

STAP VOOR STAP

SUPPLEMENTATIE PLAN VOOR VETVERLIES



WETENSCHAPPELIJK ONDERBOUWD



WETENSCHAPPELIJK ONDERBOUWD

GEBASEERD OP ACTUELE STUDIES EN
PERSOONLIJKE BLOEDWAARDES VAN RED.

GEEN BULLSHIT – ALLEEN SUPPLEMENTEN DIE
ÉCHT WERKEN.



SLIMME SUPPLEMENT KEUZE

ALLE ESSENTIËLE SUPPLEMENTEN
OVERZICHTELIJK UITGELEGD.

WANNEER, HOEVEEL EN WAAROM – GERICHT OP
VETVERLIES EN SPIERBEHOUD.



STAP VOOR STAP TOEPASBAAR

DIRECT TOEPASBAAR IN JOUW CUT.

VAN OCHTEND TOT AVOND – HOE RED ZIJN
STACK INZET VOOR MAXIMAAL RESULTAAT.

DISCLAIMER



GESCREVEN DOOR
RED HOOFDMAN



Dit E-book is uitsluitend bedoeld voor informatieve doeleinden en is met de beste intenties samengesteld. De inhoud is gebaseerd op persoonlijke ervaring en zelfstandig geraadpleegde wetenschappelijke bronnen.

Dit E-book vormt geen medisch advies. Raadpleeg altijd een arts of gekwalificeerd zorgverlener voordat je supplementen gebruikt of wijzigingen aanbrengt in je gezondheid- of voedingspatroon. Het gebruik van supplementen is volledig op eigen verantwoordelijkheid.

INTRODUCTIE



Ik ben Red en in september doe ik mee aan een natural bodybuildingwedstrijd. De komende maanden zit ik in een cutfase, met als doel: zo droog mogelijk worden zonder spiermassa te verliezen.

Om dat te bereiken moet alles kloppen, van training en voeding tot herstel en supplementen. In dit document deel ik mijn persoonlijke supplementatieplan: wat ik gebruik, waarom, wanneer en hoeveel. Geen bullshit, geen marketingpraatjes, maar wetenschappelijk onderbouwde keuzes die mij helpen het maximale uit deze prep te halen.



CREATINE

WERKING
VOORDELEN TIJDENS CUT
DOSERING & FABELS ONTKRACHT



MAGNESIUM BISGLYCINAAT

VOOR HERSTEL, SLAAP EN
KRAMPVERMINDERING
DOSERING &
GEBRUIKSMOMENTEN



OMEGA-3

VETZUURBALANS,
HARTGEZONDHEID &
CHOLESTEROL
BLOEDWAARDETEST ALS BEWIJS



VITAMINE D3

BELANG VOOR HORMONEN &
IMMUUNSYSTEEM
PERSOONLIJK TEKORT ONDANKS
SUPPLETIE



ZINK

WERKING
VOORDELEN TIJDENS CUT
DOSERING & FABELS ONTKRACHT



GLUTAMINE

VOOR HERSTEL, SLAAP EN
KRAMPVERMINDERING
DOSERING &
GEBRUIKSMOMENTEN



SLAAPOPTIMALISATIE STACK

MELATONINE
MAGNESIUM BISGLYCINAAT
ASHWAGANDHA

CREATINE



De voordelen van Creatine op een rijtje en waarom ik het elke dag gebruik:

KRACHT ↴

Je krijgt meer kracht tijdens training wegens meer creatinefosfaat wat in de spiercellen zit. Dit wordt samen met Adenosinedifosfaat (ADP) een stofje genaamd Adenosine-Trifosfaat (ATP), dit is de “energie” die je lichaam heeft om een spiercel te kunnen bewegen.

HERSTEL ↴

Je herstelt sneller tussen sets door dankzij de hogere Creatine reserves (CP), hierdoor kan je lichaam meer ATP genereren.

LICHAAMSGEWICHT ↴

Je oogt voller doordat er meer vocht in de spiercellen vastgehouden wordt, dit resulteert soms wel in een toename in lichaamsgewicht.

SPIERVERHOUDING ↴

Je krijgt in verhouding meer spiermassa doordat je spieren meer vocht vasthouden, dit zorgt ook voor meer vetvrije massa wat kracht kan genereren tijdens krachttraining.

