



KICKSTART PLAYBOOK

👉 De stap-voor-stap manual naar blijvend resultaat



TRANSFORMATION KICKSTART
[8 WEKEN PROGRAMMA]

Introductie

Welkom in het Kickstart Playbook!

Supertof dat jij de keuze hebt gemaakt om aan jezelf te werken. Dit Playbook is jouw persoonlijke handleiding voor het 8-weekse Transformation Program en de basis om het daarna door te pakken. Alles wat je moet weten — van voorbereiding tot actie — vind je hier.

We maken het niet moeilijker dan nodig. Sterker nog: we houden het **simpel, duidelijk en werkbaar**. Zodat jij elke dag weet **wat je moet doen, waarom je het doet en hoe je het moet doen**.

Belangrijk:

Veel links en tools in dit Playbook verwijzen naar mijn website. Zo kan ik de meest actuele informatie altijd bijwerken zonder dat jij met oude bestanden werkt. Dit zorgt ervoor dat je altijd toegang hebt tot de laatste versies van:

- Video's
- Uitleg
- Stappenplannen
- Checklists

Bekijk daarom eerst even deze korte video:  Klik hier om te zien hoe je het Playbook gebruikt

Waarom dit Playbook?

De meeste programma's focussen alleen op "doe dit, eet dat, train zo". Maar échte transformatie vraagt meer:

- ✓ Begrijpen *waarom* je dingen doet
- ✓ Routine en structuur opbouwen
- ✓ Leren sturen op je eigen energie, herstel en resultaat
- ✓ Leren denken als iemand die het volhoudt — niet tijdelijk, maar voor altijd

Daarom is dit Playbook niet alleen een verzameling opdrachten, maar een **blauwdruk** voor **blijvende verandering**.

Hoe gebruik je het Playbook?

1. **Lees per onderdeel wat er van je verwacht wordt**
2. **Als er optioneel staat en je hebt het druk of andere prioriteiten, sla die stap dan op voor later.**

Tip! Zet het op een wat rustiger moment in je agenda als je normaal gaat Netflixen.

1. **Klik op de links om extra uitleg en video's te bekijken**
2. **Voer de acties direct uit voordat je doorgaat naar het volgende onderdeel**
3. **Wees eerlijk naar jezelf: afvinken = écht afronden**

Sla geen stappen over. Simpelweg: volg het plan = haal resultaat. 

Klaar om te starten?

Let's crush it! Op naar een fitter, sterker en energieker leven.



Hoofdstuk 2: Welkom & Praktische voorbereiding



Welkomstvideo

Allereerst: supertof dat je erbij bent! 🚀 In deze korte video leg ik je uit:

- Wat je kunt verwachten van de Kickstart
- Hoe je het meeste resultaat haalt
- Wat de eerste stappen zijn om direct goed te starten

👉 [Bekijk hier de welkomstvideo >>](#)



Praktische voorbereiding

Om alles soepel te laten verlopen, is het belangrijk dat je een paar dingen direct goed regelt.

Stap 1: Vytal account aanmaken

Vytal is de app die we gebruiken om:

Je voeding bij te houden

Je resultaten te meten

Je trainingsschema's te volgen

Je voortgang in de gaten te houden

👉 [Maak hier je Vytal account aan >>](#)

Stap 2: Kickstart Intake Formulier invullen

Voordat we echt aan de slag gaan, wil ik graag meer weten over jouw doelen, struggles en achtergrond. Dit helpt mij om je beter te begeleiden tijdens de Kickstart.

👉 [Vul hier je intakeformulier in >>](#)

Stap 3: Word lid van de WhatsApp-groep In deze groep:

- Ontvang je updates, reminders en coaching
- Kun je al je vragen stellen
- Deel ik extra tips en motivatie

👉 [Meld je hier aan voor de WhatsApp-groep >>](#)

(Let op: dit is géén chatgroep waar iedereen de hele dag berichtjes stuurt. Alleen nuttige updates en begeleiding.)

