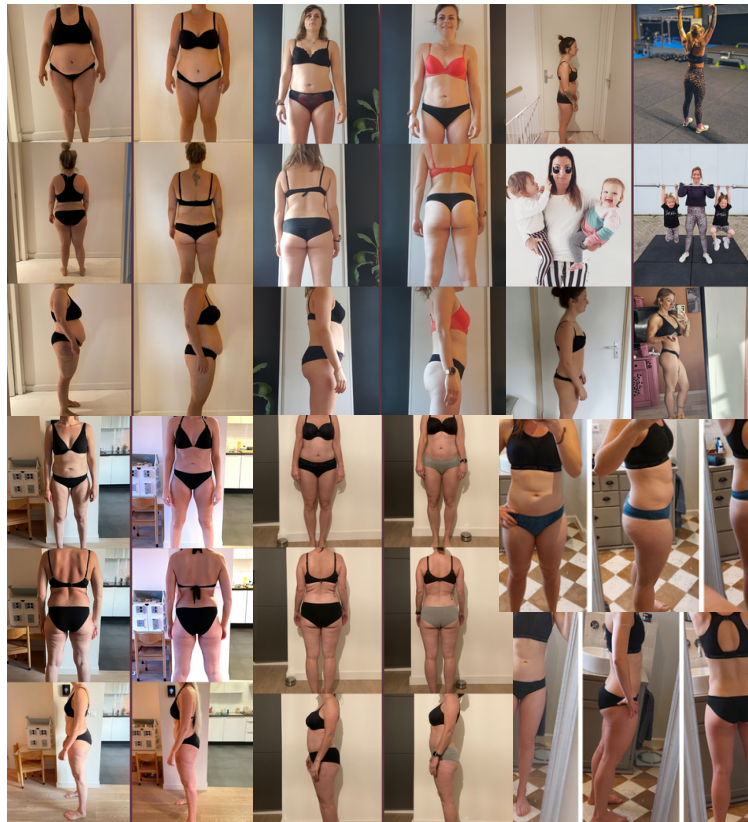


FIT MOM

Transformation Program

6 weken programma



BODY RESET PROGRAM

Week 1 & 2 van het Transformation Program

FIT MOM Lifestyle

FITMOMLIFESTYLE.NL

Uitleg over dit E-Book

Dit E-Book is alleen voor deelnemers van het Body Reset Program, wat onderdeel is van het Transformation Program.

Het E-Book is bewust zwart wit en met weinig afbeeldingen en tekeningen gemaakt zodat je het kan printen en een makkelijk overzicht hebt van alles wat je moet doen.

Elke actie die je moet nemen wordt aangeduid met dit teken:



Verder zullen de meeste onderwerpen op een externe webpagina aangeduid worden omdat het mogelijk datum gebonden is.

Er zijn 2 manieren om op de pagina te komen zodat we zeker weten dat je er gaat komen.



Met een knop/link naar de website >>

Met een QR Code:



Success!
Bart van Veghel

P.s. dit ebook is voor jou!

Van ons maar niet voor en over ons.

Maar... wil je weten wie we zijn?

[Klik hier voor meer info over de FIT MOM Lifestyle Family!](#)

Inhoud

- ✓ Introductie
- ✓ Uitleg over het Body Reset Program (hierna BRP).
- ✓ De Vytal app voor meten en workouts.
- ✓ Aanmelden voor de groep en 1 op 1 calls.
- ✓ Voedingsplan
- ✓ Boodschappenlijst (alleen voor 2 weken Body Reset)
- ✓ Restrictielijst
- ✓ Uitleg over meten & tracken
- ✓ Trainen & Bewegen
- ✓ Afsluitend woord

Introductie

Hey mama, welkom bij het Body Reset Program! 🙌 Als je dit leest, ben je vast en zeker klaar voor een flinke verandering. Niet zomaar een verandering, maar een die je de kickstart geeft die je nodig hebt om je lichaam te transformeren en je lifestyle een upgrade te geven.

Het idee achter het body reset program

Het idee achter dit programma is simpel: soms heeft je lichaam een 'reset' nodig, net zoals je telefoon, computer of je auto. Laten we de auto gebruiken. Soms heeft die een grote beurt nodig...

Nee, dit gaat de verkeerde kant op... alhoewel... nee we gaan het een soort van netjes houden.

Een computer zit soms ramvol met ongewenste bestanden, virussen, overbodige data en soms is hij echt mega traag. Je lijf is niet anders.

