WeHeal

BLUEPRINT GUIDES / 2026

RECOVER

Herstel zonder onnodige ruis

Maak slaap, voeding en trainingsbelasting weer overzichtelijk.

WEHEAL × WEPERFORM

Begrijpen. Trainen. Herstellen. Presteren.

DEZE GIDS IN 90 SECONDEN

Herstel zonder onnodige ruis

Herstel is geen product, maar het resultaat van belasting en herstelbronnen die over tijd in evenwicht proberen te komen. Voldoende eten, slapen, variatie in belasting en persoonlijke context zijn meestal belangrijker dan een ingewikkeld protocol. De oude fase- en suppletiebrochures zijn daarom niet letterlijk overgenomen: hun absolute claims over zuur-basebalans, bouillon en specifieke supplementmixen zijn bewust verwijderd.

Voor wie is deze gids?

Voor sporters en actieve mensen die beter willen herstellen en prioriteiten willen stellen zonder supplementenstress.

De vijf bouwstenen

1. Belasting
2. Slaap
3. Energie en voeding
4. Stress & context
5. Evaluatie

HOE GEBRUIK JE DEZE GIDS

Lees de principes, kies één verandering en gebruik het 14-dagenplan als experiment. Bij klachten of onzekerheid: laat je persoonlijk beoordelen.

Leesroute

Eerst begrijpen → dan gericht oefenen → daarna beoordelen of het in jouw situatie werkt. De voorbeelden zijn geen persoonlijke diagnose of behandelvoorschrift.

BASISPRINCIPE / 01

Herstel begint met wat je hebt gedaan

Er is geen universele hersteltijd voor iedere trainingsprikkel.

Herstel is afhankelijk van intensiteit, duur, ervaring, trainingsgeschiedenis, gezondheid en je dagelijkse leven. Na een rustige duurtraining is vaak iets anders nodig dan na een zware krachttraining of wedstrijd. Een schema wordt beter als zware en lichte momenten bewust worden afgewisseld.

Een belangrijk verschil is dat vermoeidheid tijdelijk normaal kan zijn, maar structureel minder presteren, aanhoudende slaapklachten of een oplopende klachtenlast vraagt om aandacht. Kijk niet naar één gevoelige trainingsdag, maar naar trends over meerdere weken.

De oude voedingsbrochures verdeelden herstel in fasen. Als denkkader is dat bruikbaar, maar het lichaam volgt geen uniforme drietrapsvolgorde. De praktische vraag is eenvoudiger: wat vraagt de belasting, en welke herstelbron ontbreekt op dit moment?

DIT NEEM JE MEE

- Noteer de zwaarste sessies van je week.
- Kijk naar opeenvolgende intensieve dagen en slaaptekort.
- Pas eerst trainingsbelasting of routine aan voordat je nieuwe producten koopt.

PRAKTISCH VOORBEELD

Na onverwacht zware heuvelintervallen kan een rustige dag of lagere intensiteit verstandiger zijn dan je planning blind afwerken.

BASISPRINCIPE / 02

Slaap: de basis die je niet kunt overslaan

Regelmaat en voldoende gelegenheid tot slaap wegen zwaar.

Voor de meeste volwassenen is circa 7–9 uur slaap per nacht een passende algemene richtlijn, met individuele verschillen. Een goede slaaproutine heeft vaste tijden, een prettige slaapomgeving en voldoende tijd om te ontspannen. Eén slechte nacht hoeft geen probleem te zijn; chronische tekorten kunnen herstel en gezondheid beïnvloeden.

Je hoeft geen perfecte slaapscores na te streven. Slaaptrackers schatten slaapstadia en mogen je eigen functioneren niet overheersen. Kijk vooral of je uitgerust wakker wordt, overdag normaal functioneert en niet structureel tekortkomt.

Bij aanhoudend ernstig snurken, ademstops, uitgesproken slaperigheid overdag of langdurige slapeloosheid is het verstandig een zorgprofessional te spreken in plaats van alles als trainingsprobleem te behandelen.

