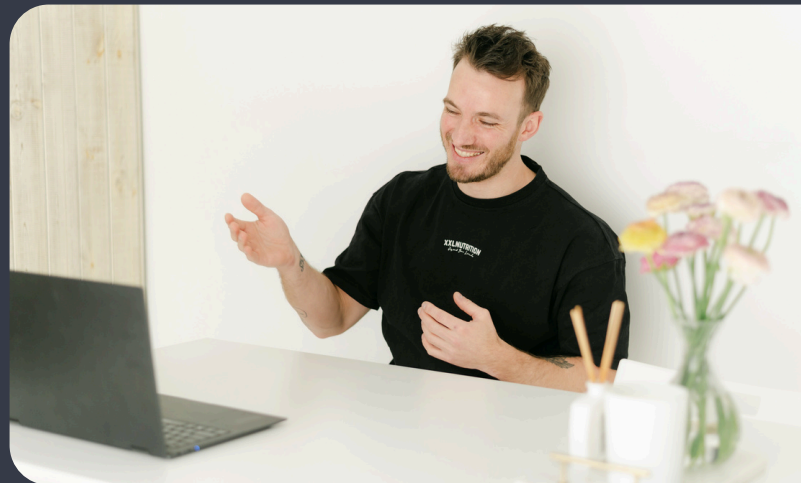




# KICKSTART PLAYBOOK

👉 De stap-voor-stap manual  
naar blijvend resultaat



H E T I S N I E T M O E I L I J K . N L

# INTRODUCTIE

Supertof dat jij de keuze hebt gemaakt om aan jezelf te werken.

Dit Playbook is jouw persoonlijke handleiding voor de 6-weekse Transformation KICKSTART 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 altijd de meest actuele informatie delen.

Dit zorgt ervoor dat je altijd toegang hebt tot de laatste versies van:

- Video's
- Uitleg
- Stappenplannen
- Checklists

Mocht er iets niet werken. Laat het me weten met een appje!

Succes!  
Bart



**BART VAN VEGHEL**  
**OPRICHTER NEXT PHASE FIT**

# **WELKOM BIJ JOUW KICKSTART PLAYBOOK**

Tof dat je hier bent!

Als je dit leest, ben je onderdeel van NEXT PHASE FIT. Misschien heb je je aangemeld voor alleen de kickstart, het 12 weken programma of zelfs voor het exclusieve NEXT YOU-traject.

Hoe dan ook: iedereen bij NEXT PHASE FIT start met de KICKSTART.

Waarom? Omdat deze eerste fase dé basis legt voor alles wat daarna komt. In dit Playbook vind je alle tools, uitleg en opdrachten die nodig zijn om goed te starten.

Niet alleen om kilo's kwijt te raken of fitter te worden, maar vooral om een systeem te bouwen dat je vol kunt houden.

Geen trucjes, geen tijdelijke motivatie — gewoon doen wat werkt.

