

EIGEN KRACHT

Eigen Kracht-dag 2022

11 december 2022
Utrecht

Programma

EIGEN KRACHT

Ochtend

10:00	Welkomstwoord	Erik Duiven
10:10 – 10:30	Warming-up	Hans Wassink
10:30 – 11:00	Effect social media gebruik doping & supplementen	Luuk Hilkens
11:00 – 11:30	Zelfbeeld & social media	Catharine Evers
11:30 – 12:00	Workshop: Tiktaalik training	Imro Beuk
12:00 – 13:00	Lunch & Zoem	

Programma

EIGEN KRACHT

Middag

12:00 – 13:00	Lunch & Zoem	
13:00 – 13:30	Groot worden, clean blijven	Tjieu Maas
13:30 – 14:00	Altijd in shape	Ricky Frissen
14:00 – 14:30	Workshop: Glute Training	Sandra van de Kamp
14:30 – 15:00	Drink & Zoem	
15:00 – 15:30	Eigen Kracht Challenge: vragen en antwoorden	Coaches en atleten
15:30 – 16:00	Afsluiting	Hans Wassink
16:00	Borrel	

Warming-up

EIGEN KRACHT

Supplement- en dopinggebruik onder mannelijke fitnessers: wat is de invloed van social media?

Luuk Hilkens
Expertiseteam Sports & Exercise Nutrition, HAN Sport & Bewegen

ZO FIT ALS EEN HOENTJE?

lichaamsbeeld, fitspiratie & sociale media onder jongeren



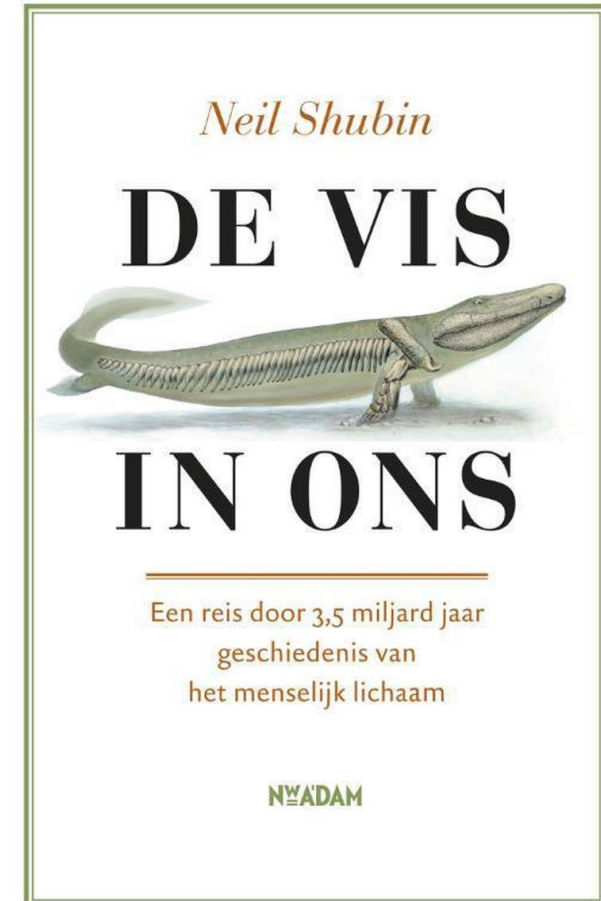
Catharine Evers

Psychology Department Utrecht University



Warming-up

EIGEN KRACHT



Warming-up

EIGEN KRACHT



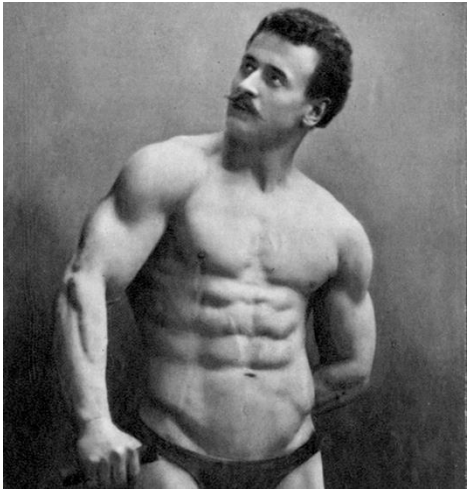
Warming-up

EIGEN KRACHT

Eigen Kracht dag 2022

Hoeveel massa kun je kweken?

Tjieu Maas (Hoofddocent HAN University Academie Sport en Bewegen)





Warming-up

EIGEN KRACHT





Supplement- en dopinggebruik onder mannelijke fitnessers: wat is de invloed van social media?

Luuk Hilkens

Expertiseteam Sports & Exercise Nutrition, HAN Sport & Bewegen

FITNESS

~3 miljoen Nederlanders doen aan fitness

Zeer populair onder (jong)volwassenen

Belangrijkste motieven: *strakker, groter en gespierder*

“Cosmetische sporter”

SUPPLEMENTEN EN DOPING



SUPPLEMENT- EN DOPINGGEBRUIK NEDERLAND

21 – 35 jarige Nederlanders:

Eiwit: 10%

Creatine: 1%

Fitnessers (M/V) 18 – 65 jaar:

Anabole steroïden: 1%



???

#Liftingweightsandthrowingshapes

RISICO'S

Supplementen:

- 'Gate-way' hypothese
- Pre-workout en andere 'at risk' supplementen
38% bevat dopinggeduide stoffen (AAS, stimulantia)
Bewust ('spiking') of onbewust (vervuild)

Anabole steroïden:

- Acne, agressie, gynaecomastie, atrofie testikels
- Cholesterol, bloeddruk
- Hart- en vaatziekten

EXPERIMENTELE MIDDELEN

SARM: what's the harm?



SARMs
(SELECTIVE ANDROGEN RECEPTOR MODULATORS)
ARE UNAPPROVED DRUGS.

THEY'RE ALSO:

- Illegally marketed and sold as dietary supplements.
- Banned in all professional and college sports.
- Unapproved by FDA for human use.
- Known to adversely affect the liver and cholesterol levels.

<https://www.opss.org/article/sarms-whats-harm>



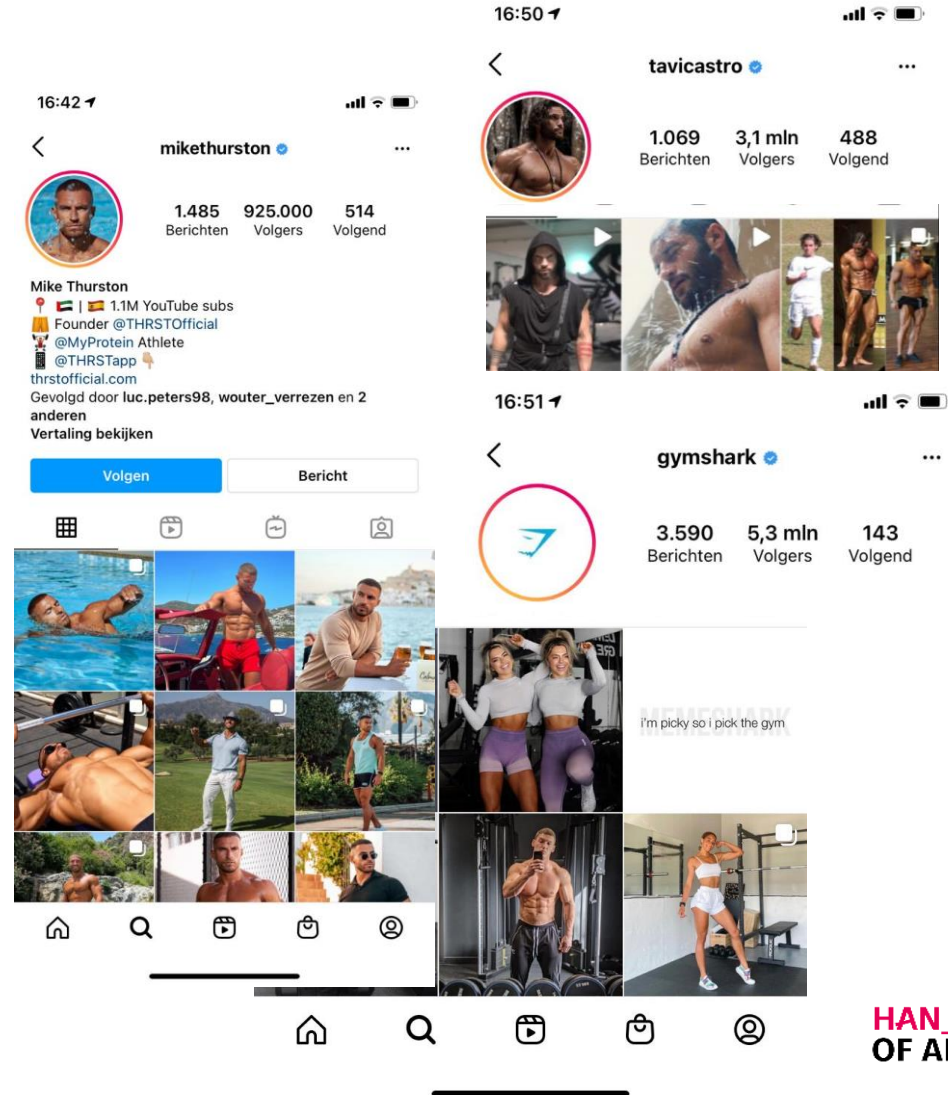
Nederlandse Voedsel- en
Warenautoriteit
Ministerie van Landbouw,
Natuur en Voedselkwaliteit

NVWA waarschuwt voor SARM's

Nieuwsbericht | 03-07-2020 | 14:01

De Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit (NVWA) waarschuwt voor de aanwezigheid van SARM's op de Nederlandse markt. Deze middelen zijn verboden, maar desondanks te koop via internet. Ze zijn populair in het fitness- en bodybuildingcircuit. Volgens de verkopers van deze selectieve androgeenreceptor modulatoren (SARM's) hebben de middelen dezelfde gewenste effecten als anabole steroïden, maar niet de bijwerkingen. Gebruikers kunnen echter ernstige gezondheidsschade oplopen. De NVWA adviseert om geen SARM's te gebruiken en bij klachten de huisarts te raadplegen.