Ik weeg zelf 100KG en gebruik 10 gram creatine per dag, wil je het voor jezelf weten? Ik adviseer 1 gram per 10KG lichaamsgewicht!

Ik gebruik creatine al 7 jaar lang, naar mijn mening echt de basis voor krachttraining. Creatine is een van de meest onderzochte supplementen en staat bekend om zijn vermogen om spiermassa en kracht te vergroten. Tijdens een calorietekort helpt creatine bij het behouden van spiermassa, wat essentieel is om het metabolisme op peil te houden. Creatine ondersteunt ook explosieve kracht en trainingsprestaties, waardoor je intensiever kunt blijven trainen ondanks minder energie-inname. Het trekt water in de spiercellen, wat spierherstel kan bevorderen en een voller uiterlijk geeft. Tijdens een afvaltraject is spierbehoud cruciaal voor een goede lichaamssamenstelling.

Creatine is een van de meest onderzochte en veilige supplementen. Hoewel creatine niet direct leidt tot vetverlies, kan het indirect bijdragen aan een betere lichaamssamenstelling door spierbehoud en verbeterde trainingsprestaties. De aanbevolen dosering is vaak 3 tot 5 gram per dag, ik zou met intensieve krachttraining de regel: 1 gram per 10KG lichaamsgewicht hanteren.

DE FABELS OVER CREATINE

Over creatine bestaan ook erg veel fabels; de twee meest bekende fabels zijn dat het slecht is voor je nieren, dat je er kaal van wordt en dat ga ik even toelichten waar die fabels vandaan komen. Bereid je voor op een wetenschappelijk stuk tekst, maar dat is ook even nodig om duidelijk uit te leggen waar deze misconcepties over gaan!



Ten eerste, creatine verhoogt het creatinekinase (CK) gehalte in het bloed, wat dus een vertekend beeld geeft over de zogenaamde nierfunctie, want dat wordt vaak gemeten met CK. Hierdoor lijkt het dus alsof het lichaam hoge CK waardes heeft, echter is dit dus vrij onschuldig omdat dit niet komt door een interne ontsteking, maar een externe suppletie.



Ten tweede, de fabel dat je kaal wordt van creatine. Dit heeft voornamelijk te maken met de zogenaamde correlatie van creatine en DHT, dus ik ga eerst even uitleggen wat DHT precies inhoudt. DHT (dihydrotestosteron) speelt een centrale rol bij androgene alopecia, oftewel erfelijke kaalheid. Dit komt vooral voor bij mannen, maar ook bij vrouwen in mildere vorm.

Hier is hoe het proces werkt:

Dihydrotestosteron (DHT) speelt een centrale rol bij erfelijke kaalheid, ook wel androgene alopecia genoemd. Het is een krachtigere afgeleide van testosteron en wordt in het lichaam aangemaakt door het enzym 5-alpha-reductase, dat testosteron omzet in DHT. Hoewel DHT belangrijk is voor onder andere lichaamsbehairing en de ontwikkeling van mannelijke geslachtskenmerken, heeft het bij mensen met een genetische aanleg voor kaalheid een nadelig effect op de haarfollikels.

Bij deze personen zijn de haarzakjes — met name op het voorhoofd en de kruin — extra gevoelig voor DHT. Wanneer DHT zich aan de receptoren van de haarfollikel bindt, wordt de groeifase van het haar (de anagene fase) verkort en wordt de rustfase (telogene fase) verlengd. Hierdoor worden haren steeds dunner, korter en zwakker, een proces dat 'miniaturisatie' wordt genoemd. Na verloop van tijd stopt de haarfollikel volledig met het produceren van zichtbaar haar. Niet iedereen met een hoog DHT-niveau wordt kaal; het is afhankelijk van de genetische gevoeligheid van de haarzakjes. Mannen met deze gevoeligheid ontwikkelen vaak eerst inhammen of een kale plek op de kruin.

Andere studies naar creatine laten geen consistente stijging van DHT zien. Een systematische review uit 2021 concludeerde dat er onvoldoende bewijs is dat creatine een significante invloed heeft op DHT of testosteron. Al met al is creatine dus een volledig veilig supplement en zijn er alleen maar voordelen.

