

GUY VAN DER REIJDEN  
MET MARK VAN EEUWEN

OP DE COVER VAN

# Men's Health

IN 100 DAGEN



# BEGIN HIER

Eens in de zoveel tijd wordt me dezelfde vraag gesteld. Steeds in een andere verpakking. De ene keer door een personal trainer of iemand die het wil worden, de andere keer door een klant of iemand die interesse heeft om bij me te trainen. Laatst vroeg een receptioniste van de sportschool: **Hoe komt het dat iedereen die bij je traint zoveel resultaat boekt?**

Je moet weten dat ik geen arts ben, en ook geen wetenschapper of inspanningsfysioloog. Ik ben een personal trainer en lifestylecoach in hart en nieren. Eentje die het al best een tijd doet (zo'n tien jaar) en een hele tijd op zoek is geweest naar wat wel en wat niet werkt. Dat heb ik onder andere gedaan door verschillende opleidingen te volgen, maar dat is zeker niet de enige manier om aan de benodigde kennis en ervaring te komen. Ik ben iemand die graag out-of-the-box denkt en kijkt. Binnen de fitnesswereld gaat het vaak alleen maar over oefeningen, herhalingen, machines en voedingsschema's. Allemaal belangrijk. Heel belangrijk. Maar waarom werkte dat dan niet bij mijn klanten? Tenminste, niet altijd en niet bij iedereen. Toen ik besloot om van personal training en lifestyle-begeleiding mijn beroep te maken, wilde ik wel dat iedereen resultaat kon boeken. Altijd. En dus ging ik op zoek naar de cruciale factoren die het verschil maken tussen slagen en niet sla-

gen. En die lagen niet voor het oprapen. Praten met coaches (de ene nog zweveriger dan de andere), het uitproberen van duizend-en-een nieuwe methoden en producten en meekijken en praten met succesvolle trainers en sporters. Deze kennis in combinatie met de basisprincipes van het menselijk lichaam ben ik gaan uitproberen op mezelf, vrienden en klanten. Met **trial and error** is mijn methode dus gevormd over de jaren. En sinds ongeveer drie jaar ben ik pas écht de trainer die ik tien jaar geleden wilde worden. Een trainer die elke doelstelling voor elkaar krijgt. Altijd en bij iedereen. En ik kan nog beter worden. Een wijze spreker op een congres zei ooit: **'Have the mind of a trainer and the heart of a student.'** Als ik over een jaar hetzelfde boek opnieuw zou schrijven, zou het anders zijn, en over drie jaar weer. Het enige wat niet verandert is het menselijk lichaam. Dit is al eeuwenlang hetzelfde en reageert hetzelfde op prikkels uit onze omgeving. Net als de zwaarte kracht en andere natuurwetten.

Mijn methode werkt zo goed omdat deze gebaseerd is op principes. En die principes werken. Het zijn wetmatigheden. En ik leer je hoe die wetmatigheden in elkaar zitten, zodat er bij jou kennis en inzicht ontstaat. Niet alleen over training en voeding, maar vooral ook over jezelf. Daar start het mee namelijk. **JIJ**. Jij bent degene die de beslissing moet nemen om te starten je lijf te veranderen. Jij bent degene die naar de sportschool gaat, elke keer weer. Jij bent degene die de juiste voedingsmiddelen in je mond stopt en de beslissing neemt om vandaag een uur eerder naar bed te gaan. Het gaat om **JOUW** gedrag.

