</u>	116
5.14.	<u>Motivational interviewing</u>	118
5.15.	<u>Vragenlijst Positieve gezondheid</u>	120

BASISTHEORIEËN OVER GEDRAG 123

6.1.	<u>Inleiding</u>	125
6.2.	<u>Basistheorieën over gedrag</u>	125
6.3.	<u>Theorieën in perspectief</u>	130
6.4.	<u>Onderzoek naar gedrag</u>	136

GEDRAGSFACTOREN 141

7.1.	<u>Inleiding</u>	143
7.2.	<u>Gezondheidsgedrag</u>	146

GEDRAGSMODELLEN 151

8.1.	<u>Gedragsmodellen</u>	153
------	------------------------	-----

GEDRAGSTRATEGIEËN 163

9.1.	<u>Inleiding</u>	165
9.2.	<u>Gedragsstrategieën</u>	171
9.3.	<u>Leefstijlplan</u>	176
9.4.	<u>Interviewen</u>	177
9.4.	<u>Interviewen</u>	177

VOEDING **181**

10.1. Jouw rol als	183
10.2. 'Richtlijnen goede voeding' Gezondheidsraad	183
10.3. De Schijf van Vijf	184
10.4. Vegetarisch en veganistisch eten	188
10.5. Spijsvertering	188
10.6. Voedingsstoffen	190
10.6.1. Macronutriënten: koolhydraten, vetten en eiwitten	191
10.6.2. Micronutriënten: vitamines, mineralen en spooelementen	193
10.7. Gewicht: aankomen en afvallen	195
10.7.1. Gezond gewicht en lichaamssamenstelling	195
10.7.2. Energie	196
10.7.3. Afvallen	198
10.7.4. Diëten	198
10.7.5. Aankomen	199
10.8. Vochthuishouding	200
10.8.1. De functies van water	200
10.8.2. Vochtbalans	200
10.9. Bewegprogramma's en gewichtsverlies	201
10.10. Gezondheidseffecten	203
10.11. Bewustwording tijdens afvallen	205

SLAAP **209**

11.1. Inleiding	211
11.2. Wat is slaap?	212
11.2.1. Hersengolven	214
11.3. Slaapproblemen	214
11.3.1. Slaapapneu	214
11.3.2. Slapeloosheid	215
11.3.3. Parasomnieën	215
11.3.4. Narcolepsie	215
11.3.5. Slaapproblemen oplossen	215
11.3.6. Slaaphygiëne	216
11.4. De biologische klok	218
11.5. Slaap en hormonen	219
11.6. Powernap	221
11.7. Coachen op slaap	222

GELUK & MINDSET **225**

12.1. Wat is mindset?	227
12.2. Gefixeerde mindset versus groei mindset	230
12.3. Van gefixeerde mindset naar groei mindset	231
12.4. De biologische effecten van je mindset op je lichaam	234
12.5. Hoe coach je op mindset?	236
12.6. Van motivatie naar actie: waarom je wel wil, maar niets doet	237

STRESS & ONTSPANNING **239**

13.1. Inleiding	241
13.2. Wat gebeurt er in ons lichaam bij stress?	241
13.3. Ons zenuwstelsel	243
13.4. Tips om stress te voorkomen	250
13.5. Stress meten met hartslagvariabiliteit	251

LEEFSTIJLCOACHING IN DE PRAKTIJK & NL ACTIEF PREVENTIECENTRA **255**

14.1. Leefstijlcoaching in de praktijk	257
14.2. NL Actief Preventiecentra	258

LITERATUURLIJST **261**

KENNISPARTNERS **270**