We hebben allemaal momenten waarop we ons traag en moe voelen, en ons lichaam reageert niet zoals we willen. Dit kan komen door slechte voeding, stress, te weinig beweging en meestal een combinatie hiervan.

Met het BRP gaan we je lichaam opnieuw opstarten. We gaan je stofwisseling boosten, we gaan slechte eetgewoontes doorbreken en je energieniveau omhoog laten schieten.

Dit allemaal om een stevige basis te leggen voor de daaropvolgende transformatie.

Om even terug naar het begin te gaan. We gaan overbodige bestanden verwijderen, we gaan de harde schijf defragmenteren (google maar even) en we gaan een virusscanner laten draaien om gevaarlijke bestanden en data lekker op te ruimen zodat de processor weer zo snel mogelijk draait.

Wat kun je verwachten?

Dit is geen wandeling in het park; verwacht dat het pittig wordt. Maar laten we wel eerlijk wezen. Het is maar 6 weken in totaal en BRP is maar 2 weken. Dat is echt heel goed te doen!

Hier een paar dingen die je kunt verwachten:

Meer Energie: Eén van de eerste dingen die je zult opmerken, is dat je energieniveau (eerst omlaag en dan) omhoog gaat. Geen 4 uur dipjes meer! Maar soms gaat het eerst slechter voor het beter gaat!

Introductie

Beter Voedingspatroon: Je gaat leren welke voeding je lichaam nodig heeft om optimaal te presteren.

Effectiever trainen en bewegen: Geen tijdverspilling meer in de sportschool of thuis. De workouts zijn kort maar intensief, speciaal ontworpen om resultaat te boeken en daarnaast gaan we voldoende bewegen.

Concrete Restricties: Dit is het 'reset' stukje. We zijn bij FIT MOM Lifestyle heel erg tegen restricties. Je moet alles kunnen eten, het gaat om de mate, waar je lichaam wel of niet tegen kan en hoe graag je resultaat wil boeken.

Maar voor 2 weken zullen er dingen zijn die je moet laten. Dit is kort en is echt bedoeld om je lichaam de kans te geven zich te herstellen en zoi op te ruimen. Het meeste is het bedoeld om een patroon te doorbreken.

Ondersteuning en Begeleiding: Via groepscalls en 1op1 calls gaan we je op weg helpen en al je vragen beantwoorden.

Transformatie: Aan het einde van deze twee en uiteindelijk vooral de zes weken zul je niet alleen fysieke veranderingen zien, maar ook mentale. Je bent dan klaar om door te stromen naar de volgende fase van je transformatie: Volhouden Voor altijd

Dus, trek je sportschoenen aan, gooi die zak chips weg en laten we aan de slag gaan!

Je toekomstige jij zal je dankbaar zijn. 🙌👉

Team FIT MOM Lifestyle!

Aanmelden Vytal app

Om 't je zo makkelijk mogelijk te maken, hebben we de Vytal App voor je. 📱



Waarom de Vytal App?

Kort gezegd, deze app is je dashboard en routeplanner.

Je gebruikt 'm voor:

Tracken van je Voortgang: Gewicht, centimeters, en zelfs foto's.

Voeding: Je macroprofiel (calorieën, eiwitten, vetten en koolhydraten) + recepten

Training: Trainingsprogramma en extra workout plan

Hoe Werkt Het?

Laten we 't simpel houden. Volg deze stappen:

Stap 1: Account Aanmaken

Klik op de knop hieronder/ scan de QR code maak je account aan.

Vul alles goed in, want dit wordt je persoonlijke macroprofiel. Wij kijken deze wel altijd na!



fitmomlifestyle.nl/aanmeldenvytal

SCAN VOOR
VYTAL ACCOUNT



Stap 2: App Downloaden

Je krijgt een link na het aanmaken van je account voor het downloaden van de app.

Zoek anders gewoon in de store naar Vytal.



fitmomlifestyle.nl/downloadvytal

SCAN VOOR
VYTAL APP



Aanmelden Vytal app



Stap 3: App Leren Kennen

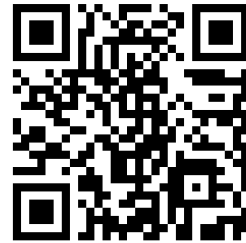
Account klaar en app op je telefoon? Check dan deze YouTube-playlist.



fitmomlifestyle.nl/vytaluitleg



SCAN VOOR
VYTAL UITLEG



Stap 4: Breng Ons Op De Hoogte

Alles gelukt? Top! Laat het je coach even weten en ga door met de bonus stap of naar het volgende hoofdstuk.

