

VET VERLIES VOLHOUDEN WEEKMENU

**"ONTDEK DE STRATEGIE VOOR
BLIJVEND RESULTAAT."**



+BONUSSEN

**GRATIS CALORIE
CALCULATOR**

**BOODSCHAPPEN
LIJSTJE**

**VARIATIE
LIJSTJE**

**INSPIRERENDE
VERHALEN**

**GRATIS COACH
GESPREK**



BART VAN VEGHEL

- 1** **Introductie**
- 2** **Context: Over het Schema en Doelen Bereiken**
- 3** **Caloriecalculator: Bereken Jouw Behoefte**
- 4** **Inzicht in Calorieën, Macro's en Micro's**
- 5** **De 4 stappen naar 100% gegarandeerd resultaat**
- 6** **Het Weekschema: Jouw Gids naar Resultaat**
- 7** **Boodschappenlijst: Alles wat je nodig hebt**
- 8** **Het verhaal van Lotte**
- 9** **Alternatieven: Maak het Menu Jouw Eigen**
- 10** **21 dagen progressie challenge**
- 11** **FIT PIGGY: De Ultieme Snack**
- 12** **Het verhaal van Brechje**
- 13** **Over Ons**
- 14** **Gratis Coach Call: Zet de Volgende Stap**

Introductie

Hey! Leuk dat je dit eBook hebt gedownload.

Even kort over mij: ik ben Bart van Veghel, oprichter van NEXT PHASE FIT. Met NEXT PHASE FIT help ik vrouwen om hun fysieke en mentale doelen te behalen.

Dit doen we op een manier die WEL werkt, én die ze vol kunnen houden. Geen crashdiëten, geen onrealistische programma's, maar praktische en duurzame oplossingen die écht impact maken.

In dit eBook krijg je meer dan alleen een weekmenu met recepten. Waarom? Omdat een simpel menu nooit dé oplossing is.

Als je wilt leren hoe je blijvend resultaat behaalt, moet je snappen hoe dingen werken en hoe je ze toepast in jouw dagelijkse leven.

Laten we daar meteen in duiken!

Wat kun je verwachten?

1 Een weekmenu en boodschappenlijst om direct mee aan de slag te gaan.

2 Uitleg over calorieën, voeding en hoe je dit schema kunt aanpassen aan jouw eigen behoeften.

3 Inspirerende verhalen van leden die bewezen hebben dat dit werkt.

Heb je haast? Wil je meteen naar het weekmenu en de boodschappenlijst? Scroll dan even door of nog beter... print hem uit en ga ermee aan de slag.

Maar als je wilt leren hoe je resultaten behaalt én volhoudt, lees dit eBook dan als een praktische gids met een weekmenu dat je meteen houvast geeft.

Veel leesplezier en succes! Laten we samen aan de slag gaan!

**Groetjes, Bart van Veghel
Oprichter van NEXT PHASE FIT**

P.S. Volg je me al online? Wil je meer tips, inspiratie en motivatie? Volg me dan op mijn socials:

Instagram

[Instagram](#)

TikTok

[TikTok](#)

Facebook

[Facebook](#)

Ik deel daar regelmatig handige content, succesverhalen en exclusieve tips om je doelen te bereiken. Zie ik je daar?

Context: Over het Schema en Doelen Bereiken

In dit eBook wil ik je graag het verhaal delen van een van onze leden, een vrouw van 51 jaar. In januari 2024 startte ze haar traject met een gewicht van 126,5 kg. Door consistent 3-4 keer per week te sporten met een op maat gemaakt trainingsprogramma en haar voeding bij te houden, was ze op 26 juli al onder de 110 kg gekomen.

Echter, zoals voor velen herkenbaar, liep het niet altijd volgens plan. Tijdens haar vakantie besloot ze haar voeding niet te tracken, wat resulteerde in een gewichtstoename van 5,8 kg (van 109,8 kg op 26 juli naar 115,6 kg op 28 augustus). Na haar vakantie zijn we opnieuw gestart met een gestructureerd programma om de resultaten weer terug te halen en nieuwe doelen te bereiken.

Dit programma richtte zich op:

- Eiwitrijk eten: Om spiermassa te behouden en op te bouwen.
- Caloriebeperking: Om vetverlies te stimuleren.
- Laag in koolhydraten: Om overtollig vocht uit het lichaam te onttrekken.

In de loop van september hebben we de calorieën weer langzaam opgevoerd om haar meer energie te geven voor haar intensieve trainingsschema. Nu, bijna een jaar later (9 december 2024), is ze weer onder de 110 kg gekomen. Ze voelt zich sterker, fitter en zelfverzekerder dan ooit, terwijl ze aanzienlijk meer spiermassa heeft opgebouwd.

