

Sixpack in 8 weken — jouw plan

Dit is een compleet, praktisch plan om in 8 weken zo veel mogelijk richting een zichtbare buikspieren te werken. Speciaal voor jou: **vegetarisch**, en te doen naast je werk.

Eerlijk vooraf: een sixpack zie je pas als je vetpercentage laag genoeg is (bij mannen ongeveer 10 tot 12 procent). Buikspieren heb je al — ze worden alleen verstopt door een laagje vet. De grootste winst zit dus in **voeding**, niet in eindeloos sit-ups doen. In 8 weken kun je flink afvallen en strakker worden. Of de blokjes helemaal zichtbaar zijn, hangt af van waar je nu start.

De korte versie (waar het echt om draait)

1. **Eet een klein tekort** — net iets minder dan je verbruikt. Niet crashen.
2. **Veel eiwit** — houdt je spieren vast terwijl je afvalt, en houdt je vol.
3. **Kracht- en buikspiertraining, 4x per week** — zodat je spieren overhoudt, niet alleen vet kwijtraakt.
4. **Veel bewegen op een dag** — stappen, trap, fietsen.
5. **Goed slapen** — minder slaap = meer honger en minder vetverlies.

Doe deze 5 dingen 8 weken consequent en je ziet groot verschil.

1. Voeding (het belangrijkste)

Calorieën — een klein tekort

- Mik op ongeveer **300 tot 500 kcal onder je verbruik** per dag.
- Zo verlies je grofweg **0,5 kg per week** — vet kwijt, spier behouden.
- Niet minder eten dan dat: te streng = je verliest spier en je houdt het niet vol.

Eiwit — jouw aandachtspunt als vegetariër

- Doel: 1,6 tot 2,2 gram eiwit per kilo lichaamsgewicht per dag.
- Voorbeeld: weeg je 80 kg, dan zit je rond de 130 tot 160 gram eiwit per dag.
- Verdeel het over de dag: bij elke maaltijd een eiwitbron.

Beste vegetarische eiwitbronnen:

BRON	EIWIT (ONGEVEER)
Magere kwark (250 g)	25 g
Skyr (250 g)	28 g
Eieren (2 stuks)	13 g
Tofu (150 g)	18 g
Tempeh (150 g)	30 g
Edamame (150 g)	17 g
Linzen (gekookt, 200 g)	18 g
Kikkererwten (200 g)	16 g
Magere kaas (30 g)	8 g
Eiwitshake (whey of plantaardig, 1 schep)	22 g
Noten / pindakaas (30 g)	7 g

Tip: met kwark/skyr + een shake + peulvruchten haal je je dag-eiwit makkelijk. Een (plantaardige of whey-) eiwitshake is geen must, maar wel een handige snelle bron.

Koolhydraten en vetten

- **Koolhydraten:** vooral rond je training (haver, rijst, aardappel, volkoren, fruit). Geven energie.

- **Vetten:** gezonde vetten in noten, olijfolie, avocado — maar let op de hoeveelheid (vet is calorierijk).
- **Groente:** veel en onbeperkt. Vult de maag, weinig calorieën.

Voorbeeld-dag (rond 130-150 g eiwit)

- **Ontbijt:** kwark met havermout, bessen en een lepel pindakaas
- **Lunch:** volkoren wrap met tofu/ei, hummus en veel groente
- **Snack:** skyr of een handje noten + stuk fruit
- **Diner:** linzen- of kikkererwtenschotel met groente en volkoren rijst
- **Avond:** kwark of een eiwitshake

Wat je beperkt

- Suikerrijke drank en frisdrank (drink water, thee, koffie zonder suiker).
- Snoep, koek, chips — niet verboden, wel klein houden.
- Alcohol — remt vetverlies en zit vol lege calorieën.

2. Training (4x per week)

De basis is **krachttraining** voor je hele lichaam. Dat houdt je spieren vast en verbrandt vet. Buikspieren train je apart, maar ze worden vooral zichtbaar door de voeding.

Schema: 4 dagen per week

Optie A — Boven/Onder (4x):

- Maandag: bovenlichaam (borst, rug, schouders, armen)
- Dinsdag: onderlichaam (benen, billen) + buik
- Donderdag: bovenlichaam
- Vrijdag: onderlichaam + buik

Optie B — Full body (3x) + 1 cardio/buik-dag als je liever korter traint.

Kernoefeningen (gym óf thuis)

- **Benen:** squats, lunges, (beenpers in de gym)
- **Borst:** push-ups, bankdrukken
- **Rug:** roeien, pull-ups / lat pulldown
- **Schouders:** schouderdrukken
- **Buik (2-3x per week):** plank, crunches, leg raises, mountain climbers, Russian twists

Progressie is de sleutel: probeer elke week iets meer te doen — een herhaling extra of iets meer gewicht. Dat heet *progressive overload* en is waardoor je sterker en strakker wordt.

Buikspieren — kleine routine (3x per week, ~10 min)

1. Plank — 3x zo lang mogelijk (richt op 30-60 sec)
2. Crunches — 3x 15-20
3. Leg raises (benen omhoog liggend) — 3x 12-15
4. Mountain climbers — 3x 30 sec

3. Cardio en dagelijks bewegen

- **Stappen:** mik op 8.000 tot 10.000 per dag. Dit verbrandt meer dan je denkt.
- **2x per week 15-20 min intensiever:** stevig wandelen, fietsen, of korte HIIT (afwisselend hard/rustig).
- Pak de trap, loop een blokje na het eten.

4. Slaap en herstel

- **7 tot 8 uur slaap.** Te weinig slaap = meer honger, meer trek in suiker, minder vetverlies.
 - Neem 1-2 rustdagen per week — spieren groeien tijdens rust, niet tijdens de training.
-

5. Het 8-weken-overzicht

WEEK	FOCUS
1-2	Gewoonte opbouwen: 4x trainen, eiwit halen, stappen tellen. Niet te streng.
3-4	Tekort iets aanscherpen, gewichten omhoog. Buikroutine erbij.
5-6	Volhouden, progressie blijven zoeken. Cardio iets opvoeren.
7-8	Laatste duw: streng op voeding, alcohol/suiker eruit, training vasthouden.

Weeg jezelf **1x per week** (zelfde moment, bv. zaterdagochtend). Verlies je rond 0,5 kg per week? Dan zit je goed. Veel sneller = te streng.

6. Je eigen coach: Jarvis Sport-stand

Op jarvis.haartips.nl zit nu een knop  **Sport**. Daarmee:

- Zet je je camera aan tijdens een oefening
- Jarvis kijkt mee en let op je houding (rug, knieën, tempo, volledige beweging)
- Na je set zegt hij wat goed ging en wat beter kan
- Je kunt hem ook vragen je herhalingen te tellen of een voedingsvraag stellen

Zo heb je elke training een coach naast je.

Belangrijk

Dit is een slim, gezond plan — geen medisch advies. Voel je pijn (niet de normale spiervermoeidheid), duizeligheid, of twijfel je door een blessure of gezondheidsklacht? Overleg dan eerst met een arts of fysiotherapeut.

Je kan dit. 8 weken consequent en je ziet groot verschil. 