SOCIAL MEDIA EN “FITSPIRATION”



SOCIAL MEDIA EN LICHAAMSBEELD

**The
Guardian**

Gym, eat, repeat: the shocking rise of muscle dysmorphia

 **news**
.com.au

The risky obsession with building the perfect muscular body snaring Aussie men

Fitspiration On Social Media: Is It Helping Or Hurting Your Health Goals? **Forbes**

TIME

Gym Selfies on Social Media Might Be Ruining Your Self Esteem

SAMENVATTEND

Fitness één van de populairste sporten in Nederland

Fitness/ krachttraining vooral om cosmetische motieven

Gebruik van supplementen en/of doping om doelen te behalen

Inspiratie via social media + onrealistische doelen

Mogelijk negatief effect social media op lichaamsbeeld

HET HUIDIGE ONDERZOEK

Prevalentie van het gebruik van supplementen, anabole steroïden en SARM's onder jonge **mannen** die aan fitness doen (NL).

Relatie tussen 'fitspiration' en het gebruik van middelen, als het resultaat van een negatief lichaamsbeeld.



METHODE

Werving via fitnesscentra, online fora en social media.

Online, anonieme vragenlijst:

- Social media gebruik (frequentie + content = 'fitspiration')
- Sportgedrag (deelname aan krachttraining)
- Lichaamsbeeld (Revised Male Body Attitude Scale)
- Supplementgebruik (eiwit, creatine, beta-alanine, pre-workout, etc.)
- Prevalentie gebruik anabolen steroïden en SARM's (Randomized Response Technique)

DEELNEMERS

N = 2269

18 – 40 jaar

5 jaar krachttrainingservaring; 4 - 7 u p/w

Belangrijkste doel:

1. Er fysiek beter uit willen zien (46%)
2. Gezondheid (23%)
3. Meer spierkracht (17%)
4. Verbeteren sportprestatie (11%)
5. Anders (1%)

~80% vindt krachttraining een belangrijk onderdeel van zijn dagelijks leven.

SOCIAL MEDIA

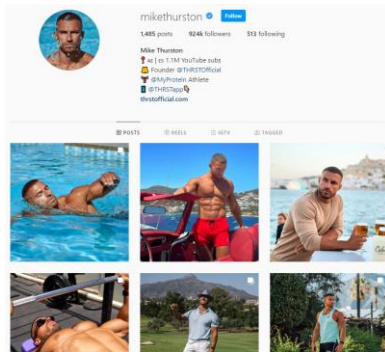


Meest gebruikte platform (95%)



73% elke paar uur; 11% elke 30 minuten of vaker
56% 1 -2 uur per dag op social media

FITSPIRATION



33% kijkt fitspiration

~20% vergelijkt lichaam met anderen

37% besteedt veel tijd aan kanalen gerelateerd aan fitness

LICHAAMSBEELD



70% vindt het belangrijk er fysiek goed uit te zien

5% ontevreden met het lichaam

20% ontevreden met gespierdheid lichaam

SUPPLEMENTGEBRUIK

83%



Eiwit en creatine populairst
~25% dagelijks gebruik
Motief: meer spiermassa

44%



~25% bij elke training
Motief: meer energie

DOPINGGEBRUIK

Vraag	Prevalentie (% en 95% CI)
Ooit AAS gebruikt?	9.0 (6.4 – 11.6)
AAS gebruikt in de laatste 12 maanden?	3.6 (1.2 – 6.1)
Ooit SARM's gebruikt?	2.7 (0.3 – 5.1)

VERBAND TUSSEN VARIABELEN

	Fitspiration	Tijd op social media	SUPP	Body dissatisfaction	Muscularity dissatisfaction
Fitspiration	-				
Tijd op social media	.23*	-			
SUPP	.26**	.09	-		
Body dissatisfaction	.34**	.13	.09	-	
Muscularity dissatisfaction	.30**	.15	.15*	.70**	-

Fitspiration gerelateerd aan gebruik van supplementen en AAS, maar deze relatie wordt niet gemedieerd door lichaamsbeeld.

CONCLUSIE

De meeste mannelijke fitnessers gebruiken supplementen.

Een aanzienlijk deel heeft ooit anabolen gebruikt.

Mannelijke fitnessers experimenteren met SARM's.

Fitspiration is geassocieerd met het gebruik van supplementen en anabolen, maar dit gebruik wordt niet verklaard door een negatief lichaamsbeeld.

EN NU?

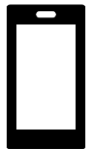


Professionalisering van de fitnessbranche: meer kennis instructeurs.

Meer inzet vanuit branche (bang voor imagoschade?).



Meer samenwerking (sport)geneeskunde en Dopingautoriteit (en fitnessbranche). Het zijn vooral niet-professionele sporters die 'middelen' gebruiken.



Realistisch beeld schetsen van wat haalbare fitnessdoelen zijn.

Inzetten van social media en fitnessinfluencers.

Luuk Hilkens¹, Maarten Cruyff², Liesbeth Woertman³, Jeroen Benjamins^{4, 5},
& Catharine Evers⁴

¹ School of Sport and Exercise, HAN University of Applied Sciences, Nijmegen, The Netherlands

² Department of Methodology & Statistics, Utrecht University, Utrecht, The Netherlands

³ Department of Clinical Psychology, Utrecht University, Utrecht, The Netherlands

⁴ Department of Social, Health, and Organizational Psychology, Utrecht University, Utrecht, The Netherlands

⁵ Department of Experimental Psychology, Helmholtz Institute, Utrecht University, Utrecht, The Netherlands



Academie Sport
en Bewegen



Universiteit Utrecht

BEDANKT VOOR UW AANDACHT!



Luuk.Hilkens@han.nl

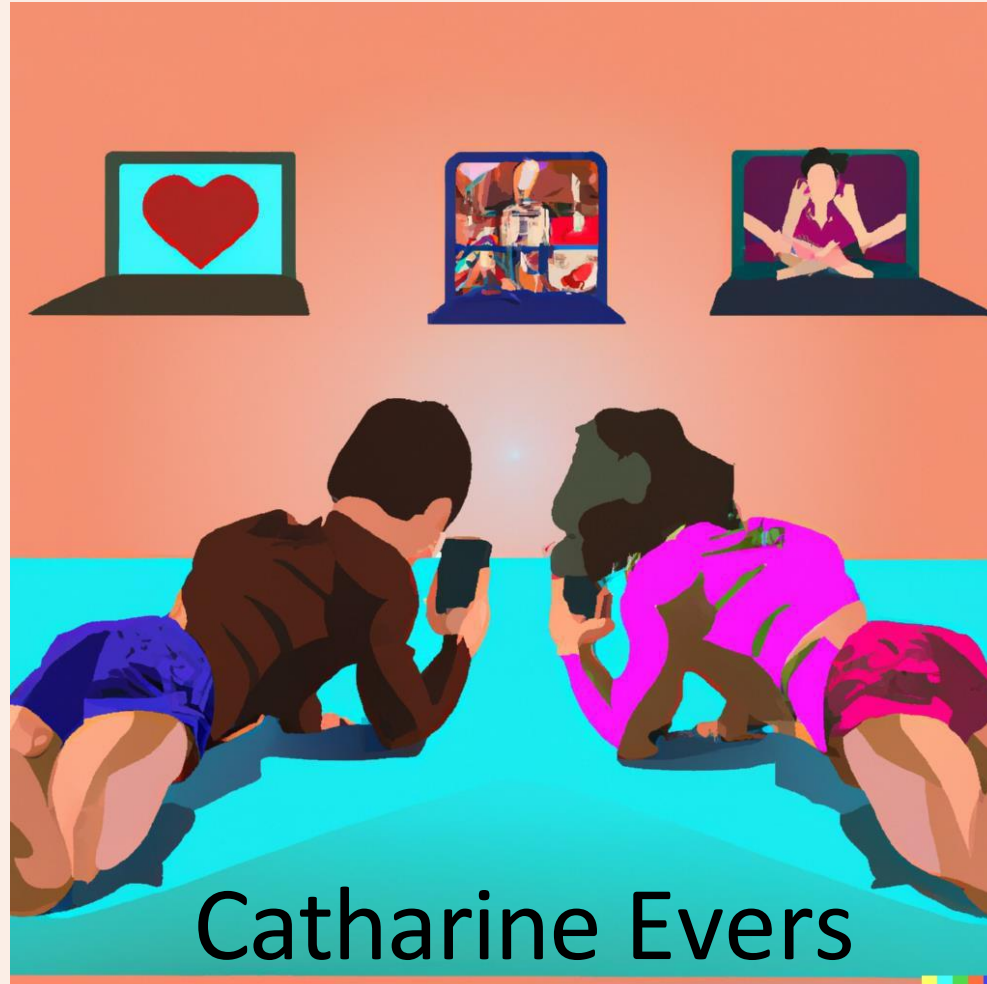


[@luukhil](https://twitter.com/luukhil)