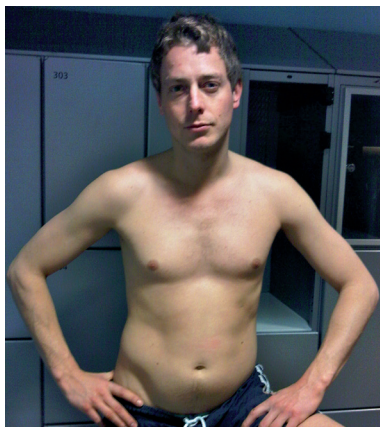
Dan moet je wel weten wie je bent en hoe je lijf in elkaar zit. En eigenlijk start het traject nog eerder. Dieper in jezelf. Iedereen weet hoe je te dik wordt en hoe je afvalt, maar waarom lukt het de meesten niet om **in shape** te komen en van de chips en andere narigheid af te blijven? Het antwoord is simpel: de verkeerde mindset. Zonder de juiste mindset is zelfs het beste trainings- en voedingsschema gedoemd te mislukken. In de afgelopen jaren heb ik geleerd hoe ik aan de juiste knoppen kan draaien bij mijn klanten om dit wél voor elkaar te krijgen. Om het gedrag ten opzichte van training, voeding en gezondheid te veranderen. In dit boek leer ik je hoe je dat voor jezelf kunt doen, naast de juiste voedings- en trainingsprogramma's en alle andere dingen die je moet weten om zo effectief mogelijk te werk te gaan. Alleen als je dit kunt combineren, ga je serieus goede resultaten behalen en kun je het ook volhouden. Mijn methode beperkt zich dus niet tot oefeningen en voedingsschema's. We gaan op zoek naar je diepere motivatie en met behulp van zelfkennis en inzichten kun je het perfecte programma voor **JOU** samenstellen. Er zijn honderd wegen die naar Rome leiden, en het gaat erom dat je weg kiest die het beste bij jou past. Als je die hebt gevonden, zie je er je leven lang goed uit en blijf je in shape en gezond.

Dat is het verschil. **Give it a shot** de komende honderd dagen. Wat heb je te verliezen?

---

**‘If you don’t like  
the results,  
I’ll give you  
your old body back’**

Guy van der Reijden



**Mark voor:**

**8 december 2010**

- 86,5 kg
- 18 % vet
- 16 kilo vetmassa



**Mark na:**

**12 maart 2011**

- 81,3 kg
- 12 % vet
- 9 kilo vetmassa







# 1

## MINDSET

**L**et's face it. Er is niets meer over van stoere, gespierde mannenlijven. In deze maatschappij ben je succesvol als je een goede kantoorbaan hebt. Lees: veel geld verdient met de hele dag op je stoel zitten en met een dikke auto op en neer te rijden van huis naar kantoor en terug. En in het weekend van je favoriete ontbijttentje naar de supermarkt en daarna weer naar de kroeg waar je hebt afgesproken met vrienden. Dat laatste doe je misschien op de fiets; niet voor de lichaamsbeweging, maar om je rijbewijs niet kwijt te raken. Onze maatschappij biedt ons gemak en slokt onze lichaamsbeweging op. And it shows! De gemiddelde man van dertig heeft een buikje, dunne armpjes en een kippenborstje. Grote kans dat hij er ook iets te bleek uitziet door het chronische slaapttekort en te weinig zonlicht. Gelukkig kan het gebrek aan gezondheid, vitaliteit en lichamelijke kracht gecompenseerd worden met een goede positie op de sociale ladder. De tijd dat mannen imponeerden met hun fysiek lijkt voorbij. De eeuwige concurrentiestrijd om superioriteit die we aangaan met andere heren om ons heen (vrouwen doen overigens exact hetzelfde), speelt zich af op het sociale vlak, niet op het fysieke. Zo lijkt het althans, want zelfs de meest succesvolle man is stiekem jaloers als hij op het strand een surfdude met een sixpack voorbij ziet lopen.

Onderdeel van het superioriteitsgevoel is het hebben van een goede fysiek. Dat zit er van oudsher in aangezien een imposant lichaam synoniem staat voor goede genen. En vrouwen zijn instinctief gevoelig voor mannen met deze goede genen. Het is hoe wij in elkaar zitten, je kunt het bagatelliseren, maar in de basis is dat de kern van onze drive om succes in ons leven te behalen. We willen het alfamannetje zijn. De *silverback* onder de gorilla's. Die heeft namelijk de meeste vrouwtjes, het meeste en beste voedsel, slaapt op de beste plekjes, is de baas en kan doen wat hij wil. Voor je mindset is het belangrijk dat je dat accepteert. Anders zul je blijven compenseren met andere zaken, terwijl je moet vechten voor een goed lijf. Als je in de sportschool loopt en je ziet een goed uitziende jongen net tien herhalingen maken met 100 kg bij het bankdrukken, wil ik dat je geïnspireerd raakt door hem. Niet dat je het verschil in fysiek tussen jullie gaat compenseren met andere zaken zoals jouw betere baan of mooiere auto. Nee, accepteer dat hij er beter uitziet dan jij maar weet dat jij er ook zo uit kunt zien. *You're the next alphamale.*