BONUS Stap 5: Meer diepgang.

We hebben een Masterclass van 33 minuten met meer diepgang over hoe een voedingsplan bepalen werkt. Voel je niet verplicht om dit te kijken want dit is meer voor de lange termijn leefstijl.



fitmomlifestyle.nl/voedingsplan



SCAN VOOR
VOEDINGSPLAN MASTERCLASS



Stuur je coach dan even een appje dat je klaar bent om te knallen.

Loop je ergens vast, laat het ook weten.

Aan de slag! 🚀👊

Aanmelden voor calls

Group calls

De group calls zijn een vorm van Live Q&A's waarin je kunt delen waar je tegenaan loopt en vragen kunt stellen die we dan wat uitgebreider behandelen dan via een appje.

Je kunt altijd vragen insturen en ook terug kijken.

1 op 1 calls

De 1 op 1 calls doen we in week 1 of 2. En in week 5 of 6. In week 1 of 2 behandelen we de 4 weken Transformation. In week 5 of 6 gaan we kijken naar de periode daarna zodat je de teugels niet te snel laat varen.

Naast de 1 op 1 calls kun je altijd via Whatsapp vragen stellen en als wij merken dat je meer persoonlijke aandacht nodig hebt is Whatsapp videobellen snel gedaan.

Ga naar de pagina waar je kunt aanmelden voor de calls!



fitmomlifestyle.nl/coachcalls

**SCAN VOOR
COACH CALLS**



Voedingsplan | Modules

We hebben 3 voedingsmodules voor je. Je kunt ze stapelen op elkaar, net als Legoblokjes. 🧱

Kies jouw Module

Module 1: Radicaal, maar snel resultaat - 1400 kcal en full restricties.

Module 2: Een stapje milder, maar nog steeds pittig - Module 1 + 200 kcal snack. 🍷

Module 3: Aan de veilige kant, dicht bij onderhoud - Module 1 & 2 + nog eens 200 kcal. 🧑

Waarom deze opbouw?

Makkie! Twee weken een plan volgen is goed te doen. Ja, de weekends zijn lastig, maar hey, you got this! 💪

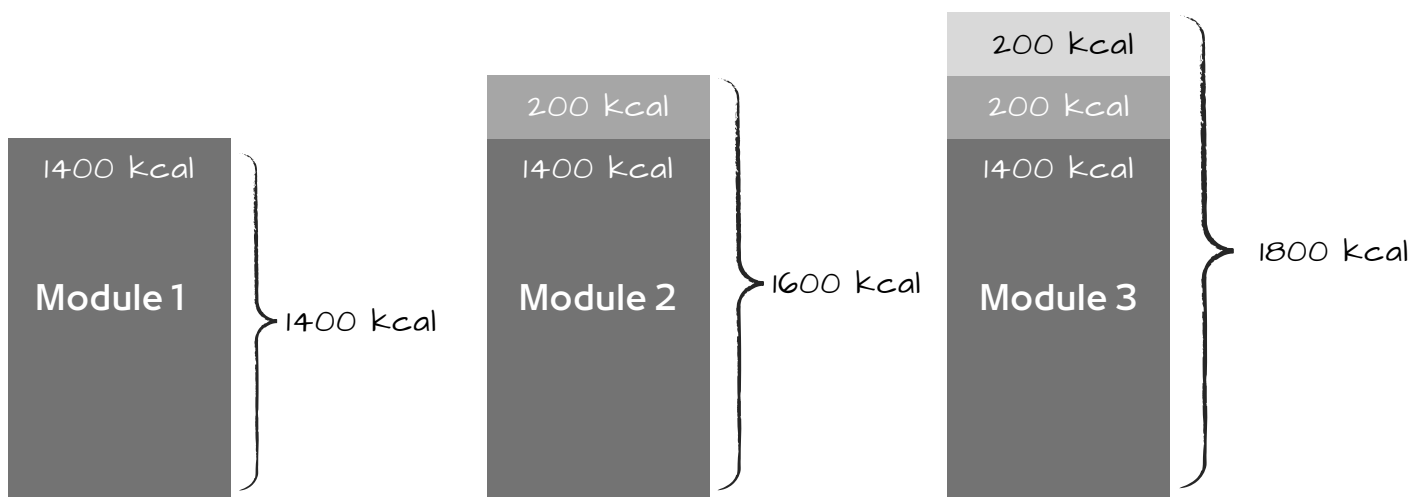
Doelen & Situaties per Module

Module 2: Kies dit als je...