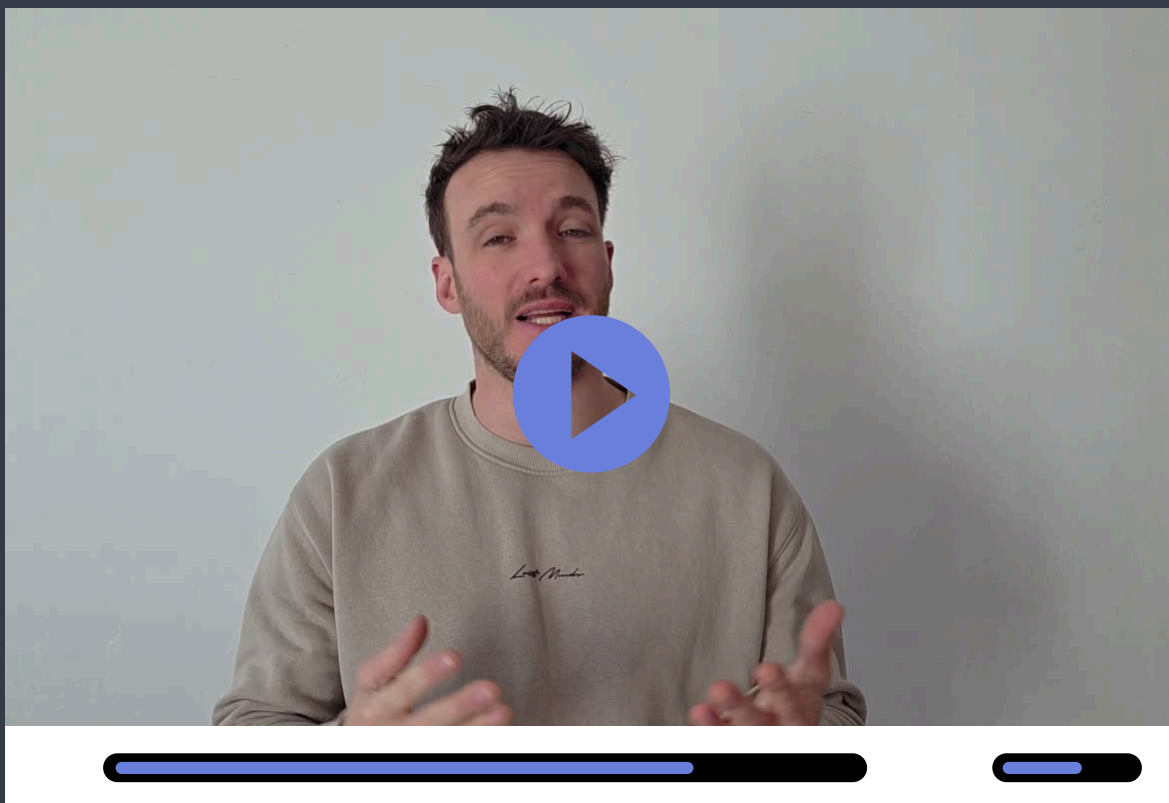
## WELKOMSTVIDEO

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:




**[KLIK HIER ALS DE VIDEO NIET WERKT >>](#)**


	<p><b>Welkom</b></p> <p>Supertof dat je lid wordt! Volg de stappen hieronder om direct goed te starten met jouw transformatie.</p> <p> Het is niet moeilijk /</p>
---	--


## **WIE BEN IK?**

 Mijn naam is Bart van Veghel, oprichter van NEXT PHASE FIT en coach voor mensen die klaar zijn met terugvallen, hypes en half werk.

Ik ben hier niet alleen om je te vertellen wat je moet eten of hoe vaak je moet sporten. Ik ben hier om je te helpen begrijpen waarom je doet wat je doet. 


Nog beter... ik ga je laten begrijpen waarom je doet wat je moet doen en uiteindelijk ook wilt blijven doen. 

Zo kun je het voor altijd volhouden — ook als het even tegenzit. 

Dit betekent dat we je niet gaan overladen met regels of verboden, maar je juist gaan leren hoe je dit zelf kunt sturen. 

 [Hier vind je meer over mij >>](#)

Maar het gaat natuurlijk om jou! 

We gaan er samen voor zorgen dat jij jouw doel gaat bereiken en het volhoudt, voor altijd. 

Let's go! 

## **WAAROM DIT PLAYBOOK?**

De meeste programma's zijn een verzameling van losse tips of schema's. Maar dit Playbook is anders. 📖✨

Dit is een handleiding voor blijvende verandering, op een manier die bij jou past:




- ✓ Je leert hoe je jouw doel concreet maakt
- ✓ Je gaat je lijf en gedrag beter begrijpen
- ✓ Je krijgt structuur en overzicht
- ✓ Je ontdekt hoe je dit volhoudt — ook na deze 6 weken

Of je nu 5 of 15 kilo kwijt wil, fitter wil worden, of je gewoon beter in je vel wil voelen... het begint met deze eerste fase.

En daar gaan we samen werk van maken! 💪😊

# **HOE GEBRUIK JE DIT PLAYBOOK?**

Het Playbook is verdeeld in 3 fases:

1. Wat je moet doen om te starten (FASE 1) 
2. Wat je kunt doen om je resultaat te verdiepen (FASE 2) 
3. Wat je mag doen om het vol te houden op de lange termijn (FASE 3) 

 Let op:


Je hoeft niet alles tegelijk te doen. Sterker nog — als je alleen FASE 1 doorloopt in de eerste weken, dan ben je al goed bezig.