Waarom deel ik dit verhaal in combinatie met dit voedingsschema? Omdat een schema alléén nooit dé oplossing is.

P.S. In de tijd voor COVID-19, in 2014, toen ik nog in Nijmegen woonde, heb ik deze persoon gecoacht.

Deze persoon reisde twee keer per week bijna een uur om persoonlijke training met mij te doen.

Ondanks de afstand klikten we heel goed en ze werkte zelfs mee aan het samenstellen van een weekmenu.

Uiteindelijk verloor ze onder mijn begeleiding meer dan 35 kg!

Wat ik je hieruit wil meegeven, is dat je met een goede coach, zelfs op afstand, kunt werken om je doelen te bereiken, ongeacht de obstakels.

Wacht niet tot alles perfect is, maar begin vandaag!

Essentiële pijlers voor succes

Het werkt niet magisch voor iedereen, en dat is ook helemaal niet de bedoeling. Succes zit in het proces van leren, aanpassen en begrijpen hoe je lichaam werkt.

Hier zijn drie essentiële pijlers die cruciaal zijn om je doelen te bereiken én vol te houden:

Hoe je lichaam werkt

Begrijp de functionaliteit van je lichaam, zoals de rol van energieverbruik, spierherstel, en vochthuishouding.

Dit is de basis van alles wat je doet.

Hoe transformatie werkt

Leer hoe processen zoals vetverlies, spieropbouw en het reguleren van je metabolisme functioneren.

Dit helpt je om voeding, training en rust strategisch te gebruiken voor blijvende resultaten.

Hoe jouw lichaam werkt

Ontdek wat specifiek voor jou werkt, aangepast aan jouw voorkeuren, levensstijl en persoonlijke doelen.

Dit zorgt ervoor dat je een aanpak kunt volhouden die past bij jouw unieke situatie.

Je kunt niet verwachten dat je met 1 keer per week sporten en te weinig eiwitten miraculeuze resultaten boekt. Sterker nog, zulke inspanningen brengen je waarschijnlijk nergens.

Dit voedingsschema is een hulpmiddel – een startpunt – dat je kunt aanpassen aan jouw persoonlijke doelen en situatie. Het is geen quick fix, maar een stap naar een blijvende transformatie.

Neem het aan als een uitdaging, en gebruik dit schema als een waardevolle gids om écht aan de slag te gaan!

Caloriecalculator: Bereken Jouw Behoefte

Het is belangrijk om inzicht te hebben in je caloriebehoefte, zodat je een voedingspatroon kunt creëren dat past bij jouw doelen. Of je nu wilt afvallen, spiermassa wilt opbouwen, of gewoon fitter wilt worden, een goed beeld van je calorie-inname en -verbruik is een essentieel startpunt.

Met onze caloriecalculator kun je eenvoudig jouw dagelijkse behoefte berekenen. Klik op de knop hieronder om je gegevens in te vullen. Dit is helemaal gratis en geeft je direct een overzicht van jouw benodigde calorieën en macronutriënten (eiwitten, vetten, en koolhydraten).

[Bereken Jouw Caloriebehoefte](#)

Waarom is dit belangrijk?

- Het hebben van een indicatie van je calorieën en macro's geeft je houvast.
- Het voorkomt dat je op gevoel eet en helpt je om bewuste keuzes te maken die aansluiten bij je doelen.
- Dit betekent niet dat je elke dag of week opnieuw moet rekenen, want dat kan ingewikkeld en frustrerend zijn.
- In plaats daarvan gebruik je deze berekening als basis om een voedingspatroon te ontwikkelen dat voor jou werkt.

Gouden regels voedingspatroon



De drie gouden regels van een goed voedingspatroon:

1) Het moet energie geven en verzadigen: Zorg dat je maaltijden voedzaam zijn en je lang een vol gevoel geven.

2) Het moet je lichaam ondersteunen: Balans is key! Zorg dat je voldoende eiwitten, koolhydraten, vetten, en vezels binnenkrijgt.

3) Het moet je doelen ondersteunen: Wees caloriebewust en pas je inname aan op wat je wilt bereiken, of dat nu afvallen, spieropbouw, of meer energie is.

Klaar om te starten?

Op de volgende pagina uitleg over hoe je snel van start kan...

Onthoud:

Er is geen "perfect" weekmenu dat voor iedereen werkt.

Het beste voedingspatroon is datgene wat aansluit bij jouw levensstijl, doelen en voorkeuren.

Gebruik dit eBook als inspiratie om gezonder en eiwitrijker te eten, maar experimenteer vooral om te ontdekken wat voor jou werkt.