Bron:

*Gualano, B., Rawson, E. S., Candow, D. G., & Chilibeck, P. D. (2021). Creatine supplementation in the aging population: effects on skeletal muscle, bone and brain. *Aging Research Reviews*, 70, 101377.*

<https://doi.org/10.1016/j.arr.2021.101377>

MAGNESIUM BISGLYCINAAT



De voordelen van Magnesium Bisglycinaat op een rijtje en waarom ik het elke dag gebruik:

GEEN KRAMP ↴

Geen spierkramp meer na intensieve krachttrainingen

HERSTEL ↴

Verbetert herstel na trainingen

SLAAP ↴

Ik slaap beter sinds dat ik dit suppleer

Ik neem zelf 2x 2 capsules 194 mg magnesium bisglycinaat per dag, 2 capsules 's morgens met de eerste maaltijd en 's avonds voor het slapen gaan. Ik zou je wel graag willen adviseren genoeg water te drinken anders kan je alsnog last van kramp krijgen in verband met vochttekort. Het is natuurlijk sowieso belangrijk genoeg water te drinken, mijn advies is 1 liter water per 23 KG lichaamsgewicht.

Magnesium bisglycinaat is een goed opneembare vorm van magnesium die het zenuwstelsel kalmeert en stress vermindert. Het speelt een cruciale rol in meer dan 300 enzymatische reacties in het lichaam, waaronder die betrokken zijn bij energiestofwisseling en spierfunctie. Een tekort aan magnesium kan leiden tot verminderde insulinegevoeligheid, wat het vetverlies kan belemmeren.

Magnesium ondersteunt ook spierfunctie en energiestofwisseling. Bij een verhoogde trainingsintensiteit of zweetende workouts kan de behoefte aan magnesium toenemen. Over magnesium is an sich in verband met krachtsport niet super veel ondersteunende literatuur die aangeeft dat dit daadwerkelijk verbeteringen met zich meebrengt. Echter weet ik wel dat ik vroeger erg veel last had van spierkramp en dat ik nu nauwelijks meer ervaar sinds ik magnesium suppleer.

Bron:

Zanchi, N. E., & Lancha, A. H. (2008). Mechanical stimuli of skeletal muscle: implications on mTOR/p70s6k and protein synthesis. *European Journal of Applied Physiology*, 102(3), 253–263.

<https://doi.org/10.1007/s00421-007-0593-0>

OMEGA 3



De voordelen van Omega-3 op een rijtje en waarom ik het elke dag gebruik:

EPA & DHA ↴

Ik eet geen 2x per week vette vis dus anders kom ik niet aan voldoende EPA & DHA in mijn bloed.

GOEDKOOP ↴

Het is goedkoper om omega-3 te suppleren dan 2x per week zalm te eten, maar dat is natuurlijk mijn eigen keuze.

GEZONDHEID ↴

Omega-3 verlaagt je LDL en HDL waarden in je bloed, dit kan de kans op hart- en vaatziekten op latere leeftijd reduceren.

Ik neem zelf dagelijks 3 omega-3 capsules van ESN, deze hebben totaal 2250 mg omega-3 vetzuren waarvan 1200 mg EPA (eicosapentaeenzuur) en waarvan 900 mg DHA (docosahexaeenzuur). Het is vooral belangrijk dat je dus een omega-3 hebt waarbij de EPA en DHA verhouding ongeveer 3:2 zijn, die stoffen zijn juist erg belangrijk.

Wat ook wel grappig is om te zien wat dit verhaal ondersteunt is dat mijn cholesterolwaarden van 2023 aanzienlijk verbeterd zijn sinds ik omega-3 consistent ben gaan suppleren.