De rest is extra. Denk dus niet “ik loop achter” als je niet alles meteen afvinkt. Heb je tijd voor Netflix of Instagram? Dan heb je tijd voor het Playbook 😊

## **TOT SLOT:**

Dit is jouw start! 

Je hebt je aangemeld, dus je bent al begonnen. Ik help je verder.

Het enige wat jij hoeft te doen is verschijnen en uitvoeren. Laten we starten! 

– Bart  
NEXT PHASE FIT

# NEXT PHASE FIT

NEXT PHASE FIT is geen standaard afval- of trainingsprogramma. Bij ons draait het om doen wat werkt — en dat op een manier die past bij jouw leven volhouden. 💪

We helpen je niet alleen naar een fitter lichaam, maar naar een volgende fase in je leven. Een fase waarin je meer energie, grip en zelfvertrouwen ervaart. En dat zonder jezelf van alles te moeten ontzeggen of compleet om te gooien.

Wij bouwen een systeem dat voor jón werkt en zorgen ervoor dat je het volhoudt. ☀️

Bij NEXT PHASE FIT hebben we verschillende vormen van coaching, elk met hun eigen aanpak:

## ◆ **Body Transformation Kickstart**

Een korte, krachtige fase van 6 weken waarin we zorgen voor de eerste resultaten, nieuwe energie en vooral: momentum. Je leert meten, je voeding bijhouden, een trainingsritme vinden en vooral: structuur aanbrenge. Dit is de start van alles. 🚀

## ◆ **Body Transformation Program**

Het vervolg op de Kickstart. In dit 12-weeks traject werken we intensiever samen aan jouw grote doel. We verdiepen de aanpak, leren je nog beter sturen op voeding en herstel en bouwen aan gewoontes die je resultaat blijvend maken. 🔄

## ◆ **NEXT PHASE Academy**

Voor wie al goed op weg is en begeleiding wil om het te blijven volhouden. Je krijgt coaching, structuur en nieuwe uitdagingen — zonder druk. Hier staat de lange termijn centraal. 📈

# NEXT PHASE FIT

## ◆ NEXT YOU (Exclusief traject)




Voor vrouwen die 30–50 kg willen afvallen en klaar zijn om alles te geven. Live sessies, kleine groep, intensieve coaching.



Geen standaard traject — alleen op uitnodiging. .


 Interesse? Stuur Bart een appje voor meer info! 

## EEN BEETJE OF IETS...

NEXT PHASE FIT is geen “alles of niets”-systeem.

We doen het stap voor stap, op een manier die bij jou past en in jouw tempo.   

Maar... we gaan wel actie nemen! Er bestaat zoiets als ‘niet genoeg tempo’  Daar ga ik je mee helpen. 

En als je de stappen blijft zetten, dan verandert niet alleen je lijf, maar ook je leven. 

# DE 3 FASES VAN JOUW DOEL

📌 Waarom iedereen bij NEXT PHASE FIT begint met de Kickstart?

Om echt resultaat te behalen – én dat resultaat ook vol te houden – is het belangrijk om de juiste stappen in de juiste volgorde te zetten. 💪

Daarom werken we bij NEXT PHASE FIT met een simpele en structuur in drie fases.

Iedereen start met de Body Transformation Kickstart. Vanaf daar bepaal je, samen met mij, wat jouw volgende stap is richting blijvende verandering. 🚀

## ● FASE 1 – KICKSTART

Duur: 6 weken

Doel: Snel resultaat, structuur aanbrengen, je eerste overwinningen boeken

**In deze fase:**

- 🚀 Creëer je momentum
- 💪 Boek je snel resultaat (vetverlies, meer energie, fitter voelen)
- 📊 Breng je structuur aan in voeding, beweging en herstel
- 🔍 Krijg je inzicht in je gewoontes en valkuilen
- 🏆 Leg je de basis voor blijvend succes

🎯 Doel 1: Resultaat voelen → motivatie om door te pakken

# DE 3 FASES VAN JOUW DOEL

## ● FASE 2 – PROGRAM

Duur: 12 weken

Doel: Het grootste deel van je fysieke doel bereiken, verdieping aanbrenge, consistentie bouwen.