🏁 Als je deze 3 stappen hebt afgerond:

- Ben je helemaal ready om te starten!
- Kom je in de juiste flow vanaf dag 1

- **Haal je veel meer uit de 8 weken die we samen ingaan**



Hoofdstuk 3: Onze beurt



Wat wij nu voor je doen

Nu jij je eerste stappen hebt gezet, is het aan **ons** om jouw voorbereiding verder compleet te maken. Zo zorgen we ervoor dat je vanaf dag 1 de juiste tools hebt om te knallen. 🚀



1. Vytal account activeren

We checken of je je account succesvol hebt aangemaakt via [deze link >>](#)

Heb je je account aangemaakt? Top! Dan koppelen we jouw profiel aan jouw programma en coach.



2. Macroprofiel instellingen in Vytal

Op basis van jouw intakeformulier stellen wij jouw **persoonlijke voedingsprofiel** in:

- Dagelijkse caloriebehoefte
- Verdeling van eiwitten, vetten en koolhydraten
- Doelgericht afgestemd op vetverlies en spierbehoud

Zodra dit is ingesteld, zie je direct jouw persoonlijke richtlijnen terug in de app.



3. Trainingsprogramma invoeren (indien van toepassing)

Heb jij in je intake aangegeven dat je wilt trainen (thuis of in de gym)? Dan zorgen wij dat er een passend trainingsprogramma voor je klaarstaat in Vytal.

Dit programma is afgestemd op:

- Jouw ervaring
- Jouw voorkeuren
- De frequentie die jij kunt trainen

Je hoeft alleen nog maar te volgen — stap voor stap.



Wat je daarna kunt verwachten:

Zodra alles is ingesteld, ontvang je van ons:

- Een bevestiging via WhatsApp
- Toegang tot je persoonlijke voedings- en trainingsplan in Vytal
- Updates en begeleiding via de coachinggroep

Kortom: jij bent dan helemaal klaar voor jouw echte Kickstart! 🚀

Waarom basiskennis belangrijk is

Succesvolle transformatie draait niet alleen om "doen wat je gezegd wordt". Je moet **begrijpen waarom** je iets doet. Zo maak je betere keuzes, voorkom je terugval en kun je je resultaten op lange termijn vasthouden.

Daarom starten we met het opbouwen van jouw basiskennis over:

- Voeding en het gebruik van Vytal
- Wegen en meten van je lichaam
- Effectief bewegen en trainen

Alles in duidelijke taal, zodat je het direct kunt toepassen.

Vytal leren kennen: voeding tracken

Je werkt tijdens deze Kickstart dagelijks met de **Vytal app**. Via Vytal leer je:

- Bewust omgaan met voeding
- Je calorie- en eiwitinname tracken
- Inzicht krijgen in je weekgemiddelde
- Balans vinden zonder crashdiëten of verboden producten

👉 [Bekijk hier de uitlegvideo's over Vytal >>](#)

Meten en wegen: je voortgang volgen

Resultaat meten is essentieel. Niet alleen via gewicht, maar ook via omtrekmetingen, foto's en je energieniveau.

Tijdens het programma gebruiken we:

- Ochtendgewicht (gemiddelde per week)
- Wekelijkse foto's (optioneel maar sterk aangeraden)
- Omtrekmetingen (taille, heupen, borst, benen)

👉 [Bekijk hier de uitleg over meten en wegen >>](#)

Effectief bewegen en trainen

Beweging is een **ondersteuner**, geen strafmiddel. Belangrijke uitgangspunten:

- Beweeg elke dag minimaal 30 minuten
- Maak wandelen en fietsen onderdeel van je dag
- Train 2-4 keer per week gericht op spierbehoud/spieropbouw

👉 [Bekijk hier meer uitleg over effectief trainen en bewegen >>](#)

Belangrijk om te onthouden:

- Voeding = de grote motor achter vetverlies
- Training = de motor achter spierbehoud en sterker worden
- Meten = de spiegel van je proces

Je hoeft niet perfect te zijn. Je moet **snappen wat je doet**, zodat je consistent kunt blijven.



Hoofdstuk 4:

Over NEXT PHASE FIT



Wie zijn wij?