JULI 2023

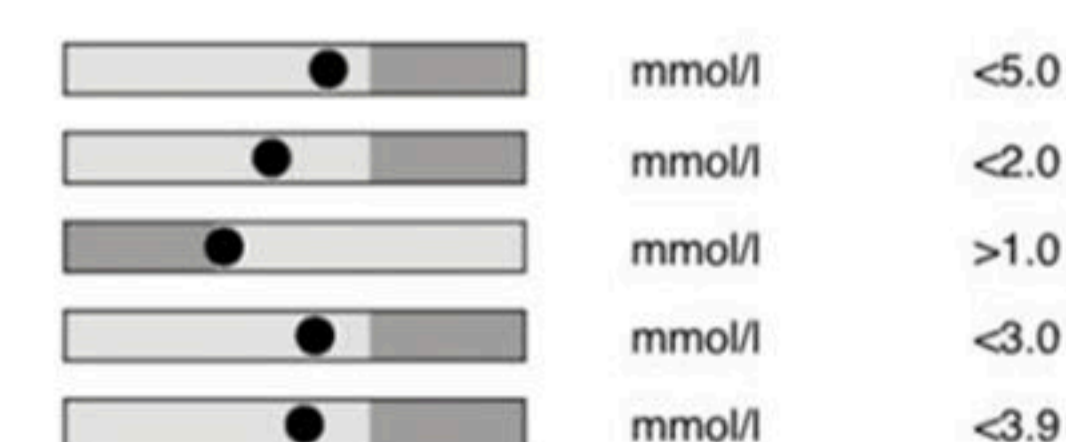
KLINISCHE CHEMIE

cholesterol	4.71 mmol/l	< 6.50
HDL-cholesterol	2.05 mmol/l	> 0.91
cholesterol/HDL	2.3 ratio	

Waarde	Uitslag	Referentiewaarde
LDL-cholesterol	2.31 mmol/l	< 3.37
LDL/HDL-risico index	1.1 ratio	

APRIL 2025

Cholesterol	3.6	mmol/l	<5.0
Triglyceriden	0.7	mmol/l	<2.0
HDL cholesterol	1.4	mmol/l	>1.0
LDL cholesterol	1.9	mmol/l	<3.0
nonHDLc	2.2	mmol/l	<3.9



Omega-3 vetzuren ondersteunen krachtig de hart- en vaatgezondheid en werken daarnaast sterk ontstekingsremmend. Ze verlagen onder andere de triglyceridenwaarden in het bloed, stabiliseren het hartritme en kunnen de bloeddruk verlagen, waardoor het risico op hartziekten afneemt. Tegelijkertijd remmen omega-3's systemische ontstekingen, wat gunstig is bij chronische aandoeningen zoals reuma, diabetes en hart- en vaatziekten. Deze dubbele werking maakt omega-3 tot een belangrijk supplement voor het behoud van zowel een gezond hart als een gebalanceerd immuunsysteem.

Omega-3 vetzuren (EPA en DHA) kunnen helpen bij het verminderen van hongergevoelens. Tijdens een afvaltraject draagt een goede vetzuurbalans bij aan de hormoonbalans en cognitieve functie. Veel mensen krijgen te weinig omega-3 binnen via voeding, dus als je niet twee keer vette vis per week eet raad ik je aan om omega-3 te suppleren.

Bron:

Calder, P. C. (2017). Omega-3 fatty acids and inflammatory processes: From molecules to man. Biochemical Society Transactions, 45(5), 1105–1115. <https://doi.org/10.1042/BST20160474>

VITAMINE D3



De voordelen van Vitamine D op een rijtje en waarom ik het elke dag gebruik:

ZONLICHT IN NEDERLAND ↴

In Nederland krijgen we te weinig Vitamine D binnen wegens gebrek aan zonlicht

SUPPLETIE ↴

Zelfs toen ik het suppleerde kwam er uit mijn bloedwaardentest dat ik onder de norm zat

STEMMINGSWISSELING ↴

Bij een vitamine D tekort kan je negatieve stemmingwisselingen ervaren

Mannen met een vitamine D tekort ervaren ook vaak een testosteron tekort

Vitamine D is denk ik een supplement wat voor elke Nederlander een must is, los van krachttraining ook. Het draagt bij aan de algehele gezondheid en dat is natuurlijk essentieel in sport, maar ook in het normale dagelijkse leven.