DIT NEEM JE MEE

- Kies een haalbaar vast opsta-tijdstip.
- Plan genoeg tijd in bed; bescherm je avondroutine.
- Gebruik wearable-data als trend, niet als rapportcijfer.

PRAKTISCH VOORBEELD

Een sporter die vijf uur slaapt en extra herstelshakes koopt, heeft vermoedelijk meer aan een betere slaapgelegenheid dan aan een nieuw supplement.

BASISPRINCIPE / 03

Eerst voldoende energie, dan details

Voeding moet passen bij de trainingsvraag.

Eten ondersteunt herstel doordat het energie en bouwstoffen levert. Vooral bij veel trainingsuren kan onvoldoende energie-inname problematisch worden. De IOC-consensus over Relative Energy Deficiency in Sport benadrukt dat langdurig te weinig beschikbare energie gezondheid en prestaties kan schaden, bij vrouwen én mannen.

Een praktische basis is een gevarieerd voedingspatroon met regelmatige maaltijden, voldoende eiwitrijke producten, koolhydraten afgestemd op je duur- en intensiteitsbelasting, groenten, fruit en voldoende drinken naar behoefte. Extra suiker of sportdrank is niet na elke lichte sessie nodig; lange of intensieve sessies vragen soms wel gerichte brandstof.

Voeding hoeft niet medisch ingewikkeld te worden. De oude adviezen over voedingsmiddelen die het bloed-pH zouden corrigeren zijn niet geschikt als herstelstrategie. Je lichaam reguleert die pH normaal gesproken zelf.

DIT NEEM JE MEE

- Plan een normale maaltijd rond een intensieve trainingsdag.
- Let op onbedoeld gewichtsverlies, vermoeidheid en terugkerend ziek zijn.
- Bij verdenking op energietekort: overleg met een sportdiëtist of arts.

PRAKTISCH VOORBEELD

Na een zware hardloopsessie kan een maaltijd met graanproduct, eiwitbron, groente en vocht voldoende zijn; niet elke training vereist een supplement.

BASISPRINCIPE / 04

Suppletie: kies bewijs en noodzaak

Natuurlijk is niet automatisch veilig, werkzaam of nodig.

Supplementen kunnen in specifieke situaties nuttig zijn, bijvoorbeeld bij een vastgesteld tekort, beperkte voedingsinname of een sportdoel met goed onderzochte toepassingen. Maar het feit dat iets antioxidanten bevat, betekent niet dat het een blessure sneller laat genezen.

Er is onvoldoende reden om bot- of peesherstel standaard te behandelen met brede cocktails van vitamine C, MSM, bromelaïne, kruiden, strontium of andere middelen. Sommige supplementen kunnen interacties met medicatie hebben of onbedoelde risico's meebrengen. Kies daarom niet vanuit een generieke internetlijst.

Stel drie vragen: wat is mijn concrete reden, welk onafhankelijk bewijs is er voor mijn situatie, en wat zijn de veiligheid, dosering en kosten? Wie topsport bedrijft moet bovendien rekening houden met vervuilingsrisico van producten en antidopingregels.

DIT NEEM JE MEE

- Behandel eerst slaap, energie en trainingsbelasting.
- Gebruik supplementen alleen op onderbouwde indicatie.
- Controleer interacties, productkwaliteit en toepasselijke dopingregels.

PRAKTISCH VOORBEELD

Bij vermoeidheid en vermoed ijzertekort: laat dit onderzoeken in plaats van zelfstandig hoge doseringen ijzer te nemen.

BASISPRINCIPE / 05

Een herstel-dashboard met weinig ruis

Meet alleen wat je volgende keuze kan verbeteren.

Een wearable kan trends geven over rusthartslag, trainingsvolume of HRV. Maar HRV schommelt onder invloed van slaap, stress, ziekte, meetmoment en andere factoren. Eén afwijkende ochtendmeting is geen diagnose en geen automatische reden om de hele planning te annuleren.