Mijn naam is Bart van Veghel, oprichter van NEXT PHASE FIT. Ik coach vrouwen naar een fitter, sterker en energieke leven — op een manier die niet tijdelijk is, maar blijvend.

Bij NEXT PHASE FIT draait alles om transformatie: fysiek, mentaal en in leefstijl. Niet alleen een tijdelijk resultaat, maar structurele veranderingen die je een compleet nieuwe standaard geven.

Waarom zeg ik wij? Ik werk met een team die op de achtergrond mij helpt om jou te helpen!

👉 [Meer over mijn verhaal vind je hier >>](#)



Hoe wij coachen

Onze coaching rust op drie belangrijke pijlers:

1. Structuur — duidelijke stappen, focus en richting.
2. Zelfredzaamheid — jij leert begrijpen waarom je doet wat je doet.
3. Groeimindset — je ontwikkelt vaardigheden om te blijven groeien, ook zonder voortdurende motivatie.

We doen geen “quick fixes” of magische diëten. Wij bouwen fundamenten die je de rest van je leven vasthoudt.



Wat is een echte transformatie?

Transformatie is niet simpelweg “een paar kilo afvallen”. Een echte transformatie betekent:

- Je bouwt nieuwe gewoontes op die vanzelfsprekend worden.
- Je ontwikkelt een sterk lichaam én een sterke geest.
- Je creëert een leefstijl die je energie geeft in plaats van energie kost.

En vooral: je verandert je gedrag — voorgoed.



De NEXT PHASE Roadmap

Transformatie verloopt in fases. Wij werken met de NEXT PHASE Roadmap — een simpel maar krachtig model dat je stap voor stap begeleidt:

De 4 Fases:

Phase 0 — Startpunt (Reality Check) Je begint waar je nu bent. Misschien ben je niet tevreden, misschien is er sprake van terugval. Geen probleem — dit is je vertrekpunt.

Phase 1 — Foundation Phase (Fundament Bouwen) Je bouwt de basis: gezonde gewoontes, voedingsbewustzijn, effectief bewegen en een sterker lichaam. Een fundament dat stevig genoeg is om ook te blijven staan als het een keer tegenzit.

Phase 2 — Transformation Phase (Verandering) Je ondergaat een echte fysieke, mentale en leefstijltransformatie. Dit is de fase waarin je niet alleen afvalt, maar echt verandert in gedrag, mindset en energie.

Phase 3 — NEXT PHASE (Nieuwe Levensfase) Je hebt je transformatie doorlopen en je leeft je nieuwe standaard. Geen dieet meer nodig, geen herstart meer nodig. Je snapt het spel en je kunt het de rest van je leven volhouden.



De filosofie: van Ziek → Beter → Gezond → Fit

De meeste mensen streven naar “gezond”, maar wij streven naar fit:

- Meer energie
- Sterkere spieren, botten en gewrichten
- Minder blessuregevoeligheid
- Hogere mentale weerbaarheid

Een fit lichaam is beter bestand tegen tegenslag dan een gemiddeld gezond lichaam. En fitter zijn betekent automatisch ook dat je makkelijker kleine terugvallen opvangt, zonder volledig terug te zakken.



Wat je kunt verwachten bij NEXT PHASE FIT

- Geen korte termijn focus
- Geen standaard voedingsschema's
- Geen motivatiepraatjes zonder inhoud

Wél:

- Coaching gericht op zelfstandig kunnen blijven groeien
- Focus op fysiek, mentaal én leefstijltransformatie
- Resultaten die je niet alleen bereikt, maar ook behoudt



[Bekijk hier de uitlegvideo's over NEXT PHASE Coaching en de Roadmap >>](#)



Roadmap Progressie Scan

Om echt te weten of je klaar bent voor je transformatie, vul je de Roadmap Progressie Scan in.

In deze scan check je:

- Heb je de juiste gewoontes?
- Heb je de basiskennis om goede keuzes te maken?
- Waar liggen jouw belangrijkste verbeterpunten?