Vitamine D speelt een rol in de hormoonregulatie, spierfunctie en het immuunsysteem. Tijdens een afvaltraject is het belangrijk om energiek en gezond te blijven om goed te kunnen trainen. Lage vitamine D-waarden komen vaak voor, vooral in de winter. Voldoende vitamine D kan stemmingwisselingen helpen voorkomen, wat belangrijk is bij langdurig diëten. Het ondersteunt ook de opname van calcium en spierherstel. Helaas hebben wij in Nederland makkelijk tekort aan vitamine D. Ik had het zelfs getest toen ik het suppleerde en toen zaten mijn waardes op 60 (OH)D, de gewenste hoeveelheid is minimaal 80 (OH)D.

Bron:

*Lips, P., Cashman, K. D., Lamberg-Allardt, C., Bischoff-Ferrari, H. A., Obermayer-Pietsch, B., Bianchi, M. L., ... & Rizzoli, R. (2019). Current vitamin D status in European and Middle East countries and strategies to prevent vitamin D deficiency: a position statement of the European Calcified Tissue Society. *European Journal of Endocrinology*, 180(4), P23–P54. <https://doi.org/10.1530/EJE-18-0736>*

ZINK



De voordelen van Zink op een rijtje en waarom ik het elke dag gebruik:

HORMONALE BALANS ↴

Zink speelt een belangrijke rol in de hormonale balans.

TESTBOOSTER ↴

Uit onderzoek is gebleken dat mannen met een Zink tekort ook vaak een testosteron deficiëntie ervaren, daar is dus een correlatie in.

Zink wil ik voornamelijk voor de zekerheid suppleren omdat uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat mannen met een zink tekort ook sneller een testosteron deficiëntie kunnen ontwikkelen. En omdat ik in prep zit wil ik dit het liefst voorkomen aangezien mijn natuurlijke testosteron aanzienlijk gaat afnemen in verband met het extreem lage vetpercentage waar ik naartoe ga werken.

Zink ondersteunt het immuunsysteem en is betrokken bij meer dan 300 enzymprocessen in het lichaam. Tijdens afvallen kan de zinkinname dalen door minder voeding of hogere verliezen via zweten. Het draagt bij aan hormonale balans, onder andere testosteronproductie, wat spierbehoud bevordert. Ook speelt zink een rol in de stofwisseling van koolhydraten en vetten. Een tekort kan leiden tot verminderde weerstand en tragere voortgang.

Bron:

*Prasad, A. S., Mantzoros, C. S., Beck, F. W., Hess, J. W., & Brewer, G. J. (1996). Zinc status and serum testosterone levels of healthy adults. *Nutrition*, 12(5), 344–348. [https://doi.org/10.1016/S0899-9007\(96\)80058-X](https://doi.org/10.1016/S0899-9007(96)80058-X)*

GLUTAMINE



De voordelen van Glutamine op een rijtje en waarom ik het elke dag gebruik:

AFVALPROCESS

“Gut health” is essentieel voor een goed en gezond afvalproces tijdens een bodybuilding prep

DARMFLORA

Glutamine draagt bij aan een gezonde darmflora

De reden dat ik glutamine suppleer is puur omdat mijn coach erop hamert dat “Gut Health” van absoluut belang is. Ergens is dit ook vrij logisch, want als je darmen niet goed functioneren, kunnen de voedingsstoffen ook niet goed worden opgenomen. Dus dan zou je kunnen stellen dat je al die eiwitten die je consumeert, niet goed op de plek van bestemming aankomen in verband met een ongezonde darmflora.

Glutamine is een aminozuur dat helpt bij spierherstel, vooral bij intensieve training of een laag calorie-budget. Het ondersteunt ook het immuunsysteem, wat kwetsbaarder kan zijn tijdens een dieet. Daarnaast heeft het een rol in de darmgezondheid, wat de opname van voedingsstoffen bevordert. Hoewel het lichaam zelf glutamine kan maken, kunnen de behoeften tijdens stressvolle periodes hoger zijn. Het kan vooral nuttig zijn bij zware training regimes in een afvalfase.

Bron:

Perna, S., Alalwan, T. A., Alaali, Z., Alnashaba, T., Gasparri, C., Infantino, V., ... & Rondanelli, M. (2019). The Role of Glutamine in the Complex Interaction between Gut Microbiota and Health: A Narrative Review. International Journal of Molecular Sciences, 20(20), 5232. <https://doi.org/10.3390/ijms20205232>

SLAAP STACK



MELATONINE

De voordelen van Melatonine mbt slaap en waarom ik het elke dag gebruik:

SNELLER SLAPEN ↴

Ik val er sneller van in slaap, ik lig minder lang wakker.