- Al een tijdje traint 🏃
- Minstens 3x per week sport 💦
- Nog steeds moe bent 😴
- Ooit flauwvalt tijdens het trainen 😞
- Extreme honger hebt 🍕
- Veel spier, weinig vet hebt 💪
- Langer bent dan 170 cm 📏 en meer weegt dan 75 kg

Module 3: Kies dit als je...

- Medische issues hebt 🤒
- Borstvoeding geeft 🧑🍼
- Zwanger bent 🤰
- Spieren wilt kweken en niet per se veel vet kwijt moet 💪



Op de volgende pagina's gaan we delen WANNEER en WAT je dan precies gaat eten.

Voedingsplan | Dagindeling en macro's

Module 1: Strikt & Radicaal (1400 kcal)

Dagindeling en Macro's per maaltijd:

Ontbijt: ~20g eiwitten

Lunch: ~40g eiwitten

Tussendoor: ~15g eiwitten

Diner: ~35g eiwitten

Uitleg:

Module 1 is het meest strikte plan met 1400 kcal per dag. Hier mikken we op minimaal 120g eiwitten en de rest is een mix van vetten en koolhydraten. Veel groenten en fruit voor vezels en vulling.

Module 2: Streng maar Beschermend (1600 kcal)

Dagindeling en Macro's per maaltijd:

Ontbijt: ~20g eiwitten

Lunch: ~40g eiwitten

Tussendoor: ~15g eiwitten

Diner: ~35g eiwitten

Extra Snack: ~15g eiwitten

Uitleg:

Deze module is een uitbreiding op Module 1, maar met een extra snack van 200 kcal om spierverlies te voorkomen. Hierdoor krijg je iets meer speelruimte maar blijft het nog steeds een strikt plan.

Module 3: Streng maar Onderhoudend (1800 kcal)

Dagindeling Macro's per maaltijd:

Ontbijt: ~20g eiwitten

Lunch: ~40g eiwitten

Tussendoor: ~15g eiwitten

Diner: ~35g eiwitten

Extra Snacks: ~30g eiwitten

Uitleg:

Module 3 is het meest flexibele plan en dichtbij een onderhoudsplan. Hier krijg je een extra snack bovenop de snack uit Module 2. Dit is ideaal voor diegenen die dicht bij hun onderhoud willen blijven, of specifieke medische of fysieke situaties hebben.

Voedingsplan | De recepten

We gaan de recepten zo verdelen dat je gewoon willekeurig mag kiezen uit verschillende ontbijt recepten.

Als je elke dag hetzelfde eet is dat helemaal prima. Het gaat om het effect. Je gaat niet gezond worden in 2 weken. Wel strakker met een energieboost!

Ga naar de pagina waar je kunt aanmelden voor de calls!



fitmomlifestyle.nl/bodyresetvoedingsplan

SCAN VOOR
COACH CALLS



Boodschappenlijst

Intro

De boodschappenlijsten staan in het bestand met de voedingsplannen. Ook is daar een lijst toegevoegd met alternatieve producten van alles wat op de lijst staat.

Op basis van je keuze voor het voedingsplan ga je ook de bijbehorende boodschappen lijst gebruiken.

Module 1: *Boodschappenlijst Module 1 (Basis)*

Module 2: *Boodschappenlijst Module 1 + extra snacks Module 2 (200 kcal. Extra)*

Module 3: *Boodschappenlijst Module 1 + extra snacks Module 3 (400 kcal. per snack)
Lijst met Alternatieve Producten*

Restrictie lijst

Intro

We werken met restricties om een aantal redenen. Ten eerste, restricties helpen om de focus te leggen op wat echt belangrijk is voor resultaat, energie en uiteindelijk je gezondheid.

Ten tweede zorgen ze voor duidelijkheid en minder keuzestress.

En ten slotte, als je je aan de restricties houdt, ga je waarschijnlijk sneller je doelen bereiken.