**HAN_ UNIVERSITY
OF APPLIED SCIENCES**

ZO FIT ALS EEN HOENTJE?

lichaamsbeeld, fitspiratie & sociale media onder jongeren



Catharine Evers

Psychology Department Utrecht University



Sociale media



Fitspiratie en sociale media

Lange termijn doel:
Ideaal lichaamsbeeld
nastreven



Korte termijn doel:
Snel LT doel bereiken
d.m.v. maladaptief gedrag

Exploratief onderzoek onder jongeren

* sociale media:
frequentie & fitspiratie
* lichaamsbeeld

* maladaptief gedrag

→ Supplement gebruik &
Eetgestoord gedrag

Jongens vs. Meisjes

↓
Veklaren deze
factoren eetgestoord
gedrag?

methode

Werving via scholen

Online vragenlijst

* sociale media:
frequentie & fitspiratie
* lichaamsbeeld

* maladaptief gedrag

→ Supplement gebruik &
Eetgestoord gedrag

methode

Werving via scholen

Online vragenlijst

*sociale media:
frequentie & fitspiratie
*lichaamsbeeld

*maladaptief gedrag

→ Supplement gebruik &
Eetgestoord gedrag

- frequentie

- fitspiratie

Zie Hilkens et al. 2021

methode

Werving via scholen

Online vragenlijst

*sociale media:
frequentie & fitspiratie
*lichaamsbeeld

*maladaptief gedrag

→ Supplement gebruik &
Eetgestoord gedrag

- Body attitude questionnaire (LaV)
- Revised Male body attitude scale (MBAS-R)

methode

Werving via scholen

Online vragenlijst

* sociale media:
frequentie & fitspiratie
* lichaamsbeeld

* maladaptief gedrag

→ Supplement gebruik &
Eetgestoord gedrag

- proteïne, creatine, pre-workout
- anabole steroïden

methode

Werving via scholen

Online vragenlijst

* sociale media:
frequentie & fitspiratie
* lichaamsbeeld

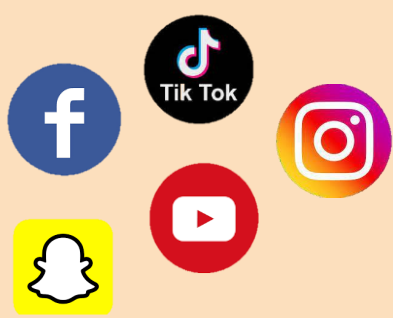
* maladaptief gedrag

→ Supplement gebruik &
Eetgestoord gedrag

- Eating Disorder
Questionnaire (EDE-Q)

deelnemers

- *n=552 (54.7 % meisjes)
- *10-20 jr (M=14.2)
- *merendeel vmbo (69%)



Sociale media



*92% actief op sociale media

*dagelijks gemiddeld 4.1 uur op social media (SD = 2.7-10 uur)

Supplement gebruik

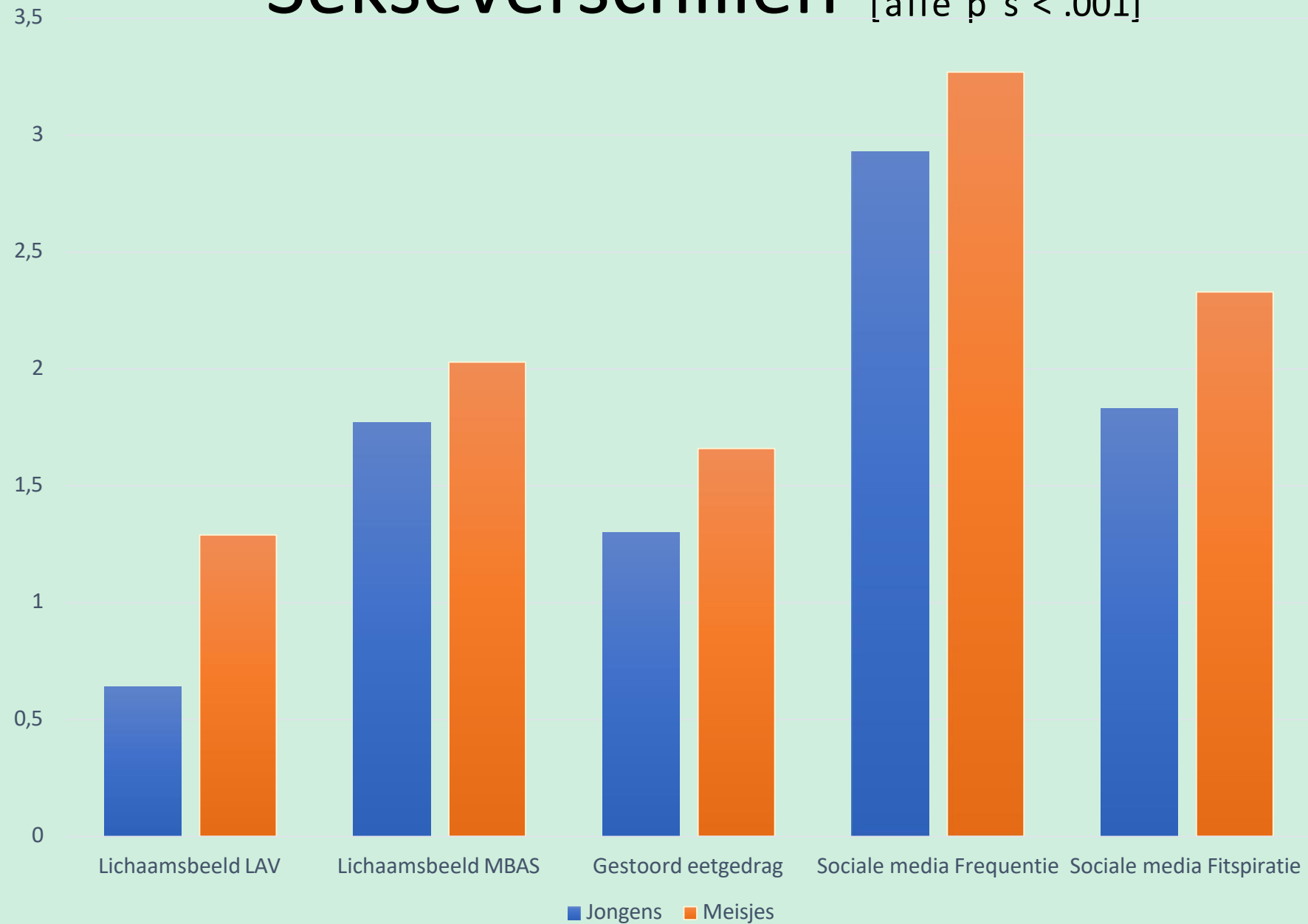
*11% had supplementen gebruikt in afgelopen 4 weken; daarvan

- n=13 vond dit gebruik belangrijk
- 35% pre-workout supplement gebruikt

*19% kende fenomeen anabolen steroïden, daarvan

- 1.3 % ooit gebruikt

Sekseverschillen [alle p's < .001]



Maar ook Sekseverschillen in
de verklaring van eetgestoord gedrag?

	Coefficients			Model statistics				Change statistics	
	β	t	p	R ²	F	p	df	F	p
Model 1				.08	21.16	.000***	2,489		
Sex	.30	6.32	.000***						
Age	.03	1.68	.094						
Model 2				.60	145.6	.000***	5,486	210.47	.000***
Sex	.09	2.66	.008**						
Age	-.02	-1.22	.224						
Body image	.43	13.64	.000***						
Social media frequency	.02	.78	.435						
Fitspiration viewing	.23	7.69	.000***						