Werk met drie vragen: wat heb ik de afgelopen dagen gedaan, hoe functioneer ik vandaag en wat vraagt mijn volgende sessie? Wanneer meerdere indicatoren gedurende meerdere dagen ongunstig zijn, kan een aanpassing zinvol zijn.

Een plan hoeft niet perfect te zijn. Kies één of twee vaste observaties, zoals ervaren fitheid en trainingsprestatie, en vergelijk ze met je normale patroon. Besteed vervolgens meer aandacht aan gedrag dan aan scores.

DIT NEEM JE MEE

- Registreer twee weken 1–2 zelfgekozen indicatoren.
- Reageer op patronen, niet op losse uitschieters.
- Schakel hulp in bij aanhoudende alarmsignalen of zorgwekkend functioneren.

PRAKTISCH VOORBEELD

Slecht geslapen én ziek gevoel én duidelijk lagere prestatie? Train lichter of herstel; één lage HRV-score zonder klachten is minder overtuigend.

JOUW ACTIEPLAN

14 dagen: klein beginnen, gericht bijsturen

Dit is een flexibel voorbeeld. Maak de stap kleiner als die niet past bij je ervaring, gezondheid of herstel.

Dag 1–2	Schrijf je totale weekbelasting en gebruikelijke slaaptijd op.
Dag 3–5	Voer één haalbare slaapverbetering en regelmatige maaltijden in.
Dag 6–7	Evalueer energie, functioneren en eventueel klachten.
Dag 8–11	Pas trainingsintensiteit of herstelmomenten aan waar nodig.
Dag 12–14	Vergelijk met je startpunt en kies één gewoonte om vast te houden.

DE EVALUATIEVRAAG

Ben je in een betekenisvolle taak verbeterd zonder een ongunstige trend in belastbaarheid of welzijn? Zo niet, verander één aspect of vraag gericht advies.

WERKBLAD

Maak het plan persoonlijk

Schrijf je antwoorden kort op. Het gaat niet om een perfecte score, maar om betere keuzes.

Mijn zwaarste trainingsprikkels...

Mijn gemiddelde slaapgelegenheid...

Mijn grootste voedings- of energieknelpunt...

Mijn indicator voor herstel en functioneren...

Mijn haalbare verandering voor de komende week...

BESLISREGEL

Doorgaan als je functioneel verbetert en de belasting verdraagt; aanpassen bij duidelijke terugval; passende hulp zoeken als zorgen of ernstige symptomen aanhouden.

MEER VERDIEPING

Een stap verder met WeHeal

Wil je een herstelplan dat past bij jouw belasting? Ontdek de Performance Blueprint of WePerform Coaching.

Online Blueprint Scan: scan.we-heal.nl

Kennisbank en dienstverlening: www.we-heal.nl

Bronnen en actualiteit

Deze gids is in november 2026 opnieuw geschreven. De aangeleverde historische WeHeal/WePerform-brochures dienden als inhoudelijke bron voor begrippen en methoden; aannames en verouderde claims zijn niet één-op-één overgenomen.

National Sleep Foundation (2026), review sleep duration
https://www.sleephealthjournal.org/content/landmark-sleep-duration-recommendations

IOC (2023), Consensus Statement on REDs
https://bjsm.bmj.com/content/57/17/1073

WHO (2020), Physical Activity Guidelines
https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128

ACSM (2026), Resistance Training Prescription
https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000003897

Veiligheid en reikwijdte

De informatie is bedoeld voor algemene educatie. Klachten, aandoeningen, medicatie, zwangerschap, revalidatie en individuele trainingsbelasting kunnen deskundige beoordeling vragen. Bij ernstige nieuwe klachten of alarmsignalen: neem contact op met een passende zorgverlener. Er is geen medische diagnose gesteld.