UITGERUST ↴

Ik word meer uitgerust wakker sinds dat ik het suppleer.

RITME ↴

Ik heb een veel "vaster" ritme doordat ik melatonine suppleer.

Wat even goed is om aan te geven dat dokter Merijn van de Laar (geeft training aan huisartsen) geen voorstander is van mijn melatonine suppletie en hier geef ik hem ook grotendeels gelijk in, echter zal ik even toelichten waarom ik alsnog de keuze maak. Als je trouwens wil weten waarom hij hierop tegen is adviseer ik je even de podcasts met hem te gaan luisteren die op Spotify (Sportpoeder kanaal) staan over slaap.

Ik merk zelf dat in deze maatschappij die 24/7 doorgaat waarbij we niet meer vanzelf in slaap vallen en wakker worden door "kunstmatige" wekkers, ik niet optimaal kan slapen zoals het ooit bedoeld is voor de mens. Wat ik hiermee bedoel is dat er talloze stoorfactoren zijn als: licht, geluid, straling, dopamineprikkels van de telefoon etc. waardoor ik niet normaal in slaap kan vallen. Ik neem dan liever een spray melatonine om sneller in slaap te vallen in plaats van dat ik nog een half uur wakker lig vanwege licht of geluidsoverlast.

Melatonine is een lichaamseigen hormoon dat wordt aangemaakt in de pijnappelklier en de slaap-waakcyclus reguleert. De productie van melatonine stijgt 's avonds bij afname van licht en helpt het lichaam zich voor te bereiden op slaap. Bij sommige mensen is deze natuurlijke aanmaak verstoord, bijvoorbeeld door schermgebruik, stress, ploegendiensten of jetlag. Suppletie met melatonine kan helpen om sneller in slaap te vallen, vooral bij inslaapproblemen of verstoorde bioritmes. Het is effectief gebleken bij zowel volwassenen als kinderen met milde tot matige slaapproblemen.

Melatonine werkt niet als een klassieke “slaappil,” maar als een tijdgever die het lichaam een seintje geeft dat het bedtijd is. Bij kort gebruik (weken tot enkele maanden) is het over het algemeen veilig en goed verdragen, met minimale bijwerkingen zoals lichte sufheid of levendige dromen. De aanbevolen dosering varieert tussen 0,5 en 3 mg, genomen ongeveer 30 tot 60 minuten voor het slapen. Het is vooral nuttig voor mensen met een verlaagd slaapfasensyndroom of bij herstel van jetlag. Melatonine kan ook gunstig zijn voor ouderen, bij wie de natuurlijke productie afneemt met de leeftijd.

Bron:

Ferracioli-Oda, E., Qawasmi, A., & Bloch, M. H. (2013). Meta-analysis: Melatonin for the treatment of primary sleep disorders. *PLoS ONE*, 8(5), e63773. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0063773>

SLAAP STACK



MAGNESIUM BISGLYCINAAT (SLAAP)

De voordelen van Magnesium Bisglycinaat mbt slaap en waarom ik het elke dag gebruik:

SLAAPKWALITEIT ↴

Ik slaap beter sinds dat ik dit suppleer

DIEPER ↴

Ik slaap dieper

TEMPERATUUR ↴

Ik heb het minder "heet" tijdens het slapen

Magnesium bisglycinaat is een vorm van magnesium die gebonden is aan het aminozuur glycine, wat zorgt voor een hoge biologische beschikbaarheid en goede verdraagbaarheid. Deze combinatie werkt rustgevend op het zenuwstelsel, doordat zowel magnesium als glycine een kalmerende werking hebben. Magnesium speelt een belangrijke rol bij de regulatie van het parasympathisch zenuwstelsel — het systeem dat helpt ontspannen en tot rust komen.

Een tekort aan magnesium is in verband gebracht met slapeloosheid, nachtelijk ontwaken en een lichte, onrustige slaap. Glycine zelf heeft ook slaapbevorderende eigenschappen en kan de lichaamstemperatuur verlagen, wat essentieel is om makkelijker in slaap te vallen.