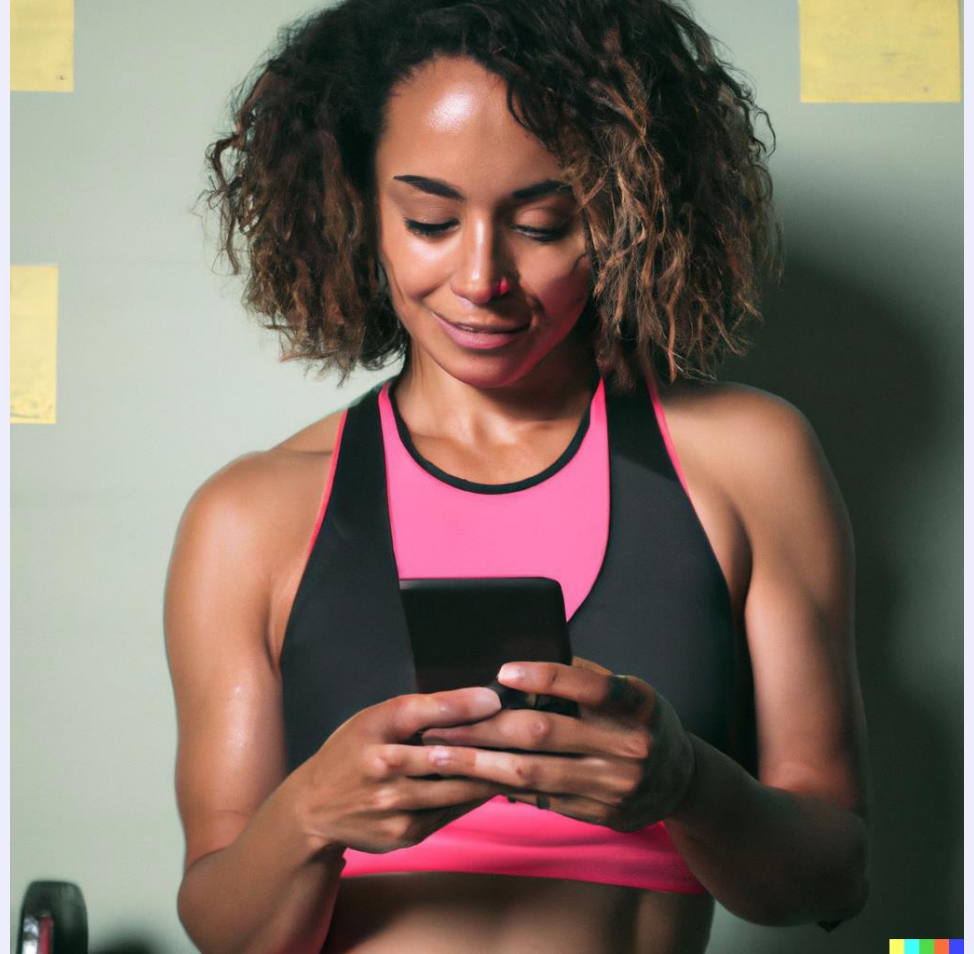


Samenvatting resultaten

- Jongeren zien veel fitspiratie
- Fitspiratie: samenhang met negatief lichaamsbeeld & eetgestoord gedrag
- Eetgestoord gedrag wordt voorspeld door fitspiratie bij zowel jongens als meisjes
- Meisjes scoren op al deze variabelen hoger dan jongens

Discussie

- Monitoren online trends
- Educatie op scholen
- Beleid op sociale media & fitfluencers
- Causaal onderzoek



Get fit, fit in: A quantitative study of the relationship between social media's fitspiration, body image, and disordered eating in adolescents - SUBMITTED

Maaïke Steenhuis¹, Steven modderman², Luuk Hilkens², & Catharine Evers¹



Universiteit Utrecht



HAN UNIVERSITY
OF APPLIED SCIENCES

Academie Sport
en Bewegen

Dank voor uw aandacht



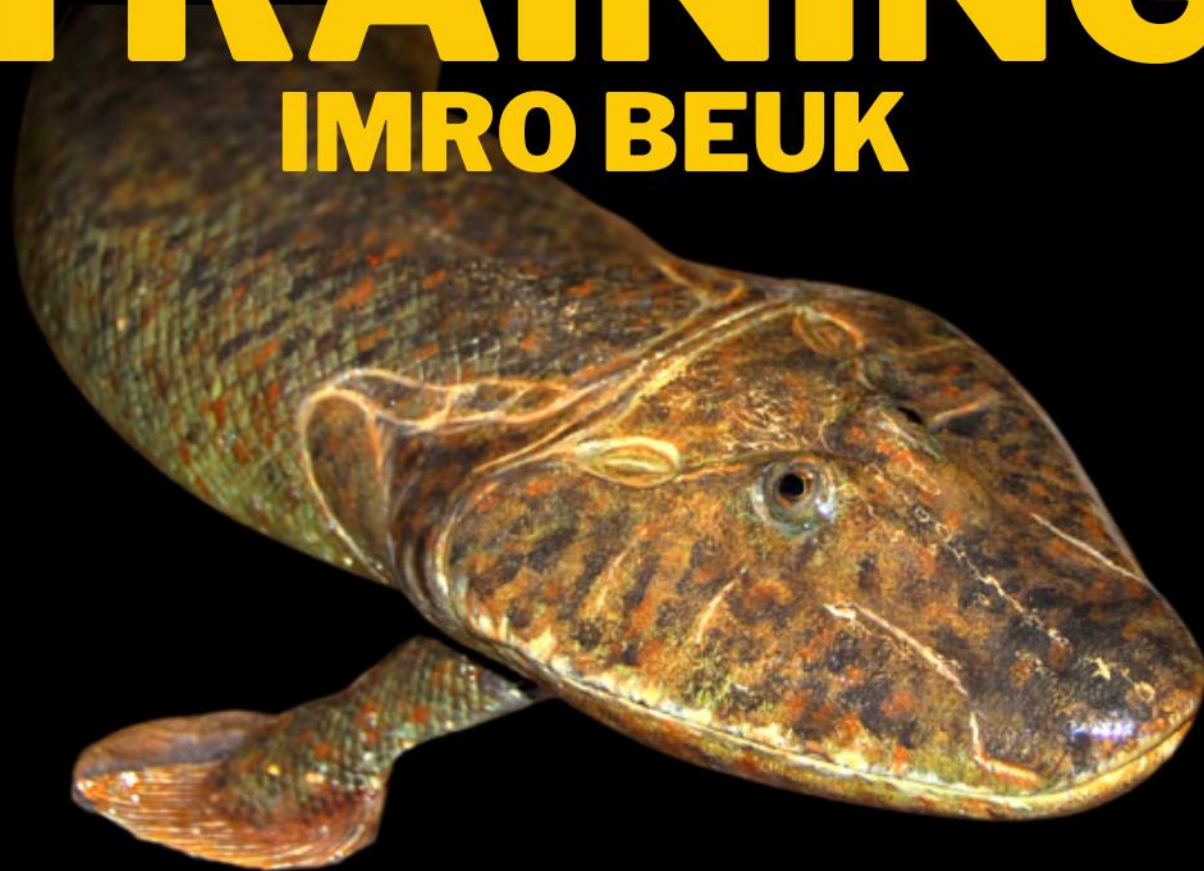
Contact:

Catharine Evers - c.evers@uu.nl



TIKTAALIK TRAINING

IMRO BEUK



**EIGEN
KRACHT**

Lunch & Zoem

Programma

EIGEN KRACHT

Middag

12:00 – 13:00	Lunch & Zoem	
13:00 – 13:30	Groot worden, clean blijven	Tjieu Maas
13:30 – 14:00	Altijd in shape	Ricky Frissen
14:00 – 14:30	Workshop: Glute Training	Sandra van de Kamp
14:30 – 15:00	Drink & Zoem	
15:00 – 15:30	Eigen Kracht Challenge: vragen en antwoorden	Coaches en atleten
15:30 – 16:00	Afsluiting	Hans Wassink
16:00	Borrel	

Eigen Kracht-dag 2022

Hoeveel massa kun je kweken?



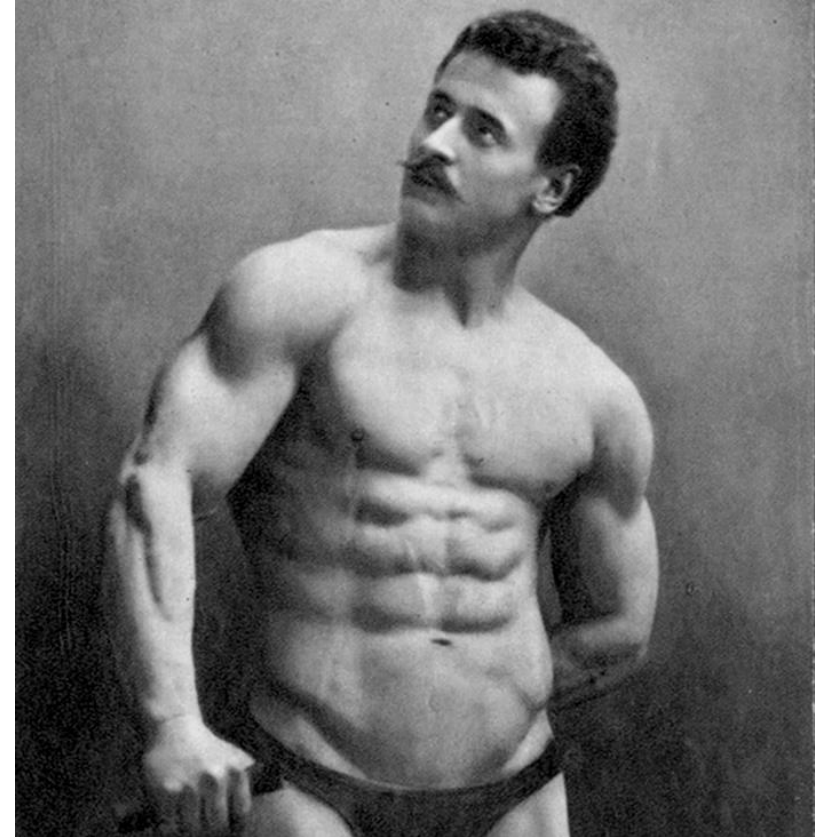
Tjieu Maas (Hoofddocent HAN University Academie Sport en Bewegen)

Vraag is niet direct te beantwoorden

- Meeste trainingsstudies duren:
 - Hooguit 1 jaar
 - Ongetrainden
 - Getrainden
 - Heel vaak mannen
- Dus we moeten een schatting maken op basis van verschillende bronnen

Inhoud

- Vetvrije massa bij natural bodybuilders
- Jaarlijkse spiermassa-opbouw bij verschillende populaties
- Wat zeggen coaches?



