

## Mijn zelfvertrouwen terug!

Naam: Brian Archiquette Begingewicht: 124 kg  
Leeftijd: 35 Zes weken later: 113 kg  
Lengte: 1,90 m

Na een niet eerder geëvenaard topgewicht van 157,5 kg te hebben bereikt, besloot Brian Archiquette naar het fitnesscentrum te gaan. Hij was sinds zijn huwelijk negen jaar geleden gestaag 58 kg dikker geworden, en op een gegeven moment was hij het baggervet zijn vreselijk beu. Hij voelde zich ellendig en depressief. 'Ik had het gevoel niet meer aan het leven mee te doen,' zegt hij.

Zijn vader was aan een dichtgeslibde kransslagader overleden en Brian koerste op hetzelfde lot af. Hij besepte dat hij op een keerpunt was aangekomen dat hij geen moment langer kon uitstellen. Hij volgde trainingsprogramma's uit *Men's Health* en wist zijn gewicht uiteindelijk terug te brengen tot 124 kg. Toen hij het wasborddieet ging doen wist hij zijn gewicht in zes weken met nog eens 11 kg omlaag te brengen.

'Ik plande de maaltijden en de tijden waarop ik die maaltijden zou nuttigen. Ik probeerde de maaltijden netjes over de dag te verdelen, en daar de training aan toe te voegen,' zegt Brian, wiens zwakke punt pizza eten is. 'Vroeger at ik zo'n beetje de hele dag niet, en dan kwam de honger zo sterk opzetten dat ik vreselijk begon te bunkeren.'

Hoewel hij nog niet zijn streefgewicht van 97 kg heeft bereikt, heeft hij toch al geweldige vooruitgang geboekt. Zijn middelomvang ging van 1,20 m naar 1,00 m. En

loopt hij nu door het winkelcentrum, dan hoeft hij niet om de paar minuten uit te kijken naar een bankje. De grootste winst is echter dat hij zijn zelfvertrouwen terug heeft, zegt hij.

'Ik heb duidelijk meer energie en een veel positievere kijk op het leven. Ik heb meer zelfvertrou-

wen – zelfs als ik op het werk de mensen moet toespreken. Ik was altijd al een beetje onzeker dat mijn buik bijvoorbeeld te veel in beeld was. Nu voel ik mezelf een stuk beter.'

*'Ik heb duidelijk  
meer energie  
en een veel  
positievere kijk op  
het leven.'*

## De trainingsprincipes van het wasborddieet

Omdat ik al meer dan tien jaar voor *Men's Health* werk, ken ik de laatste trainingstrends, maar ik vlooi ook nauwgezet de nieuwste wetenschappelijke bevindingen door om de effectiviteit van de verschillende trainingsprogramma's te controleren. Ik heb het trainingsgedeelte van het programma zo ontworpen dat je met een minimum aan tijd een maximale hoeveelheid vet kunt verliezen. Ik weet dat je geen

tijd hebt om uren per dag in het fitnesscentrum te trainen, dus ik wil dat je uit elke training het maximale haalt. En ik weet dat flexibiliteit en gemak

*Ik wil dat je uit elke training het maximale haalt.*

belangrijke beginselen zijn voor het succes van een programma, dus ik heb een trainingsprogramma opgesteld dat je thuis in de woonkamer of in het fitnesscentrum kunt afwerken. Dit programma stelt je in staat je workouts kort en geconcentreerd te houden, terwijl het uiteindelijke doel toch niet uit het oog wordt verloren. Dit is de allerbeste training om je buikspieren weer op te delven. De trainingsprincipes zijn de volgende.

**Concentreer je eerst op je voedingsprogramma.** De eerste twee weken training zijn optioneel. Train je al regelmatig, dan kun je gelijk met het trainingsprogramma van het wasborddieet beginnen, en dat is verstandig, want dan verbrand je nog meer vet dan met het wasborddieet alleen. Maar ben je een beginner of heb je heel lang niet getraind, richt je dan die eerste twee weken op het wennen aan het nieuwe voedingsprogramma voor je met het trainingsprogramma begint. Sta je te trappelen van ongeduld om je gewichtsverlies zo groot mogelijk te maken, ontwikkel dan de gewoonte om dagelijks 30 minuten een wandeling in vlot tempo te maken.

**Concentreer je op de ontwikkeling van spiermassa.** Vroeger werkte ik met een man die 14 kg te zwaar was. Hij besloot aan een marathon te gaan deelnemen als motivatie om gewicht kwijt te raken. Hij liep zes dagen per week en volgde zijn hardloopp programma met bijna religieuze ijver, maar hij raakte geen gram kwijt. Zeker, hij liep een stuk beter dan vroeger, maar zijn