### In deze fase:

- ✨ Bouw je verder op de structuur uit de Kickstart.
- 🎯 Werk je toe naar het grootste deel van je doel (bijv. -10 kg).
- 🔄 Leer je sturen op herstel, spierbehoud/-opbouw en vetverlies.
- 🔧 Zet je gewoontes en routines stevig neer.
- 🤝 Krijg je 1-op-1 coaching, feedback en begeleiding.

🎯 Doel 2: Kennis, grip en consistente resultaten.

## ● FASE 3 – ACADEMY

Duur: Doorlopend

Doel: Je resultaat behouden en verder optimaliseren – zonder afhankelijk te zijn van apps of strakke schema's.

### In deze fase:

- ☀️ Werk je aan autonomie en zelfvertrouwen
- Laat je het tracken geleidelijk los
- Leer je omgaan met het echte leven (terugval, feestjes, stress, etc.)
- 🚀 Blijf je bijsturen waar nodig – met een coach op de achtergrond

🎯 Doel 3: Vrijheid, vertrouwen en een blijvend resultaat

Elke fase bouwt logisch verder op de vorige. Je hoeft niet alles tegelijk te doen. Maar je moet wél de juiste stappen in de juiste volgorde zetten.

En die gaan we samen goed aanpakken.

# BODY TRANSFORMATION KICKSTART

Waarom iedereen hier begint 🌟

Of je nu Kickstart, Program of NEXT YOU volgt – iedereen start met de Kickstart. Waarom? Omdat het dé manier is om grip te krijgen, op te bouwen en écht gemotiveerd te raken door resultaat.

Dit is de fase waarin je structuur krijgt, resultaat ziet én de motivatie voelt om het écht af te maken.

## **Structuur van de Kickstart**

Duur: 6 weken

1-op-1 Kickstart Call: plannen we samen in Week 1

Startdatum: Maandag ...

Groepscalls: 1x per week

1-op-1 feedback video (week 2 en 4)

Veel succes! 🚀

# BODY TRANSFORMATION KICKSTART

## BELANGRIJK VOOR JE START:

Je hoeft nu alleen door FASE 1 heen te gaan. 🏁

Fase 2 en 3 kun je letterlijk nog 6 weken laten liggen.

Maar heb je tijd over, zin of extra motivatie? Duik gerust in de extra info en bonuspagina's. 📖✨

Denk je: "Ik heb geen tijd om alles door te nemen"?

Scroll dan niet te ver—open het Playbook alleen op de plek waar jij nu bent.

Simpel. Niet meer doen dan nodig is! 😊

## WAT KUN JE VERWACHTEN?

Wat?	Waarom?
Eerste kilo's verliezen	We starten met vetverlies en dat zie je terug op de weegschaal, in je kleding en energie
Meer energie	Je lijf krijgt weer grip op voeding, beweging en herstel
Structuur	Je weet waar je aan toe bent, wat je moet doen en wat niet
Nieuwe gewoontes	Door de juiste herhaling + kleine acties ontstaat een solide basis
Simpel plan	Geen overload aan info. Je doet wat nodig is. Punt.

## ✓ KICKSTART S.E.T.U.P.

De 5 stappen om jouw kickstart goed op te zetten 🚀

Deze moet je gedaan hebben in week 1 om het maximale uit het traject te halen.

### ◆ S – Start met je account & app

➔ Maak je Vytal-account aan en installeer de app.

[📎 \[VYTAL APP AANMELDEN\] - KLIK HIER >>](#)

### ◆ E – Eerste intake invullen

➔ Vertel wat je doel is, wat je al geprobeerd hebt en waar je tegenaan loopt.

[📎 \[INTAKE FORMULIER INVULLEN\] - KLIK HIER >>](#)

### ◆ T – Toegang tot de WhatsApp updates

➔ Meld je aan voor de groepslijst (geen chat, alleen updates & reminders).

[📎 \[WHATSAPP GROEP AANMELDEN - KLIK HIER >>](#)

### ◆ U – Uitleg bekijken

➔ Bekijk de uitlegvideo's over de Vytal app en hoe je goed kunt meten.

[📎 \[VYTAL APP UITLEGVIDEO'S\] - KLIK HIER >>](#)

[📎 \[ALLES OVER METEN\] - KLIK HIER >>](#)

## ✓ KICKSTART S.E.T.U.P.

### ◆ P – Plan je Kickstart Call

➔ Stuur mij (Bart) een appje zodra je bovenstaande hebt afgerond.