4 Stappen naar gegarandeerd resultaat!

Ben je klaar om aan de slag te gaan zonder al te veel gedoe?

Hier zijn vier praktische stappen die je direct kunt nemen om resultaten te behalen:

1

Stap 1: Caloriecalculator

Vul de caloriecalculator in op de vorige pagina. Dit geeft je een goed beeld van je dagelijkse calorie- en macrobehoefte. [Klik hier »](#)

2

Stap 2: Weekschema

Print het weekschema uit. Houd het bij de hand als houvast en gebruik het dagelijks als leidraad.

3

Stap 3: Personaliseer

Maak het schema je eigen en voer het in een app in. Controleer of de waardes kloppen met jouw persoonlijke doelen en pas waar nodig aan.

4

Stap 4: Wekelijkse Aanpassing

Pas op wekelijkse basis je calorieën aan. Zorg dat je 0,5 tot 1 kg per week verliest. Dit is een gezonde en haalbare snelheid. Meer dan dit hoeft je niet te doen om consistent vooruitgang te boeken.

Meer tools en ondersteuning nodig? Bekijk onze app en ontdek hoe je een extra stok achter de deur kunt krijgen:

[Meer informatie over NEXT PHASE Progress »](#)

Wil je toch wat meer leren? Ben je benieuwd naar de theorie achter calorieën, eiwitten, vetten en koolhydraten?

Op de volgende pagina duiken we dieper in de details.

Inzicht in Calorieën, Macro's en Micro's

Om je doelen te bereiken, is het belangrijk om te begrijpen hoe calorieën, macro's en micro's werken. Dit hoofdstuk geeft je een overzicht van de basisprincipes en laat zien hoe je berekeningen zoals je BMR en calorieverbruik kunt maken.

Wat zijn calorieën?

Calorieën zijn een maat voor energie. Alles wat je eet of drinkt bevat calorieën, en je lichaam gebruikt die energie om te functioneren: ademen, bewegen, denken en zelfs slapen. Als je minder calorieën consumeert dan je verbrandt, verlies je gewicht. Als je meer consumeert dan je verbrandt, kom je aan.

Wat zijn macro's?

Eiwitten

4 kcal per gram

Belangrijk voor spierherstel, spierbehoud, spieropbouw en verzadiging.

Koolhydraten

4 kcal per gram

De belangrijkste energiebron voor je lichaam, met name tijdens inspanning.

Vetten

9 kcal per gram

Essentieel voor hormonale functies en het opnemen van vitamines.



De hoeveelheid calorieën en de verdeling van macro's hangt af van je doel:

Gewichtsverlies

- Calorietekort (10-30%)

Vet verlies

- Calorietekort (10-30%)
- Voldoende eiwitten*
- Krachttraining 2-3x per week
- Relatief laag in koolhydraten (optie)

Spieropbouw

- Calorieoverschot (5-10%)
- Voldoende eiwitten*
- Kracht training 2-4x per week
- Hoog genoeg in koolhydraten (optie)

* Voldoende eiwitten = 1,8 gram eiwitten per kilogram lichaamsgewicht

Je ziet dat de verschillen tussen de doelen niet zo groot.

Een kwestie meer of minder calorieën, trainingsfrequentie (wat niet eens per se de grootste impact gaat maken) en koolhydraten lager of hoger (wat ook geen must is).

Wat ik hier mee wil zeggen is simpel...

Het is niet zo moeilijk!

Uitleg over micronutriënten



Vitaminen

Essentieel voor je immuunsysteem en algemene gezondheid



Mineralen

Cruciaal voor botgezondheid en lichaamsfuncties



Metabolisme

Ondersteunt je energie- en hormoonhuishouding

Je Caloriebehoefte Berekenen

BMR (Basis Metabolisme)

Dit is wat je lichaam in rust verbruikt.



Formule voor vrouwen:

$655 + (9,6 \times \text{gewicht}) + (1,8 \times \text{lengte}) - (4,7 \times \text{leeftijd})$



Formule voor mannen:

$66 + (13,7 \times \text{gewicht}) + (5 \times \text{lengte}) - (6,8 \times \text{leeftijd})$

TDEE (Totale Energieverbruik)

Je BMR \times je activiteitsfactor:

- **Weinig actief: $\times 1,2$**
- **Licht actief: $\times 1,375$**
- **Gemiddeld actief: $\times 1,55$**
- **Zeer actief: $\times 1,725$**

Praktijkvoorbeeld: Een vrouw van 51 jaar, 80 kg en 165 cm heeft een BMR van 1386 kcal. Bij 3x per week sporten (factor 1,55) wordt haar totale verbruik: 2149 kcal per dag.

Abracadabra?