Restricties in Voeding

- Laag in zout: Kies voor ongezouten noten en zaden en vermijd bewerkte voedingsmiddelen met veel natrium. Beperk het toevoegen van zout zoveel mogelijk. Soms heeft een recept het wel nodig.
- Laag in koolhydraten: Focus op bladgroenten en vezelrijke groenten in plaats van brood, pasta en rijst.
- Hoog in verzadiging: Voeg gezonde vetten toe zoals avocado en noten om langer vol te zitten.
- Hoog in eiwitten: Prioriteer eiwitrijke voedingsmiddelen zoals kip, vis en eieren.
- Laag in calorieën: Kies voor voedingsmiddelen met een hoge voedingswaarde maar weinig calorieën, zoals groenten en fruit.
- Onbewerkt: Ga voor "echt" voedsel dat zo min mogelijk is bewerkt.
- Natuurlijk: Biologische en lokaal geproduceerde voedingsmiddelen zijn vaak beter.

Restricties in Activiteiten

- Geen tv kijken: Beperk de tijd voor de tv om meer actieve bezigheden te ondernemen.
- Maximale tijd op je telefoon: Stel een dagelijkse limiet in voor schermtijd op je telefoon.
- Geen onzin apps: Verwijder apps die je afleiden en geen toegevoegde waarde hebben.
- Maximale tijd op social media: Beperk de tijd op social media tot bijvoorbeeld 30 minuten per dag.
- 5. Uur voor slapen geen scherm: Stop een uur voor je gaat slapen met het kijken naar schermen om je slaapkwaliteit te verbeteren.
- Geen cafeïne na 14:00 uur: Om je slaap niet te verstoren.

Restrictie-lijst van wat wel mag

Wat mag ik dan wel?

Nou... heel veel. Alles eigenlijk. Je bent je eigen persoon en alles mag.

Maar 2 weken een paar dingen niet mogen is goed te doen. Toch wil ik je even een beeld geven van een aantal zaken juist wel mogen.

Natuurlijk, hier zijn de lijsten met goede voedingskeuzes en aanbevolen activiteiten, elk uitgebreid tot 15 items:

Goede voedingskeuzes

- Water, thee: Perfect voor hydratatie.
- Max 3 koffie per dag: Maar alleen voor 13.00 uur.
- Groenten: Boordevol vitaminen en laag in calorieën.
- Fruit: Kies vers en onbewerkt.
- Volkoren producten: Rijk aan vezels.
- Mager vlees: Zoals kip en kalkoen.
- Peulvruchten: Lekker en eiwitrijk.
- Noten en zaden: Met mate, rijk aan gezonde vetten.
- Magere zuivel: Of plantaardige alternatieven.
- Kruiden en specerijen: Voor smaak zonder zout.
- Oliën met enkelvoudig onverzadigde vetten: Olijf, avocado of notenolie.
- Mager vlees en vis: Hoog in eiwitten, laag in vet.
- Onbewerkt en vers eten: Minder toevoegingen.
- Zeevruchten: Rijk aan omega3.
- Calorievrije cooking spray: Bak zonder extra calorieën.

Aanbevolen activiteiten

- Spelletje of buiten spelen met kinderen: Goed voor iedereen.
- Hobby's: Voor je mentale welzijn.
- Nieuwe vaardigheden leren: Zoals handstand, breien, enz.
- Bij verdienen bij FIT MOM: DM ons voor meer info.
- Slaapkamer cardio: Goed voor het hart, samen of alleen.
- Wandelen: Goed voor hart en geest.
- Fietsen: Prima voor cardio en benen.
- Zwemmen: Een hele lichaamstraining.
- Krachttraining: Voor spieropbouw en stofwisseling.
- Yoga of meditatie: Voor geestelijke gezondheid.
- Dansen: Maakt je blij en is goed voor het cardiovasculaire systeem.
- Tuinieren: Beweging en frisse lucht.
- Lezen: Stimuleert de hersenen.
- Vrijwilligerswerk: Goed voor de ziel.
- Koken: Leer gezonde maaltijden maken.

Uitleg over meten & tracken

Intro

Stel je voor dat je auto rijdt zonder snelheidsmeter, brandstofmeter of GPS. Zou een beetje gek zijn, toch? Je weet niet hoe snel je gaat, hoeveel benzine je nog hebt, of je in de goede richting rijdt.

Hetzelfde geldt voor je fitness en gezondheidsreis. Als je niet meet en trackt, heb je geen idee waar je staat en of je vooruitgaat. Dat is waarom meten en tracken zo cruciaal zijn.

Wat We Meten

- Gewicht: Hiermee zien we hoe je lichaam reageert op voeding en training.
- Centimeters: Dit geeft aan hoe je lichaam verandert in vorm, niet alleen in gewicht.
- Foto's: Beelden liegen niet. Ze bieden een visueel bewijs van je voortgang.