Magnesium bisglycinaat helpt bij het verminderen van stress en angst. In tegenstelling tot sommige andere vormen van magnesium (zoals magnesiumoxide), veroorzaakt bisglycinaat zelden maag- of darmklachten. Regelmatige inname kan de slaapkwaliteit verbeteren, vooral bij mensen met slapeloosheid of hoge stress.

Daarnaast kunnen stress en slechte slaap vetverlies belemmeren en eetbuien uitlokken, want slechte slaap verhoogt het ghreline (het hongerhormoon) wat letterlijk resulteert in meer eetlust. Ik heb trouwens ook gemerkt dat mijn slaap aanzienlijk verbeterd is nu ik Magnesium Bisglycinaat extra suppleer voor het slapen gaan.

Bron:

Wienecke, T., & Nørgaard, M. (2021). The effect of magnesium supplementation on primary insomnia in adults: A systematic review. *Sleep Medicine Reviews*, 57, 101410. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2021.101410>

SLAAP STACK



ASHWAGANDHA

De voordelen van Ashwagandha mbt slaap en waarom ik het elke dag gebruik:

DIEPER ↴

Ik slaap dieper door Ashwagandha

UITGERUST ↴

Ik word uitgerust wakker

CORTISOL VERLAGEND ↴

Het verlaagt cortisol (stresshormoon) wat beter is voor herstel

Voor de mensen die ons wat langer volgen weten dat ik in het verleden wat sceptisch ben geweest over Ashwagandha en dat is omdat ik er vrij emotioneel van werd toentertijd. De reden dat ik het nu suppleer is om twee redenen:

*Ik geef mijn lichaam veel lichamelijke stress tijdens prep
Ik wil mijn slaap optimaliseren, want slaap is alles in prep
Ik train tijdens deze prep 5x per week, ik zet 10.000 stappen per dag en doe elke dag 25 minuten cardio. Dit is allemaal bij elkaar veel lichamelijke belasting wat valt onder de categorie "stress" voor het lichaam, dit is niet optimaal voor herstel zonder goede kwalitatieve slaap.*

Zo staat alles in verband met elkaar en wil ik het zo goed als mogelijk optimaliseren in de prep. Met Ashwagandha zou ik zelf adviseren het eventueel zelf uit te proberen als je dat graag wil, mocht je de positieve effecten ervan ervaren is dat alleen maar mooi en zo niet dan niet!

Ashwagandha is een adaptogeen kruid dat helpt het lichaam beter om te gaan met stress. Het vermindert de aanmaak van het stresshormoon cortisol, dat een verstoorde slaap kan veroorzaken, vooral bij mensen die moeilijk kunnen ontspannen. Onderzoek toont aan dat ashwagandha de slaapkwaliteit kan verbeteren, inclusief het sneller in slaap vallen en dieper doorslapen. Een studie uit 2019 liet zien dat mensen die 300 mg KSM-66 ashwagandha namen, significant beter sliepen dan de placebogroep.

Het heeft ook anxiolytische (angstverminderende) eigenschappen, wat bijdraagt aan mentale rust voor het slapengaan. Omdat het lichaam in een rustiger staat komt, helpt het natuurlijke slaappatronen te ondersteunen zonder sufheid in de ochtend. Het is vooral geschikt voor mensen met chronische stress, overspannenheid of een onrustige geest voor het slapen.

Ashwagandha is verkrijgbaar in capsule-, poeder- of tinctuurvorm en wordt vaak genomen 30–60 minuten voor het slapen. Het heeft doorgaans een cumulatief effect: de beste resultaten merk je na consistent gebruik gedurende enkele weken. Studies melden weinig bijwerkingen, maar het is raadzaam om het gebruik af te stemmen met een arts bij medicatie of zwangerschap.

Bron:

Lopresti, A. L., Smith, S. J., Malvi, H., & Kodgule, R. (2019). A randomized, double-blind, placebo-controlled, crossover study examining the hormonal and vitality effects of ashwagandha (*Withania somnifera*) in aging, overweight males. *American Journal of Men's Health*, 13(1), 1557988319835985.

<https://doi.org/10.1177/1557988319835985>