Begrijpelijk. Dit soort dingen kun je tegenwoordig heel simpel met een app of calculator uitrekenen.

Reminder: [Vul hier de calculator in als je dit voor jou wil berekenen »](#)

Macro-instellingen en berekeningen

Hoe stel je je macro's in?

Afhankelijk van je doel pas je de verhouding van je macro's aan. Dit zijn voorbeelden van hoe berekeningen zouden kunnen werken.

Neem dit nooit klakkeloos over. Zo werkt het nou eenmaal niet. Afvallen:

- 40% eiwitten, 30% koolhydraten, 30% vetten.
- Berekening (op 1800 kcal):
 - Eiwitten: $720 \text{ kcal} \div 4 = 180 \text{ g}$.
 - Koolhydraten: $540 \text{ kcal} \div 4 = 135 \text{ g}$.
 - Vetten: $540 \text{ kcal} \div 9 = 60 \text{ g}$.

Spieropbouw:

- 30% eiwitten, 50% koolhydraten, 20% vetten.
- Berekening (op 2500 kcal):
 - Eiwitten: $750 \text{ kcal} \div 4 = 188 \text{ g}$.
 - Koolhydraten: $1250 \text{ kcal} \div 4 = 313 \text{ g}$.
 - Vetten: $500 \text{ kcal} \div 9 = 56 \text{ g}$.

Praktische tips:

- **Gebruik onze calorielcalculator als startpunt voor jouw berekeningen.**
- **Pas je calorie-inname en macroverhouding aan op basis van je vooruitgang (bijv. wekelijks evalueren).**
- **Houd je voeding bij in een app zoals Vytal om eenvoudig inzicht te krijgen in je macro's.**

Met deze kennis en tools kun je een voedingspatroon opbouwen dat past bij jouw doelen en leefstijl.

Onthoud: consistentie is belangrijker dan perfectie!

Het Weekschema: Jouw Gids naar Resultaat

Dit weekschema is speciaal samengesteld door het lid uit het voorbeeld dat eerder in dit eBook werd besproken. Dit is wat zij heeft opgesteld en wat zij lekker vindt.

Het schema is een reflectie van haar persoonlijke smaak en voorkeuren, en het heeft haar geholpen om haar doelen te bereiken.

Onthoud: iedereen is anders, en daarom hebben we verderop in dit eBook ook alternatieven opgenomen voor veel van de gerechten en ingrediënten in dit schema.

Zo kun je het eenvoudig aanpassen aan jouw eigen smaak en behoeften.

- Het weekschema is een persoonlijke reflectie van smaak en voorkeuren
- Alternatieven voor gerechten en ingrediënten zijn later in het eBook te vinden
- Pas het schema aan naar jouw eigen smaak en behoeften

Gebruik dit schema als inspiratie, maak het je eigen en zet de eerste stap naar jouw resultaten!

Weekschema + Boodschappenlijst

Omdat het weekschema en de boodschappenlijst een uitdraai is uit onze Vytal app heb ik het weekmenu als een losse download in dit ebook gezet.


Klik op de knop hieronder om hem te downloaden als PDF bestand.

[Download het weekmenu + boodschappenlijst hier >>](#)


P.s. hij zit ook als losse bijlage in de mail na aanmelding.

<
Maandag 25 November 2024
>


PDF
Dag kopiëren
Automatisch genereren
Aan




koal
1554 / **1590**




Koolhydraten
136 / **130g**




eiwitten
109 / **118g**



vetten
64 / **64g**








Vezels
4% - **33g**



Alcohol
0% - **0g**











Ontbijt

gepland: 345 kcal • toegekend: 340 kcal

Maaltijd	Kcal	Status	Hoeveelheid	Acties
 <p>Sojayoghurt met banaan, muesli en walnoten</p>	340	Gegeten (aangepast)		   

Lunch

gepland: 397 kcal • toegekend: 280 kcal

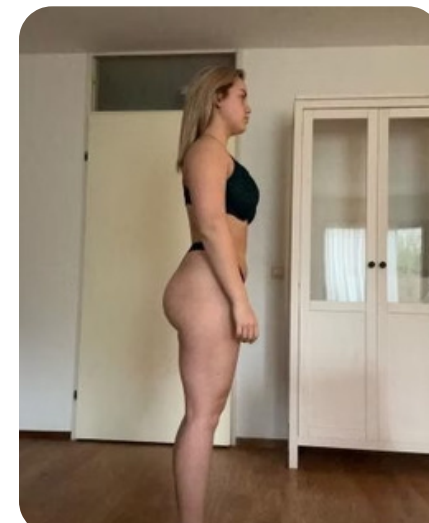
Maaltijd	Kcal	Status	Hoeveelheid	Acties
 <p>Veldsla</p>	15	Gegeten (aangepast)	85 gram	   
 <p>Sla, rucola</p>	7	Gegeten (aangepast)	30 gram	   