[Bron: Eugen Sandow – Complete Profile: Height, Weight, Biography – Fitness Volt](#)

Vetvrije Massa bij natural bodybuilders 1/8

- Vetvrije massa = totale lichaamsmassa in kg – vetmassa in kg
- VVMI = (totale lichaamsmassa in kg – vetmassa in kg)/lichaamslengte in meters x lichaamslengte in meters
- Bijvoorbeeld:
- Totale lichaamsmassa= 80 kg
- Vetpercentage = 10%
- Vetmassa = 0,1 x 80 = 8 kg
- Lichaamslengte = 1,85 m

- $VVMI = (80 - 8)/1,85 \times 1,85$
- $VVMI = 72/3,4225$
- $VVMI = 21,04$

Vetvrije massa bij natural bodybuilders 2/8

Clinical Journal of Sport Medicine
5:223–228 © 1995 Lippincott–Raven Publishers, Philadelphia

Fat-Free Mass Index in Users and Nonusers of Anabolic–Androgenic Steroids

Elena M. Kouri, Ph.D., Harrison G. Pope, Jr., M.D., David L. Katz, M.D., J.D., and
Paul Oliva, B.A.

Vetvrije massa bij natural bodybuilders 3/8

- Bij 157 mannen:
 - VVMI geschat
 - Anabole steroïdengebruik nagevraagd
 - Urine getest op anabole steroïdengebruik
- Mr America winnaars 1939-1959
 - Lichaamslengte, gewicht → VVMI geschat

Vetvrije massa bij natural bodybuilders 4/8

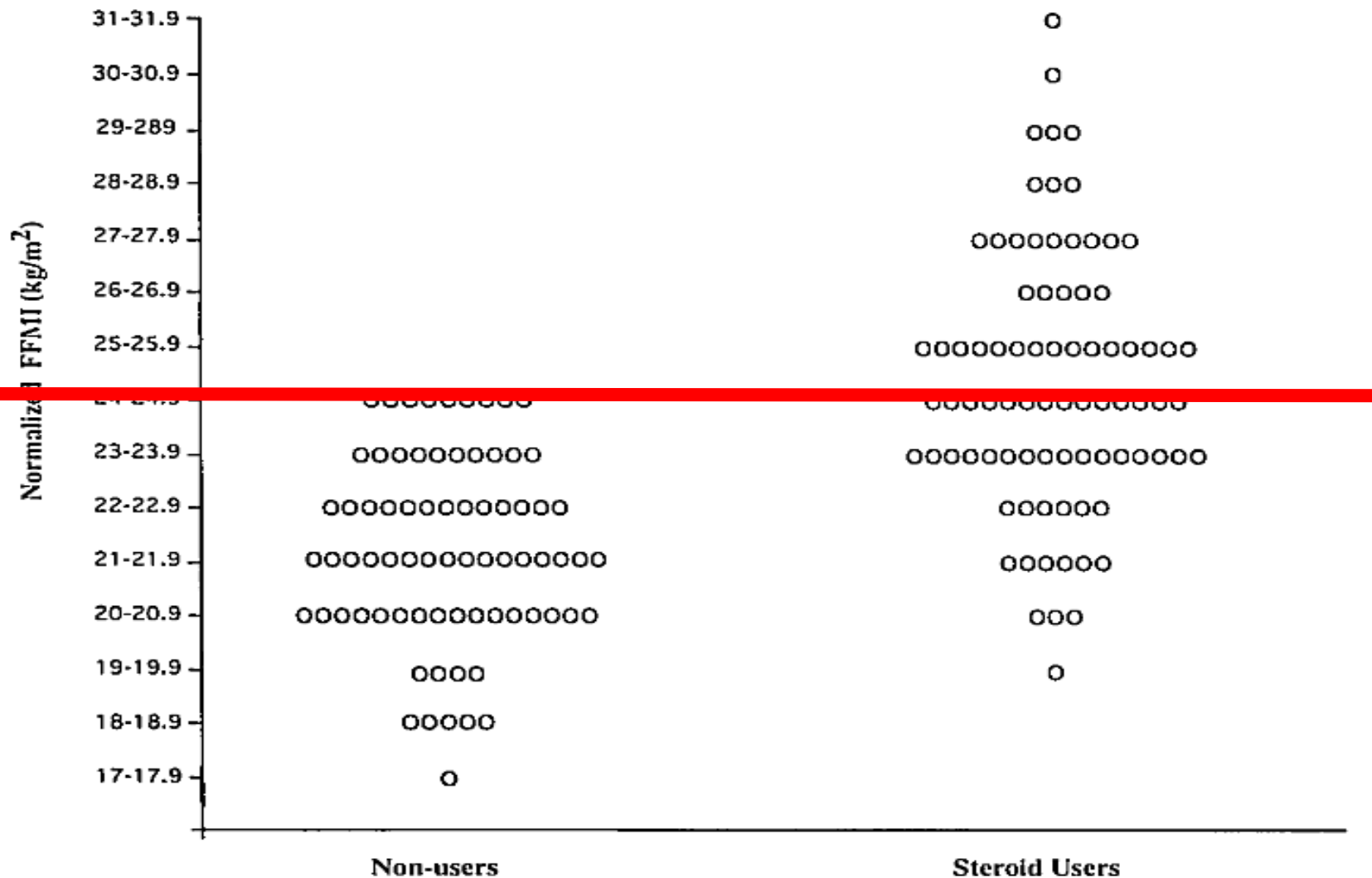
TABLE 1. *Physiological characteristics of steroid users versus nonusers*

	Steroid users (n = 83)	Nonusers (n = 74)
Height (m)	1.79 ± 0.075	1.80 ± 0.074
Weight (kg) ^a	91.69 ± 11.8	82.06 ± 13.0
% Body fat	12.8 ± 4.8	12.5 ± 5.5
FFMI	24.8 ± 2.2	21.8 ± 1.8

Values are means ± SD.

^a p < 0.0001 by two-tailed *t* test.

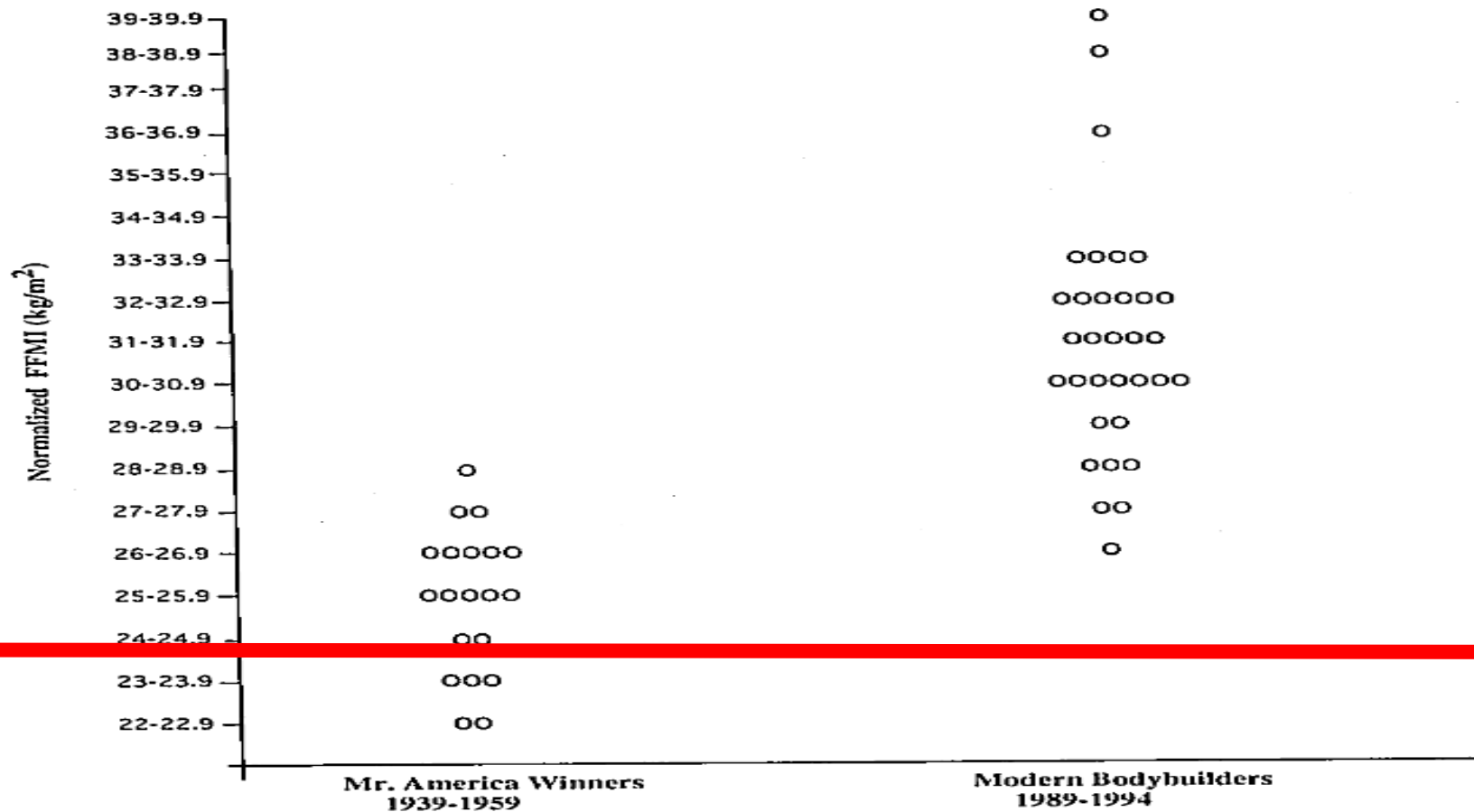
Vetvrije massa bij natural bodybuilders 5/8