Al deze metingen gaan jullie bijhouden in de Vytal app. Dit zorgt voor een compleet overzicht en maakt het makkelijker om je voortgang te zien.

Track Trainingsprogressie

Als je traint voor een specifiek doel, zoals een x aantal pushups kunnen doen of gewicht tillen in de gym, dan zijn er andere dingen die je wilt tracken:

1. Gewicht: Hoeveel kun je tillen? Wordt dit meer?
2. Tijd: Hoe snel kun je een bepaalde oefening of circuit voltooien?
3. Scores: Als je bepaalde uitdagingen of benchmarks hebt, hoe scoor je dan over tijd?

Dit tracken is net zo belangrijk als het meten van gewicht en centimeters. Het geeft je niet alleen een gevoel van voldoening, maar helpt je ook om je trainingen aan te passen voor maximale resultaten.

Door deze elementen te meten en te tracken, weet je altijd waar je staat, net zoals de instrumenten in je auto je helpen veilig en efficiënt te rijden.



Bekijk hier de video over hoe je moet meten

[Met een knop/link naar de website >>](#)

Met een QR Code:



Trainen & Bewegen

Intro

Jezelf in beweging zetten is net als het gaspedaal van je auto indrukken. Er zijn verschillende manieren om dat te doen: via een trainingsprogramma, extra workouts en gewoon bewegen. Laten we eens kijken naar elk van deze methodes.

Trainingsprogramma

In de Vytal app koppelen we een trainingsprogramma aan jou. Als je al traint, kunnen we dat aanpassen aan wat je nu doet, of je gaat gewoon door met je huidige routine. Nog niet aan het trainen? Geen stress. Je begint pas in week 3 met het trainingsprogramma. Tot dan focus je op bewegen en de workouts.

Workout Schema

Dit schema is gemaakt zodat je elke dag een snelle workout van 10-20 minuten kunt doen. Thuis, zonder materiaal. Vanaf week 3 kun je ook materiaal toevoegen als je dat wilt. We leggen je uit waar je dat kunt halen of bestellen.

Beweegplan

Onze tip: loop elke dag minimaal 30 minuten buiten. Kan het niet omdat de kids druk zijn of om een andere reden? Geen probleem. Maak je workout langer door het aantal sets met 1,5 te vermenigvuldigen.

Of ga thuis touwtje springen, doe 100 squats tijdens je favo serie, of 25 burpees samen met de kids. Houd het simpel!

Met deze drie benaderingen geef je jezelf die boost aan energie en gezondheid die je zoekt. Zoals je ziet, is er flexibiliteit. Dus, druk dat gaspedaal in en laten we gaan!

Het Workout schema kun je in de Vytal app zelf toevoegen bij beweging.



De naam van het programma =
Home Workout Program (7 dagen)

Lukt het je niet om het in te plannen vraag ons dan even om hulp.

Afsluiting

Intro

Als het goed is heb je nu alle stappen doorlopen.

Ja, het is even werk (geweest). Maar nu heb je er 2 weken geen omkijken meer naar behalve dat je even moet kijken wat er op de planning staat qua voeding of trainen.

Maak het jezelf makkelijk door zoveel mogelijk maaltijden alvast voor te bereiden voor de (volgende) dag.

Doe de workouts in de ochtend. En...

Ben interactief. Met ons. Met andere mama's in de groepscalls.

Het is bewezen dat als je meer een samen doet en van elkaar leert dat het sneller gaat en je het makkelijker volhoudt.

En ik weet dat ik niet zo over kom, maar ik ben heel erg op mezelf en behoorlijk introvert. Behalve met coachen of met mijn gezin en vrienden.

En toch ben ik altijd heel interactief als ik een coaching programma volg of een opleiding doe. Zie het ook als een soort opleiding.

Straks krijg je een certificaat voor:

- Werking van het lichaam
- Werking van processen om het lichaam te veranderen
- Werking van mijn lichaam

Geloof me. Als je daar je master in haalt ben je fit voor het leven!

Ik zal nog even 2 van mijn favoriete uitspraken met je delen en dan kun je lekker door pakken.

**People don't decide their future.
They decide their habits, and their habits decide their future!**

Focus dus op gewoontes!

**Je leert of je boekt resultaat.
Je faalt pas als je opgeeft!**

Keep going and keep trying!

Succes!