Het verhaal van Lotte

NEXT PHASE Resultaat | 4 maanden

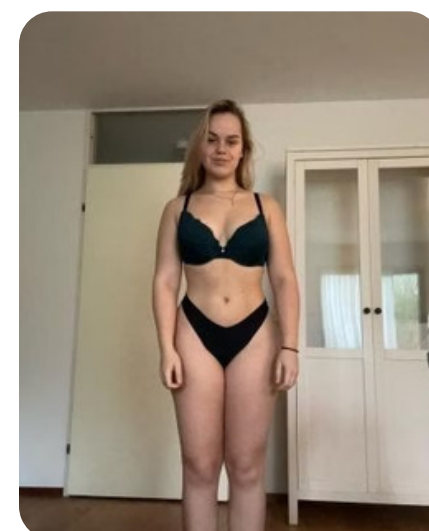
**"Na 2 maanden al een grote transformatie,
ondanks wekelijkse geniet momentjes."**

...Lotte, 20 jaar

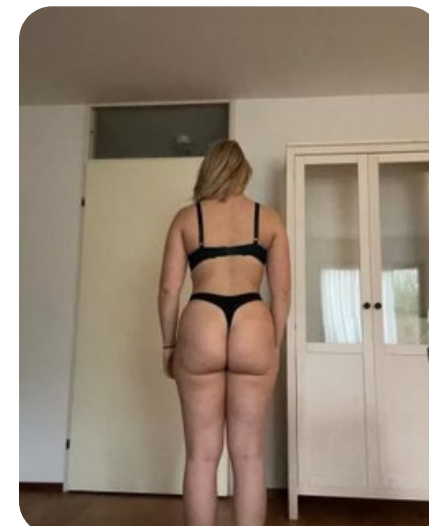


**"Zeker aan te raden vanwege de nadruk op
leefstijlverandering."**

**"Haalbare doelen die samen gesteld worden
zonder dat leuke momenten geschrappt worden."**



[Hier vind je het hele verhaal van Lotte »](#)



Lijst met Alternatieven



Groente & Fruit

- Broccoli: Bloemkool, courgette, of sperziebonen.
- Rode paprika: Gele of groene paprika, of aubergine.
- Veldsla / Rucola: Spinazie of gemengde sla.
- Cherrytomaatjes: Gesneden gewone tomaat of komkommer.
- Spruitjes: Boerenkool of Chinese kool.
- Blauwe bessen: Frambozen, bramen, of aardbeien (vers of diepvries).



Zuivel & Eieren

- Magere Franse kwark: Skyr, Griekse yoghurt (mager), of lactosevrije kwark.
- Witte kaas: Feta (light) of ricotta.
- Ei: Vloeibaar eiwit of tofu als eiwitrijke vervanger.



Vlees, Kip, Vis & Vega

- Kipfilet: Kalkoenfilet, tofu, of tempeh.
- Biefstuk: Mager rundergehakt, hertenbiefstuk, of vega burgers.
- Wokgarnalen: Inktvisringen of kabeljauwfilet.
- Spekreepjes: Gerookte kalkoenreepjes of vega spekreepjes.



Kaas & Vleeswaren

- Gerookte kipfilet: Gerookte kalkoen of plakjes mager rosbief.
- Parmezaanse kaas: Pecorino of 20+ geraspte kaas.



Ontbijtgranen, Broodbeleg & Tussendoor

- Muesli (zonder suiker): Havervlokken, granola (suikervrij), of volkoren ontbijtgranen.
- Rijstwafels: Maiswafels of volkoren crackers.
- Havermout: Quinoa flakes of amaranth.

Eiwitrijke Snacks

Eiwitrijke Snacks (zoals FIT PIGGY)

Eiwitrepen: Kies voor een variant met minimaal 15 g eiwit per reep.

Eiwitrijke toetjes: Skyr met een smaakje, proteïnepudding, of proteïne-ijs.

Andere eiwitproducten: Edamameboontjes, cottage cheese, of gekookte eieren.

Pasta, Rijst & Internationale Keuken

- Tagliatelle: Courgettepasta of volkoren spaghetti.
- Rijstnoedels: Glasnoedels of volkoren rijst.

Noten & Zaden

- Amandelen: Walnoten, hazelnoten, of zonnebloempitten.
- Pompoenpitten: Sesamzaad of chiazaad.