Vetvrije massa bij natural bodybuilders 6/8

FAT-FREE MASS INDEX

227



Vetvrije massa bij natural bodybuilders 7/8

TABLE 2. *Estimated normalized FFMI of Mr. America Winners, 1939–1959*

Year	Name	Normal FFMI
1939	Goodrich	24.3
1939	Essmaker	22.6
1940	Grimek	24.0
1941	Grimek	26.9
1942	Leeight	25.5
1943	Bacon	23.9
1944	Stanko	27.3
1945	Ross	26.1
1946	Stephan	25.9
1947	Reeves	23.0
1948	Eiferman	27.7
1949	Delinger	28.0
1950	Farbotnik	26.5
1951	Hilligenn	26.0
1952	Park	NA
1953	Pearl	25.8
1954	Dubois	25.4
1955	Klisanin	23.5
1956	Schaeffer	NA
1957	Lacy	25.2
1958	Sansone	26.8
1959	Johnson	24.6
Mean \pm SD		25.4 \pm 1.5



Bron: [Eiferman, George \(musclememory.com\)](http://Eiferman, George (musclememory.com))

Vetvrije Massa Index (VVMI) bij natural bodybuilders 8/8a

- Conclusie: VVMI van **LIJKT** 25 plafond voor mannen
 - Cross-sectionele data: onduidelijk wat beginpunt is
 - Maar duidelijk verschil tussen niet-gebruikers, gebruikers en natural topbodybuilders
- Onduidelijk wat het plafond voor vrouwen is, maar waarschijnlijk wel lager

Vetvrije Massa Index (VVMI) bij natural bodybuilders 8/8b

- Stel we nemen VVMI 25 als plafond
 - Bij een vet% van 10 zou een man van 1,85 meter
 - $((1,85 \times 1,85) \times 25) / (90 \times 100) = 95$ kg wegen



[Bron: John Grimek - Greatest Physiques](#)

HAN_UNIVERSITY
OF APPLIED SCIENCES

Jaarlijkse spiermassa opbouw bij verschillende populaties 1/6

[Int J Environ Res Public Health](#). 2020 Feb; 17(4): 1285.

PMCID: PMC7068252

Published online 2020 Feb 17. doi: [10.3390/ijerph17041285](https://doi.org/10.3390/ijerph17041285)

PMID: [32079265](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32079265/)

A Systematic Review with Meta-Analysis of the Effect of Resistance Training on Whole-Body Muscle Growth in Healthy Adult Males

[Pedro J. Benito](#),^{1,*} [Rocío Cupeiro](#),¹ [Domingo J. Ramos-Campo](#),² [Pedro E. Alcaraz](#),^{2,3} and [Jacobo Á. Rubio-Arias](#)^{1,2}

Jaarlijkse spiermassa-opbouw bij verschillende populaties

2/6

- Methode:
 - Trainingsstudies die langer dan 2 weken duren
 - Krachttraining (verschillende vormen)
 - Geen zieken
 - Zowel ongetraind als getraind

Jaarlijkse spiermassa-opbouw bij verschillende populaties

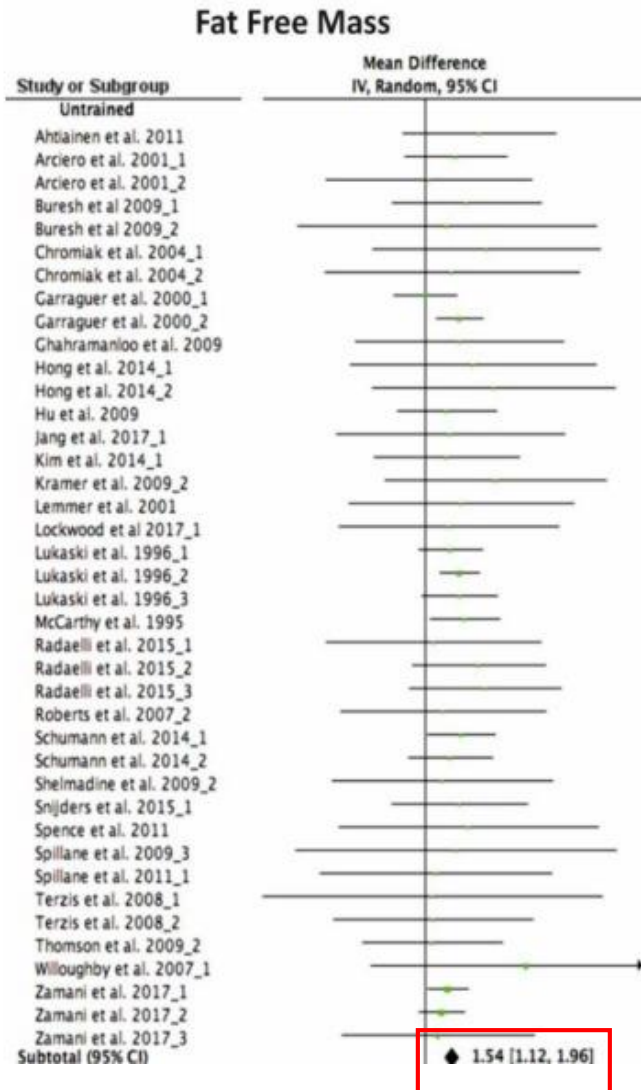
3/6

- Resultaten
 - 111 geschikte studies
 - 1927 proefpersonen
 - 0->4 jaar trainingservaring
 - Verschillende typen krachttraining
 - Klassieke krachttraining
 - Circuittraining
 - Militaire training
 - 4-24 weken training
 - 1-20 sets per oefening