## Back to reality

Er kunnen twee dingen aan de hand zijn met je. Je hebt te veel vet op je lijf of je hebt zo weinig spiermassa dat je armen meer op vrouwen- dan op mannenarmen lijken. Of, nog erger, je hebt een kippenborstje én een buik. Je vriendin zegt tegen je dat je er niet slecht uitziet en je vrienden vinden misschien ook wel dat je een 'normaal' lichaam hebt. Grote kans dat je omgeving je een goed gevoel geeft over je lichaam.

Donderdag 18 november 2010

'Presentation exceeds performance.'

Ik kende Guy al een tijdje, dus toen ik werd gevraagd voor de cover van de *Men's Health* heb ik hem gelijk gebeld. Guy wilde me er graag mee helpen. We hebben toen samen bedacht om de uitdaging nog wat groter te maken: *Op de cover van Men's Health in 100 dagen*, en zo was ook meteen het idee voor dit boek geboren. Zelf had ik nooit gedacht dat ik op de cover van *Men's Health* zou komen te staan. Het was eigenlijk ook niet iets wat ik ambieerde. Wel vond ik het meteen een uitdaging en het was net die stok achter de deur die ik nodig had. Als ik eerlijk ben was ik op dat moment ook iets te dik en niet in shape. Voor mijn rol kon ik ook wel een iets strakker lichaam gebruiken. Ik speel op dit moment Jack van Houten in *GTST*. Hij was vroeger marinier en is nu onderzoeker. Je moet natuurlijk wel in staat zijn om de boeven te vangen. Ook komt het in *GTST* regelmatig voor dat ik weer een nieuwe lover krijg, waardoor ik weer uit de kleren moet. En dan is het wel zo fijn als het er allemaal ook een beetje fatsoenlijk uitziet.

Toch weet ik zeker dat je ervan droomt om een strak lichaam te hebben. Niet als dat van bodybuilder misschien, maar atletisch, gespierd en een beetje sixpack zou mooi zijn, toch? Ik ken niemand die dat niet zou willen. Dus neem jezelf niet in de maling. Bovendien weet ik zeker dat je partner het wel wil! Mijn methode maakt echt geen grote, logge bodybuilder van je, *don't worry*. Atletisch, gezond, fit en blakend van zelfvertrouwen. Zonder schaamtegevoel of spastische, nee-ik-houd-mijn-buik-echt-niet-in-praktijken je shirt uittrekken op het strand. Kom niet met excuses, maar zorg dat je trots kunt zijn op je lijf. En een vetrolletje mag best.

*Maandag 29 november 2010*

*Ik heb besloten om dusdanig hard te gaan trainen dat ik in honderd dagen op de cover van **Men's Health** kan komen te staan. En dan is het niet de bedoeling dat ik uitgelachen word. Guy en ik gaan er ook een boek over maken. Hierin zal Guy vertellen over zijn trainingsmethode en ik zal er mijn ervaringen in opschrijven.*

Ik verwacht echt niet dat je als een soort robot gaat leven de komende honderd dagen. Iedereen wil weleens een biertje of wijntje, een avondje doorzakken of een pizza. Als je het maar onder controle houdt en niet te-

gen jezelf zegt dat het je toch niet gaat lukken om je droomlichaam te krijgen. Als je tegen jezelf praat als een loser, word je er ook een. Heb vertrouwen en ga ervoor. Ook belangrijk: ga door na een tegenslag of als je even geen zin meer hebt. Winnaars behalen hun succes omdat ze doorzetten als het tegenzit. Lance Armstrong won de Tour de France omdat hij juist op de zwaarste momenten superieur was. Een van zijn mooiste uitspraken: **'Pain is temporary, quitting lasts forever.'** Je kunt over hem zeggen wat je wilt qua dopinggebruik, maar hij was de beste met een ijzeren mentaliteit. En, trust me, het hele peloton zat aan de epo en andere zaken. Lance was alsnog de beste, vooral door zijn instelling. Het bouwen van een fantastisch lichaam is hard werken, onderschat het niet. Veel en hard trainen, de juiste prioriteiten stellen en gezond eten.