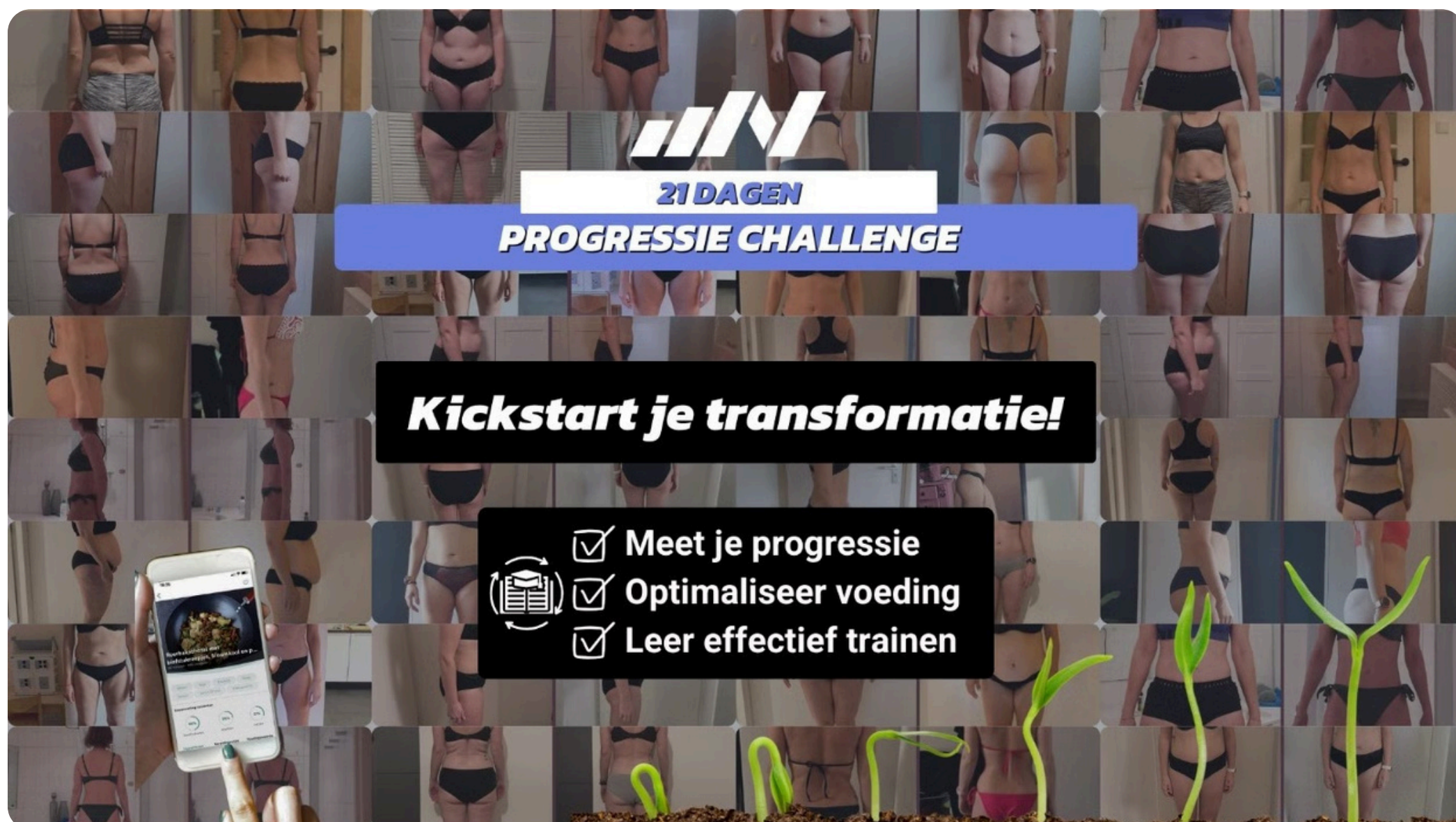
Soepen, Conserven & Sauzen

- Woksaus (zoetzuur): Soya light saus of sambal (voor een pittige twist).
- Zilveruitjes / Augurken: Kappertjes of olijven (let op zout).

Met deze alternatieven kun je het schema eenvoudig aanpassen aan je persoonlijke voorkeuren of dieetwensen, terwijl de calorieën en eiwitten grotendeels consistent blijven.

Kies wat bij jou past en maak het je eigen!

21 dagen progressie challenge



Doe mee aan de 21 Dagen Progressie Challenge – Met Resultaatgarantie!

Wil jij in slechts 3 weken je lichaam en mindset transformeren?

De 21 Dagen Progressie Challenge is speciaal ontworpen om jou in korte tijd meetbare resultaten te laten behalen – en we staan zo sterk achter onze aanpak dat we een belofte doen:

Verlies minimaal 3 kilogram in 3 weken, of je krijgt je geld terug.