DUS EEN DIVERSE POPULATIE EN TRAININGSMETHODE

Jaarlijkse spiermassa-opbouw bij verschillende populaties

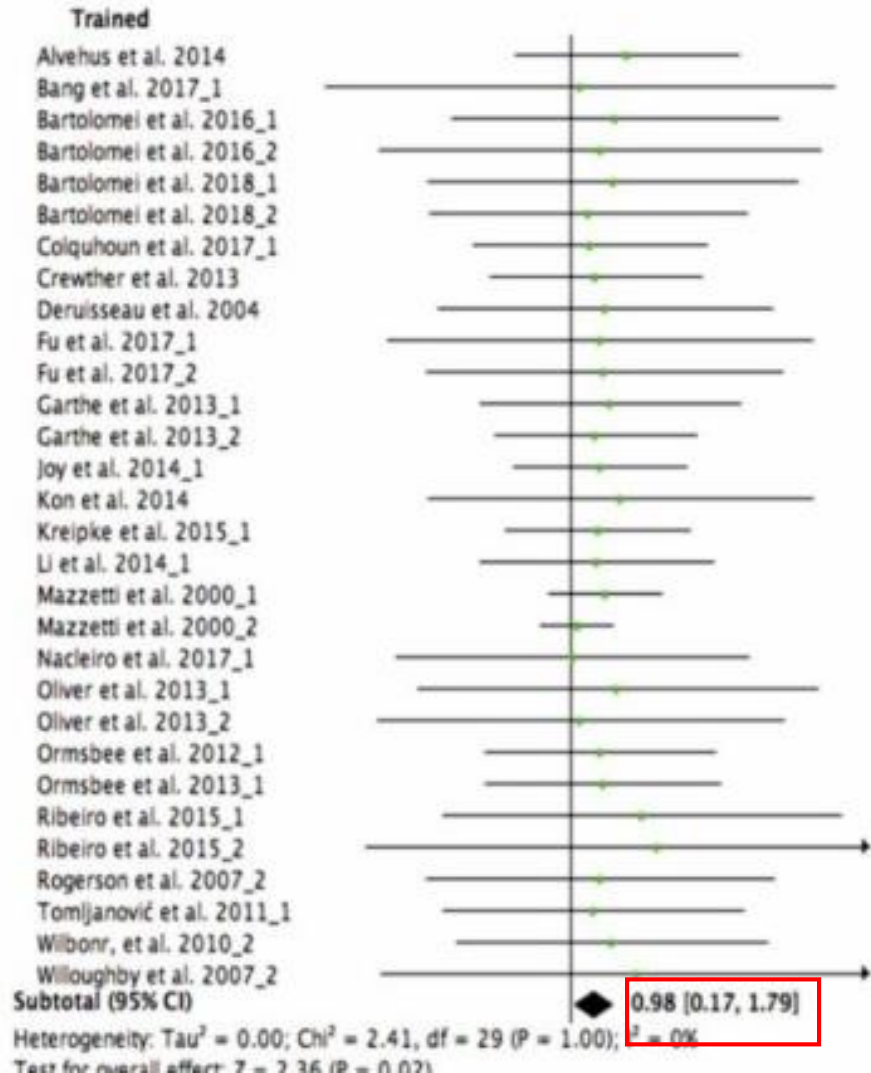
4/6



Toename vetvrije massa: 1,54 kg over de hele populatie

Jaarlijkse spiermassa-opbouw bij verschillende populaties

5/6

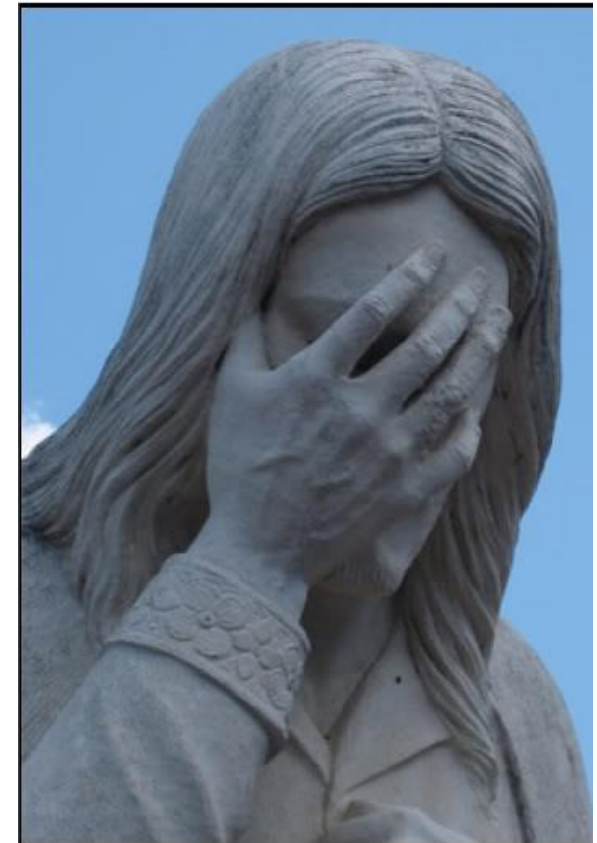


Toename vetvrije massa: 0,98 kg bij getrainden

Jaarlijkse spiermassa-opbouw bij verschillende populaties

6/6

- Ongetrainden $\pm 1,5$ kg in een periode van 2-24 weken
- Getrainden ± 1 kg in een periode van 2-24 weken
- Geen specifieke training gericht op spierhypertrofie
- Range erg ruim: tussen 0-7 kg



Bron: [Christianity and religion | All Along the Watchtower \(jessicahof.blog\)](#)

Wat zeggen coaches? 1/2

Lyle McDonald

LYLE MCDONALD'S MUSCLE GAIN ESTIMATES FOR MAN AND WOMEN		
YEARS OF PROPER TRAINING	MEN'S POTENTIAL RATE OF MUSCLE GAIN PER YEAR	WOMEN'S POTENTIAL RATE OF MUSCLE GAIN PER YEAR
1	20 to 25 lb. (~2 lb. per month)	10 to 12 lb. (~1 lb. per month)
2	10 to 12 lb. (~1 lb. per month)	5 to 6 lb. (~0.5 lb. per month)
3	5 to 6 lb. (~0.25 lb. per month)	2.5 to 3 lb. (not worth calculating)
4+	2.5 to 3 lb. (not worth calculating)	0.75 to 1.5 lb. (not worth calculating)

Bron: <https://legionathletics.com/how-to-build-muscle-naturally/>

Wat zeggen coaches? 2/2

Alan Aragon

ALAN ARAGON'S MUSCLE GAIN ESTIMATES	
CATEGORY	POTENTIAL RATE OF MUSCLE GAIN PER MONTH
BEGINNER (YEAR ONE)	1 TO 1.5 % OF BODY WEIGHT PER MONTH
INTERMEDIATE (YEAR TWO)	0.5 TO 1 % OF BODY WEIGHT PER MONTH
ADVANCED (YEARS THREE AND BEYOND)	0.25 TO 0.5 % OF BODY WEIGHT PER MONTH (UNTIL YOU REACH YOUR GENETIC POTENTIAL)

Bron: <https://legionathletics.com/how-to-build-muscle-naturally/>

Conclusies 1/4

- MAXIMALE groeipotentieel lijkt rond een VVMI van 25 te liggen
- $VVMI = (80 - 8) / 1,85 \times 1,85$
- $VVMI = 72 / 3,4225$
- $VVMI = 21,04$

Conclusies 2/4

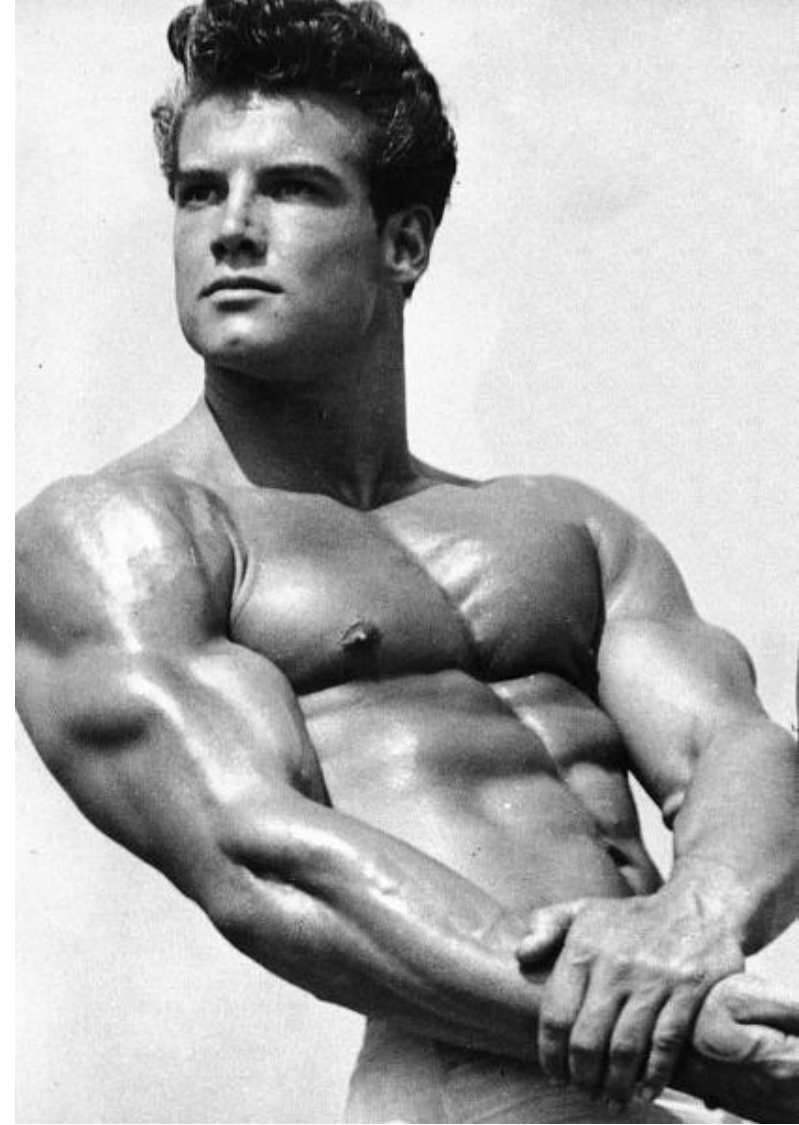
- **MAXIMALE** Potentieel: $(25-21) \times (1,85 \times 1,85)$ spiermassa zijn
 - =13,69 kg
 - Startpunt 80 kg
- Vet% van 10 ruim 95 kg totaal lichaamsgewicht zijn



[Bron: Frank Zane - Greatest Physiques](#)

Conclusies 3/4

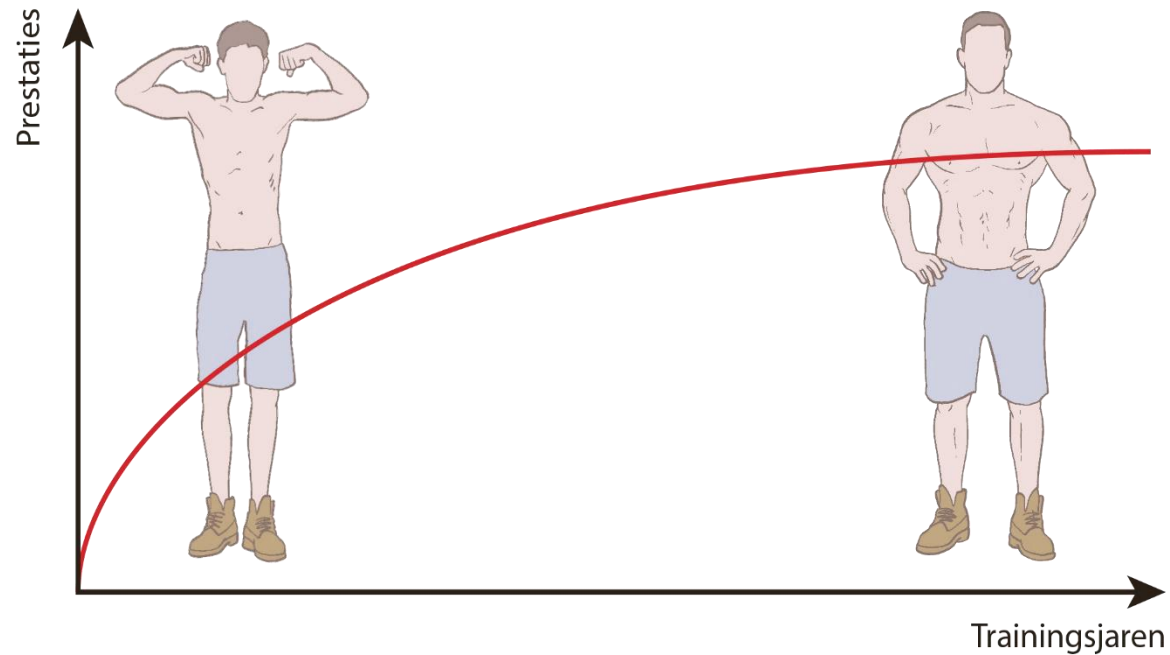
- Misschien **meer realistisch** is VVMI van 23 en dus groeipotentieel van
 - 6,85 kg
 - Startpunt 80 kg
- Vet% van 10 ruim 87 kg totaal lichaamsgewicht zijn



Bron: [Steve Reeves - Evolution of Bodybuilding](#)

Conclusies 4/4

- Ongetrainden tussen 5 en 10 kg eerste jaar haalbaar
- Daarna tussen 1 en 3 kg per jaar, totdat plafond wordt bereikt





CH~~X~~NGE

BODY IMAGE FUNDAMENTALS



MEET RICKY

Hi! Ik ben Ricky Frissen.