Onze eetgewoontes zijn doorgaans slecht. Net als dat we te weinig slapen, te veel stress hebben en te weinig bewegen. Vaak vergelijken we onze eetgewoontes met die van anderen en om jezelf een goed gevoel te geven maak je die vergelijking altijd met iemand die slechtere spullen in zijn mond stopt. Of helemaal nooit sport. Het rationele excuus dat het altijd nog slechter kan, gaat echt niet op als je iemand ziet die vijf kilo zwaarder is dan jij, terwijl je zelf 130 kilo weegt. Het is van essentieel belang dat je objectief naar jezelf leert kijken en je niet te veel te staven aan anderen die minder bedeed zijn dan jij. Als je naar anderen kijkt om vergelijk te zoeken, kijk dan op naar voorbeelden, kijk niet neer op mensen die er minder goed uitzien, of die minder fit zijn dan jij. Stop ermee je eigen gedrag goed te praten.

Het is een bekend fenomeen dat mensen die onzeker zijn over hun uiterlijk (wie is dat niet tegenwoordig met alle perfecte lichamen die we via de media zien), zich graag omringen met mensen die er minder goed uitzien dan zichzelf. Alleen maar om de knapste van het groepje te kunnen zijn, en zichzelf op die manier dus een goed gevoel te geven.

Ik wil graag dat je probeert daaruit te stappen. Wees eerlijk tegen jezelf en erken dat je er inderdaad beter uit wilt zien en gezonder en fitter wilt worden.

## **‘Als je doet wat je altijd deed, krijg je wat je altijd kreeg.’**

Kijk eens naar wat je allemaal ongemerkt in je mond stopt op een dag. Denk je echt dat als je als een varken blijft eten, je er als een gespierde atleet uit gaat zien? Het lijkt ongelofelijk maar er zijn veel mensen die hun dagelijkse vreetpraktijken zo overtuigend kunnen goedpraten dat ze er echt in gaan geloven dat je er wel komt met een desastreuus voedingspatroon en één keer per week een voetbalwedstrijd spelen. Op een dag word je wakker, je kijkt in de spiegel en ineens heb je de torso van een Griekse god. Zoiets? Hallo-ho! Zo blijf je je hele leven spijt hebben van het feit dat je nooit de actie hebt



ondernomen om er iets aan te doen. Iets structureels en iets dat werkt, voor de rest van je leven.

De weg naar een indrukwekkend en gezond lichaam is simpel. Leef gezond! Misschien denk je dat je dat al doet, maar ik weet zeker dat het beter kan. Stop met roken en drinken. Ga op tijd naar bed. Kappen met bende in je mond stoppen en sleur jezelf drie tot vier keer per week naar de sportschool. Als je niet bereid bent dit te doen, zal er weinig veranderen.

Het gaat mij om het resultaat, nergens anders om. Natuurlijk, de weg ernaartoe is leuk, maar alleen als je het gewenste resultaat hebt behaald. Je zult trots zijn op jezelf dat je fit en sterk bent. Je gezond voelt en het ook bent. En je weet dat je dat alleen maar kunt bereiken met hard werken en niet zeuren. Denk maar niet dat Mark het makkelijk heeft gehad. Het gaat niet vanzelf, echt niet.

## Wonderpillen en magic machines

Als je 's avonds na achten eet word je dik. Van cardio-training val je af en trainen met gewichten maakt je langzaam. Van het soepdieet val je binnen een week vijf kilo af en je kunt beter op de crosstrainer staan dan op de loopband. Ook zo'n mooie: er is een nieuw apparaat dat plaatselijk vet wegsmelt. Echt waar, bij de buurvrouw van mijn moeder werkte het!

Stop met het zoeken naar de wonderpil of het fitness-apparaat dat je vet als sneeuw voor de zon wegsmelt.

Ze bestaan niet, sorry. De wonderpil zal de komende twintig tot dertig jaar ook niet uitgevonden worden, als deze überhaupt uitgevonden wordt.