Wat houdt de belofte in?

Als je de challenge volledig volgt en de volgende stappen zet, garandeer ik je succes:

**3x per week
20 min trainen**

Effectieve workouts

**Wekelijks
centimeters en foto's**

Monitor progressie
nauwkeurig

Dagelijks wegen

Voer gewicht in onze app in

Voeding tracken én eten

Volg het voedingsplan

Volg jij deze stappen en verlies je geen 3 kilogram? Zelfs bij 2,9 kg krijg je je geld terug – zonder discussie.

Wat kun je verwachten van de challenge?

- Een compleet voedings- en bewegingsplan dat past bij jouw doelen.
- Dagelijkse begeleiding via e-mails en video's.
- Interactieve masterclasses en Q&A's om al je vragen te beantwoorden.
- Een simpele, maar krachtige aanpak waarmee je niet alleen gewicht verliest, maar ook energie krijgt en je sterker voelt.

Ben jij klaar voor progressie?

Schrijf je vandaag in en zet die eerste stap naar een fitter, sterker en gezonder lichaam. Dit is jouw kans om jezelf te bewijzen – en je loopt geen enkel risico.

Start nu, en zie wat jij kunt bereiken in 21 dagen!

[Klik hier voor een speciaal aanbod en de volgende datum >>](#)

FIT PIGGY: Anticraving

Wat is FIT PIGGY? FIT PIGGY is een eiwitrijke snack die een gezonder alternatief biedt voor ongezonde keuzes zoals chocolade of chips.

Elke snack bevat gemiddeld 20 gram eiwitten en vezels, wat zorgt voor een verzadigd gevoel en helpt om onnodige calorieën te vermijden. Dit maakt het niet alleen functioneel, maar ook ideaal om in een caloriebeperkt dieet te passen. Je kunt FIT PIGGY op verschillende momenten van de dag inzetten:

- Als ontbijt: Voor een snelle, eiwitrijke start van je dag.
- Als tussendoortje: Om een dip in de middag te voorkomen.
- 's Avonds: Voor een guilt-free snack die je trek stilt.

Waarom zijn wij fan? Wij (mijn vrouw en ik) staan volledig achter FIT PIGGY, omdat het past bij de leefstijl die we promoten onder onze leden. Het is een snack die het makkelijker maakt om je dieet te volgen zonder concessies te doen aan smaak of gemak.

Het is misschien duurder dan een zak chips of een reep chocolade, maar we geloven dat investeren in je gezondheid uiteindelijk goedkoper is dan de gevolgen van ongezonde keuzes. Belangrijk om te onthouden.

Er zijn natuurlijk talloze andere eiwitrijke snacks die net zo goed kunnen passen in jouw voedingspatroon. Denk aan eiwitrepen, proteïnepudding of andere snacks die bij jouw smaak en budget passen.

Wil je FIT PIGGY proberen? Bestel ze via de knop hieronder!

[Bestel hier je FIT PIGGY's!](#)

Bestel voor meer dan €25,- en ontvang er één gratis!

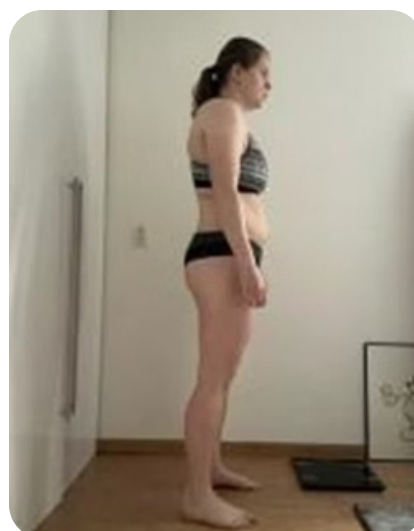
Dus, laat de chips en chocolade staan en ontdek hoe makkelijk het kan zijn om je doelen te bereiken met een gezonder alternatief.

Het verhaal van Brechje

Zij is op 13 mei 2024 begonnen met het NEXT PHASE Program.

Haar verhaal begint met ontevreden zijn over haar lijf tot na een maand een ontrouwe man die haar en haar 8 maanden oude dochter verlaat voor een ander.

En hoe ongelofelijk trots ben ik op haar dat ze zich hier op deze manier doorheen gesleept heeft. Deze resultaten zijn t/m 10 dec. 2024.



[Bekijk hier het hele verhaal van Brechje »](#)



OVER ONS

Wij helpen vrouwen met een blijvende transformatie van lijf en leefstijl, met lekker eten en zonder uren sporten."



Echt IMPACT op je energie, fitheid en figuur.