Ik ben founder van Chaynge Coaching, hét bedrijf in de fitness industrie dat zich focust op het begeleiden van mensen met een verstoorde relatie met voeding en zelfbeeld.

Zelf ben ik binnen het bedrijf werkzaam als diëtist en mentor.

Ik ben ervaringsdeskundige m.b.t. het hebben van een eetstoornis, waaruit mijn missie is ontstaan: het taboe doorbreken rondom eet- en zelfbeeldproblematieken (onder mannen) in de fitnessindustrie.



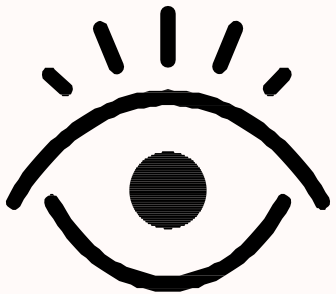
TODAY..

Today's Topics:

- Wat is dat nou eigenlijk, je lichaamsbeeld?
- Wat is de relatie tussen eetproblemen en je lichaamsbeeld?
- Waarom is het zo belangrijk om als professional te weten wat body image inhoudt?
- Hoe kun je een verstoord body image herkennen in de praktijk?
- Wat moet je écht niet doen?
- Wat zijn interventies die je als fitnessprofessional kunt inzetten m.b.t. het verbeteren iemands body image?
- Afsluiting en Q&A

Wat is het, je lichaamsbeeld?

'Je lichaamsbeeld is de manier waarop we naar ons lichaam kijken, de gedachtes en emoties die daaruit voortkomen én de gedragingen die ontstaan vanuit deze perceptie.'



Zintuigelijk



Cognitief



Emotioneel



Gedragmatig

Wat is het niet?

- Hoe zwaar je bent;
- Hoe groot je neus is;
- Hoe slank je bent;
- Hoe gespierd je bent;

Relatie eetproblemen - lichaamsbeeld

'Ik vind mezelf lelijk'

Falen door de
extreme aanpak



Uiterlijk een groot deel
van eigenwaarde

Obsessief sporten
Streng diëten

Waarom is het belangrijk?

Een negatief lichaamsbeeld kan leiden tot:

- Laag zelfvertrouwen
- Misbruik alcohol/drugs
- Verlaagde fysieke activiteit
- Sociale isolatie
- Verlies van libido
- Stress
- Etc

Hoe kun je een negatief lichaamsbeeld herkennen in de praktijk?

- Uitgesproken angst om aan te komen;
- (Extreem) kritische beschrijving van het uiterlijk;
- (Obsessief) vermijden van het uiterlijk;
- (Obsessief) checken van het uiterlijk;
- Nooit tevreden kunnen zijn of positieve zaken kunnen benoemen;
- Constant zoektocht naar bevestiging m.b.t. uiterlijke kenmerken;



De oplossing is.....

~~Het lichaam veranderen d.m.v. afvallen en sporten~~

CHANGE

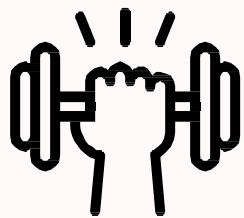
De oplossing is wél:



**Creëer veiligheid en
empathie**



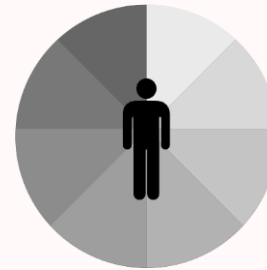
**Ontwikkel mindfulness-
vaardigheden**



Body Functionality



Verwijs door!



Focus op de persoon!

CHXNGE

Mentorship of coaching?

Ik begeleid zowel cliënten met verstoord eetgedrag en uitdagingen rondom het zelfbeeld, maar ben ook mentor van fitnessprofessionals die:

- Hun communicatieskills willen verbeteren;
- Beter willen worden in het coachen rondom eetgedrag;
- Meer willen leren over hoe Body Image nou eigenlijk werkt;
- Of wil leren hoe cliënten kunt laten afvallen op een (mentaal) gezonde manier.

Interesse?

Stuur me een mail!

ricky@chayngecoaching.nl

CHXNGE

QUESTIONS & ANSWERS

RICKY:

@rickyfrissen

CHAYNGE COACHING:

@chayngecoaching.nl

www.chayngecoaching.nl

ricky@chayngecoaching.nl

CHXNGE

GLUTE TRAINING

SANDRA VAN DE KAMP



**EIGEN
KRACHT**

Drink & Zoem

EIGEN KRACHT EIGEN KRACHT EIGEN KRACHT EIGEN KRACHT EIGEN KRACHT EIGEN KRACHT EIGEN KRACHT EIGEN KRACHT

CHT EIGEN KRACHT EIGEN KRACHT EIGEN KRACHT EIGEN KRACHT EIGEN KRACHT EIGEN KRACHT EIGEN KRACHT



EIGEN KRACHT ALLENGE

RACHT EIGEN KRACHT EIGEN KRACHT EIGEN KRACHT EIGEN KRACHT EIGEN KRACHT EIGEN KRACHT EIGEN KRACHT

EIGEN KRACHT EIGEN KRACHT EIGEN KRACHT EIGEN KRACHT EIGEN KRACHT EIGEN KRACHT EIGEN KRACHT EIGEN KRACHT

Eigen Kracht Challenge

EIGEN KRACHT



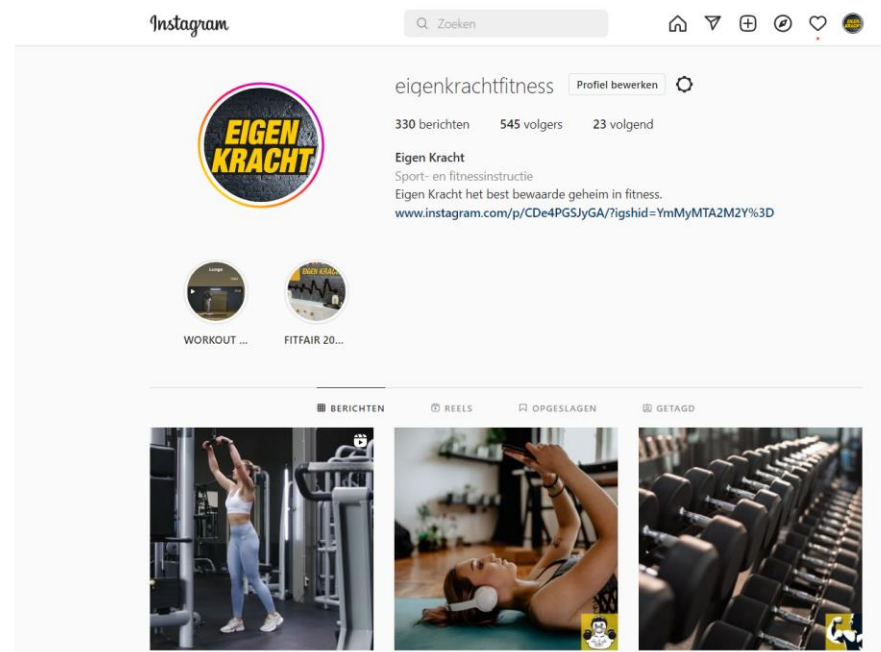
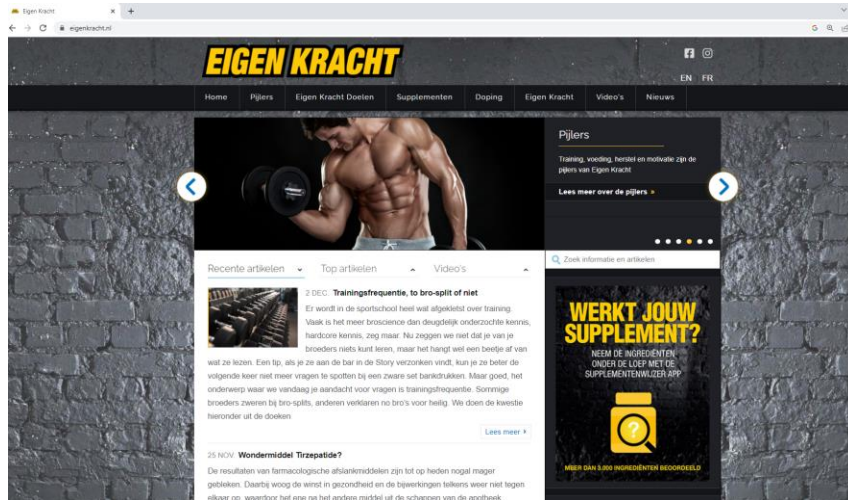
Vragen & antwoorden



**Eigen Kracht, het best
bewaarde geheim in fitness**

Afsluiting

EIGEN KRACHT



- Website
- Sociale media
- Follow, like & share!

Vragen?

Dank voor jullie aandacht!



EIGEN KRACHT

is een programma van de Dopingautoriteit

www.eigenkracht.nl



eigenkrachtfitness



Eigen Kracht