Dan plannen we de Kickstart Call om jouw persoonlijke plan op te stellen.

 [\[CONTACT BART\] - KLIK HIER >>](#)

💡 Belangrijk:

Als je deze 5 stappen van de S.E.T.U.P. hebt doorlopen, ben je klaar om te starten.

Het hoeft niet perfect te zijn, het moet gewoon gedaan worden. ✓



## PLANNING KICKSTART

Om te zorgen dat dit playbook tijdloos is heb ik besloten hier geen data te vermelden maar links naar landingspagina's.

Hierop vind je dan altijd informatie die up2date is!



[Bekijk de planning >>](#)



## **GROEPSCALLS KICKSTART**

Alle groepscalls zijn via Zoom en starten om 20:30 uur.  
Gebruik deze calls om vragen te stellen, bij te sturen en motivatie op te doen.

**WEEK 1**

→ **KICKSTART & Q&A**

**WEEK 2**

→ **CHECK-IN + Q&A**

**WEEK 3**

**THEMA:**

→ **"SNELLER RESULTAAT,  
ZONDER HONGER"**

**WEEK 4**

**THEMA:**

→ **"HOE HOU JE DIT VOL?"**

**WEEK 5**

**THEMA:**

→ **"MOTIVATIE & STRUGGLES"**

**WEEK 6**

**EINDCALL:**

→ **"EVALUATIE & WAT NU?"**

✓ Zorg dat je er zo vaak mogelijk live bij bent – deze momenten zorgen vaak voor de grootste doorbraken en inzichten!

**LET OPI! VOLG JE HET NEXT YOU PROGRAMMA DAN KUN JE VANAF NU HET NEXT YOU PLAYBOOK VOLGEN. ALLES WAT HIER VERDER IN STAAT, VIND JE DAAR OOK TERUG.**




## **FASE 2**


### **BODY TRANSFORMATION PROGRAM**

 Begrijpen wat werkt en waarom het werkt

Na je eerste weken in de Kickstart heb je hopelijk al resultaten geboekt.

Je zit beter in je vel, je voelt meer grip, en je doet wat werkt. Maar...

-  De meeste mensen verliezen hier vaak hun focus.
-  Ze stoppen of laten de touwtjes te veel los zodra het een beetje gewerkt heeft.
-  Of ze vallen terug in oude gewoontes.

In deze fase leer je hoe je dat voorkomt. Geen motivatie-trucs, maar structuur en inzicht! 

### **WAT IS HET DOEL VAN FASE 2?**

-  Inzicht in hoe jouw lijf werkt
-  Beter kunnen bijsturen als het tegenzit
-  Vooruitgang zichtbaar maken op méér dan alleen de weegschaal
-  Leren schakelen zonder te stoppen
-  Je aanpak persoonlijk maken

Dit is de fase waarin we de diepgang ingaan.

Geen trucjes. Geen restricties en te strenge regels.

Alleen de aanpak die werkt voor jou. 

## DE TOOLS DIE JE GAAT GEBRUIKEN

Hieronder vind je alles wat je nodig hebt om structuur en progressie op de lange termijn vast te houden.

### PROGRESSIE SCAN







 De Progressie Scan gebruik je:

- In het Program elke 6 weken
- In de Academy indien nodig als bijstuur moment

 Vul de progressie scan hier in >>



### ANALYSEER JE DATA

Als je serieus bijstuurt, moet je weten:

- Hoeveel kcal eet je? 
- Wat is je lichaamsgewicht? 
- Hoeveel beweeg je gemiddeld?  
- Hoeveel slaap je? 
- Hoe is je energie? 

Deze gegevens haal je uit:

- Vytal app 
- Je weegschaal 
- Je eigen observaties (vermoeidheid, focus, herstel, etc.) 

 In het Program of de Academy leer ik je hier méér over als dit voor jou relevant is. In de Kickstart hoef je hier niet alles van te snappen – alleen doen en noteren is voldoende. 

