



## FIT MOM Focus Plan

Het focus is bedoeld om je te helpen met het instellen van je voeding en trainingsprogramma in Vytal. Als je hiermee aan de slag gaat weet je dus dat je de Vytal app gaat gebruiken en je voeding zo gaat indelen dat het resultaat geeft maar ook goed vol te houden is.

### **Calorieën, macro's, cheats & afwijkende dagen**

Je **calorieën** stemmen we af op je doelstelling. Het enige wat we daar dan mogelijk nog in mee moeten nemen zijn hoge en lage dagen. Dit geldt niet voor iedereen.

**Macro's** (eiwitten, vetten en koolhydraten) worden berekend op basis van je huidige gewicht en mogelijk (in geval van koolhydraten) op basis van je doel aangepast.

**Cheats** willen we dat je gaat meenemen in je plan. Als je resultaat kan boeken MET cheat maaltijden kun je het ook volhouden op die manier. Een cheat is een maaltijd of een tussendoortje. Een cheat DAG bestaat niet. Dat heet gewoon een slechte-ik-heb-overal-lak-aan-dag en dat is niet waar je nu mee bezig wil zijn. Kies voor 1 of 2 van je meest favoriete cheats per week,

### **Hoge en lage dagen**

Dit is bedoeld om je energie op een hoog niveau te houden, prestaties met trainen te optimaliseren en te zorgen dat je het ook echt vol gaat houden.

### **Trainingsprogramma**

Je begint gewoon met thuis of in de gym 2 tot 4 keer per week te trainen. Kies een programma dat bij jouw situatie past. Weet je het niet vraag het dan aan ons.

Voor alle links naar video's met meer uitleg kijk op de volgende pagina!



## Vytal gebruik

Klik voor de algemene uitleg video's van Vytal.

[fitmomlifestyle.nl/vytaluitleg](https://fitmomlifestyle.nl/vytaluitleg)



SCAN VOOR VYTAL UITLEG



## Focus plan

Klik voor uitleg over het focus plan en calorieën, macro's en cheats.

[fitmomlifestyle.nl/focus-plan/](https://fitmomlifestyle.nl/focus-plan/)



SCAN VOOR UITLEG FOCUS PLAN



## Hoge & Lage dagen

Klik voor de video met uitleg over hoge en lage dagen.

[fitmomlifestyle.nl/hoge-en-lage-dagen](https://fitmomlifestyle.nl/hoge-en-lage-dagen)



SCAN VOOR HOGE&LAGE DAGEN



***Bij vragen weet je ons te vinden!***

***Succes!***