Door de jaren heen merk ik bij veel cliënten grofweg twee opvattingen. Er zijn mensen die weten dat er geen wonderpil bestaat maar die stiekem hopen dat ie toch komt. Er is echter ook een verbazingwekkend grote groep mensen die daadwerkelijk op zoek is naar het beste programma ter wereld om **in shape** te komen. Deze mensen vragen mij altijd naar een programma of een apparaat en zijn zeer gevoelig voor trends. Vaak hebben ze ook al aardig wat populaire diëten gevolgd. Het is dan ook een desillusie als ik vertel dat het ultieme programma of dieet niet bestaat en dat ik ze er ook niet aan kan helpen. Ik hoor het ook vaak buiten mijn werk als ik word voorgesteld aan iemand die dan meteen even wat tips los wil krijgen van me. 'Kan ik beter een spinningles doen of moet ik gaan hardlopen net als mijn vrienden?' Mijn antwoord is vrijwel altijd dat ik geen idee heb.

Wat ik hiermee wil aangeven is dat het proces niet begint met het programma, dieet of fitnessapparaat. Je zult eerst bij jezelf te rade moeten gaan wat je wilt, wat je doelstelling is. En is deze doelstelling realistisch en haalbaar? Daarnaast moet je proberen objectief te zijn over je huidige gedrag ten opzichte van trainen, eten, stress, etc.

Waar komt je motivatie vandaan om nu ineens het roer om te gooien, terwijl je misschien al jarenlang op de-



zelfde manier hebt geleefd? En ten slotte: wat wil je ervoor doen en laten om je doelstelling te bereiken?

Alleen als je deze zaken op een rijtje hebt, kun je pas echt beginnen! Anders kan mijn methode nog zo goed zijn, je zult het niet volhouden. En trust me, alleen als je de honderd dagen met 100 procent inzet en overtuiging volgt, behaal je resultaat.

Een goed testje om te kijken hoe je er zelf tegenaan kijkt: heb je de neiging om de bovenstaande tekst nog een keertje te lezen en een blaadje te pakken om je doelstelling alvast op te schrijven of blader je eigenlijk liever door naar hoofdstuk 4: Training?

Wees eerlijk, lees je dit boek rustig bladzijde voor bladzijde of zocht je al naar oefeningen, plaatjes, schema's en dat soort zaken voordat je echt ging lezen? Je begrijpt hopelijk waar ik naartoe wil. Als je op zoek bent naar een nieuwe wondermethode moet ik je teleurstellen; die vind je niet in mijn boek. Maar voordat je dit boek dichtslaat: er is ook een voordeel. Niemand heeft de wondermethode! Trainers die het tegendeel beweren zou ik mijden. Er is een heel grote markt voor de quick fix-consument en er zijn veel bedrijven en trainers die daar graag en handig op inspelen. Het beste voorbeeld is een homeshoppingprogramma als Tel Sell. Honderden machines zijn in de laatste tien jaar de revue gepasseerd. We kennen ze allemaal: 'Slechts drie minuten per dag en resultaat is ge-ga-ran-deerd!' Het is een miljardenbusiness en het werkt overal ter wereld. Hetzelfde geldt voor diëten. Elke maand komt er weer

Maandag 6 december 2010

Afgelopen week heb ik niet getraind. Eigenlijk heb ik juist extra veel gegeten en me afgevraagd waarom ik dit in godsnaam wil. Maar goed, ik heb al toegezegd en kan niet meer terug. Vandaag ga ik echt beginnen. Vanaf nu wordt het knallen. Volgens mij is het 40 procent trainen en 60 procent mindset.

een nieuwe op de markt en het ene is weer beter dan het andere. Ik zeg niet dat alle machines op tv of de diëten niet werken (alhoewel sommige echt complete onzin zijn), het gaat erom dat je niet langer naar een quick fix zoekt. Want die bestaat niet.

Als je dit hoofdstuk vluchtig leest en nu onrustig wordt en gaat bladeren naar hoofdstuk 3 en 4, is de kans groot dat je nog steeds gevoelig bent voor de quick fix. Ook al weet je *deepdown* dat deze eigenlijk niet bestaat. Stop met zoeken!

Het begint bij jezelf, niet bij het programma. Zorg dat je het deze keer wel volhoudt. Voor de rest van je leven.