👉 [Vul hier de progressie scan in >>](#)

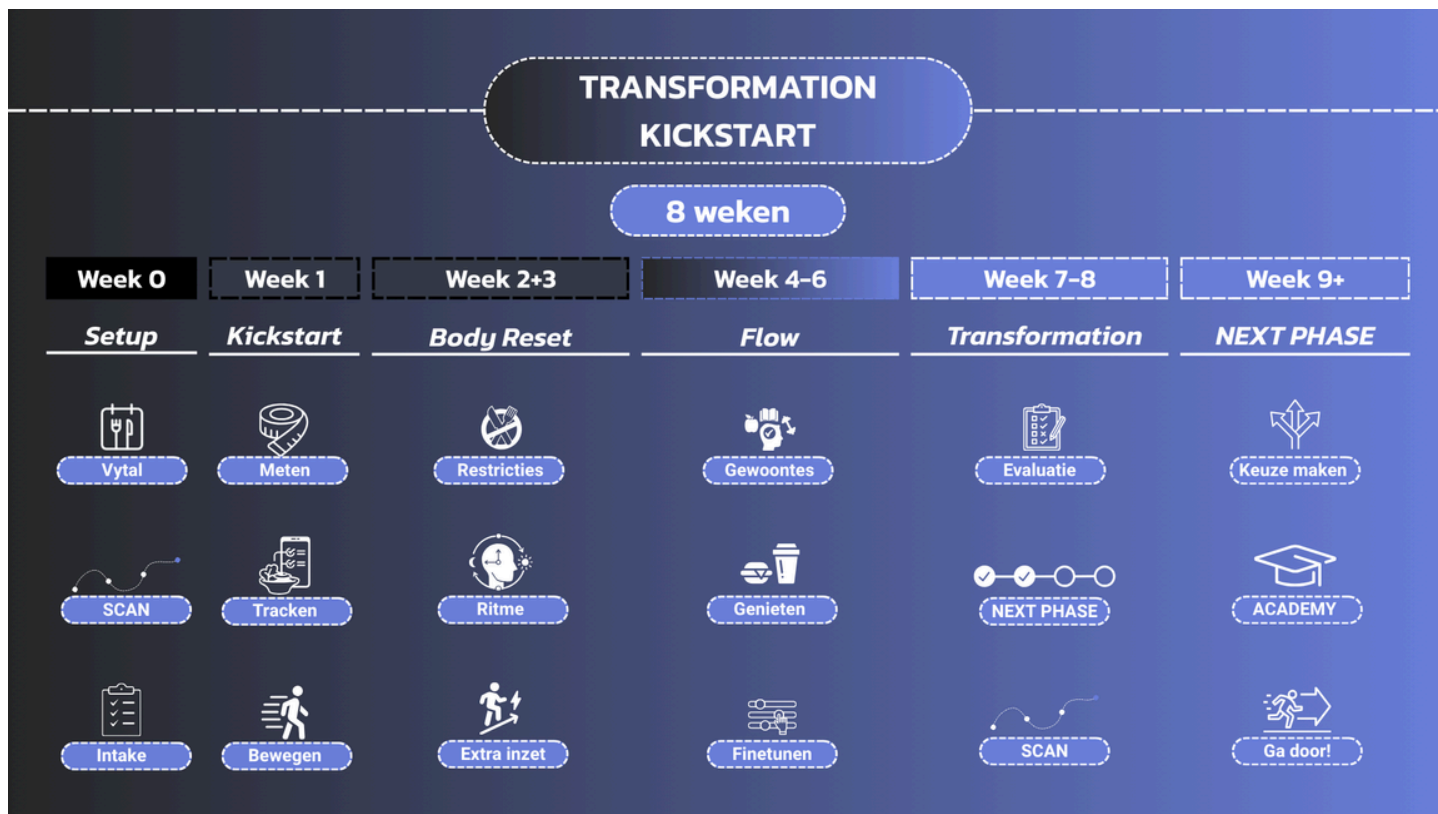
Als je de checklist hebt ingevuld...heb je twee keuzes:

1. Wachten tot 12 mei om officieel te starten
2. Al eerder beginnen — als je nu al aan de slag wilt!

🎯 Hoe kun je nu alvast starten?