Geen streng dieet en eindeloos sporten maar met gezond boerenverstand en door gewoon actie te nemen het vol te houden.

KENNIS MAKEN?



HEB JE EEN STOK ACHTER DE DEUR NODIG OM ÉCHT JE DOELEN TE BEREIKEN?

Dit weekmenu met alle tips en uitleg erbij is een mooie eerste stap.

Maar als je merkt dat je meer begeleiding nodig hebt om écht resultaat te boeken, nodig ik je uit voor een kennismakingsgesprek.

Bij NEXT PHASE FIT combineren we kennis, begeleiding en actie om blijvende resultaten te halen. Soms heb je gewoon een stok achter de deur nodig om je plan vol te houden.

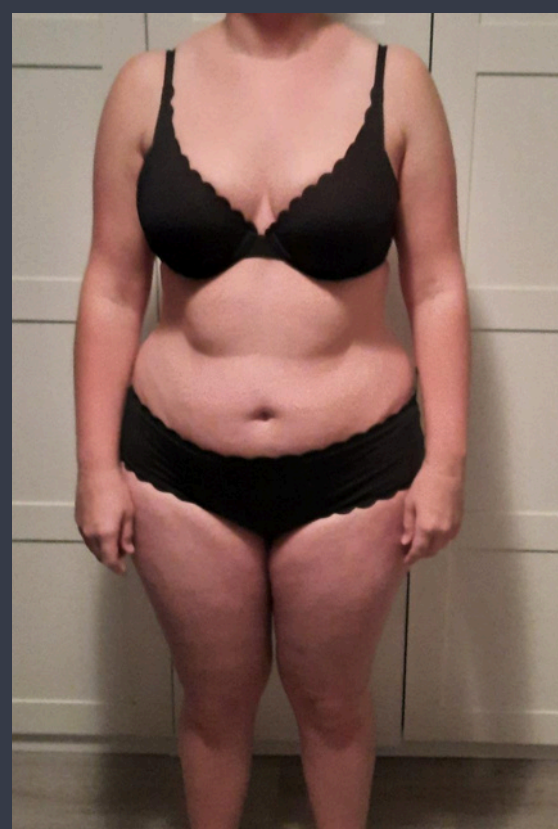
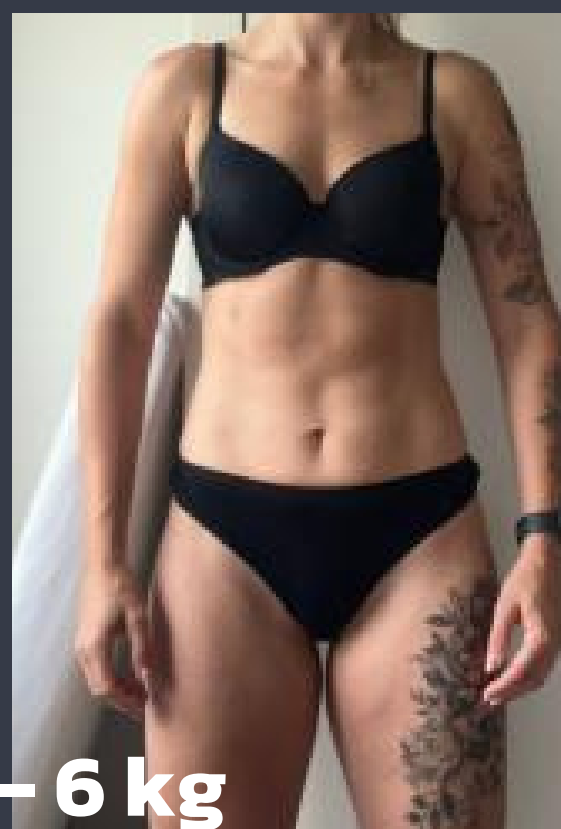
In een gratis coach gesprek bespreken we:

- Waar je nu staat en wat je doelen zijn.
- Welke obstakels je tegenkomt.
- Hoe we je kunnen helpen met de Academy (groepscoaching) of het NEXT PHASE Program (1-op-1 coaching) om je doel te bereiken!

[!\[\]\(17413706fd4997a1a4bdf85c6864eee1_img.jpg\) Plan je gratis coach gesprek](#)



Let op! We doen eerst een selectie omdat we maar 5 vrouwen per week kunnen opstarten!



Bedankt voor het lezen

Heb je een vraag over wat dan ook in het ebook of je wil meer informatie over coaching?

Stuur mij gerust een appje Dat kan via deze link gewoon:

[Stuur hier een appje »](#)

Of mail naar info@hetisnietmoeilijk.nl

Super thanks voor het lezen en tot de volgende!

Bart van Veghel