- 📏 Meten — Start met het meten van je gewicht, omtrek en foto's. ([Uitleg hier >>](#))
- 🥑 Voedingsplan maken — Stel een realistisch plan op via de [uitleg hier >>](#)

Het Programma



Week 0 — Setup

 Doel: Alles klaarzetten en jouw beginsituatie in kaart brengen

 Belangrijkste activiteiten:

-  Vytal account activeren
-  Intakeformulier invullen
-  Transformation SCAN (eerste testmoment)
-  Starten met bewegen
-  App, groep en planning klaarzetten

Week 1 — Kickstart

 Doel: Eerste versnelling pakken en structuur bouwen

 Belangrijkste activiteiten:

-  Metingen doen (gewicht, omtrek, foto's)
-  Tracking starten in de Vytal app
-  Dagelijkse voeding invullen en begrijpen
-  Bewegen activeren (30 min per dag)

Week 2–3 — Body Reset

 Doel: Herstel activeren en je systeem resetten

Belangrijkste activiteiten:

-  Restricties aanbrengen (minder prikkels, bewuste keuzes)
-  Ritme opbouwen in training, voeding en rust
-  Extra inzet tonen: 1% beter, elke dag
-  Eerste reflecties & coaching feedback

Week 4–6 — Flow

 Doel: Structuur en gewoontes verankeren

Belangrijkste activiteiten:

-  Gewoontes verdiepen en vasthouden
-  Leren genieten zonder terugval
-  Finetunen van voeding, training en planning
-  Diepere coaching thema's in masterclasses

Week 7–8 — Transformation

 Doel: Evalueren, afronden en lange termijn keuzes maken

Belangrijkste activiteiten:

-  Eindmeting en evaluatieformulier
-  NEXT PHASE identiteit bepalen (wie ben jij nu?)
-  Tweede SCAN invullen (vergelijk met start)
-  Keuzes maken voor daarna

Week 9+ — NEXT PHASE

 Doel: Verder bouwen of onderhouden

Belangrijkste richtingen:

-  Keuze maken: doorpakken of onderhouden
-  Instromen in de NEXT PHASE Academy
-  Blijven gaan, bouwen, sterker worden
-  Nieuw doel bepalen voor komende fase



Laatste tips

Je bent er bijna!

Je hebt nu alle stappen doorlopen om jouw **Kickstart** succesvol te beginnen. Je weet wat je moet doen, je hebt de tools, je hebt de begeleiding.

Nu begint het echte werk: 🏹 Actie nemen. 🏹 Volhouden. 🏹 Beter worden, stap voor stap.

5 Korte reminders voordat je start

- 1. Perfectie is niet het doel — consistentie wel.** Je hoeft het niet perfect te doen. Elke dag een beetje beter is waar het echte resultaat vandaan komt.
- 2. Focus op wat je wél doet, niet op wat je mist.** Vier de kleine successen. Elke gezonde maaltijd, elke training, elke bewuste keuze is winst.
- 3. Gebruik de groep en de coaching.** Je staat er niet alleen voor. Stel je vragen, deel je struggles — ik ben er om je te helpen.
- 4. Resultaten komen niet altijd lineair.** Soms gaat het snel, soms vertraagt het. Dat is normaal. Hou koers, blijf bewegen.
- 5. Onthoud waarom je begonnen bent.** Op moeilijke dagen: denk terug aan je motivatie. Je doet dit voor een sterkere, fittere, energiekere versie van jezelf.

Tot slot

Verwacht niet dat de omstandigheden perfect zullen zijn. Er zal werkstress zijn, familiefeestjes, drukke weken. **Juist dan maak je het verschil.** Juist dan groei je het meest.

Je bent hier niet alleen om 8 weken "iets te proberen". Je bent hier om het fundament te leggen voor de **volgende fase van je leven**.

Ik ben er om je te begeleiden, te pushen en te helpen waar nodig.

🔥 Let's crush it. 🔥 Let's win every day, stap voor stap.

Ik geloof in je, nu jij nog. ✨