## **FEEDBACKMOMENTEN**

In zowel het Body Transformation Program als de NEXT PHASE Academy krijg je persoonlijke begeleiding — maar het niveau en de frequentie verschillen. 🤝

Ter info... Na de Kickstart kun je het vervolgprogramma volgen. Dit is een intensief 12-weken traject waarin je persoonlijker aan de slag gaat. Of je kunt doorgaan naar de Academy. 📖

De Academy kies je als het Program een te grote investering is, maar je toch een stok achter de deur nodig hebt, of na het Program. 💪

We zetten het voor je op een rijtje: 📝

Traject	Feedbackvideo's	1-op-1 Coaching Calls	Groepscalls
<b>Program</b>	Wekelijks (4x per maand)	Elke 3 weken (4 calls in 12 weken)	Elke week
<b>Academy</b>	Om de week (2x per maand)	Elke 8 weken (1 call per 2 maanden)	Elke week

✅ In het kort:

Kies het Program als je sneller en intensiever begeleid wilt worden. Je krijgt wekelijks feedback én regelmatig persoonlijk contact om grote stappen te maken. 🚀

Kies de Academy als je meer zelfstandig aan de slag kunt, maar wel de stok achter de deur en begeleiding wilt houden. 📖

💬 Twijfel je welk traject het beste bij je past of wil je meer weten of in gesprek?

Stuur me even een berichtje — dan kijken we samen wat het beste aansluit op jouw doelen en niveau. 🤝

## EXTRA VERDIEPING (OPTIONEEL)

Voor extra verdieping kun je de volgende opdracht doen:

1. Denk na over hoe je gestart bent (A) en over je doel (B).

-  Wat is A?
-  Wat is B?

2. Maak een lijstje van gewoontes die je van A naar B helpen.

Als het goed is, heb ik je daar al mee geholpen, maar het is goed om het zelf te kunnen benoemen.

Zo weet je in de toekomst altijd hoe je, bij welke vorm van terugval dan ook, jezelf kunt herpakken! 

De gewoontes, struggles of onderwerpen die bij je naar boven komen, zijn waarschijnlijk... 

## RESULTAAT = ACTIE + ANALYSE

Als iets werkt → blijf het doen! 

Als iets niet werkt → niet stoppen, maar bijsturen 

Je kunt niet falen, als je niet stopt.

Je kunt terugvallen zo ver je wil, je faalt niet, als je niet stopt.

Je kunt tegenvallers hebben, je faalt alleen als je stopt.

Je kunt niet falen als je niet stopt.

Fase 2 draait dus niet om méér doen, maar om:

- Sneller herkennen wat niet werkt 
- Zelf kunnen aanpassen 

Je gedrag blijven sturen 

## ● FASE 3

# NEXT PHASE ACADEMY

Tot nu toe heb je gewerkt aan:

-  De eerste resultaten (Kickstart)
-  Het grootste deel van je doel behalen (Program)

En nu is het tijd voor wat misschien wel het moeilijkste is:

✨ Het volhouden ✨

Niet omdat je geen motivatie meer hebt, maar omdat je méér wil dan alleen "volhouden".

Je wil:

- Flexibiliteit
- Minder hoeven tracken
- Weten wat werkt — zonder er de hele dag mee bezig te zijn
- Vrijer eten zonder resultaat te verliezen
- Fit blijven op een manier die in je leven past

En dat is precies waar FASE 3 over gaat. 

## ● FASE 3

# NEXT PHASE ACADEMY

## 🧠 WAT IS HIER BELANGRIJK?

In deze fase ligt de nadruk op gewoontes, gedrag en het loslaten van controle — zonder het resultaat te verliezen. ✨

We werken aan een manier van leven waarin je je fit, sterk en energiek voelt — zonder apps, schema's of constante regels. 💪

Je leert:

- Wat jouw lijf echt nodig heeft (zonder alles te meten) 🥗
- Hoe je met gemak in balans blijft (ook als je uit eten gaat, op vakantie bent, of weinig slaapt) 🍴😴
- Hoe je terugpakt als het even minder gaat — zonder drama 🤩🥲
- Hoe je loskomt van "alles perfect doen" 🚀

Laten we samen werken aan een gezondere, meer ontspannen levensstijl! 🎉

## DE 3V4 METHODE

Dé methode waarmee we bij NEXT PHASE FIT werken om resultaat te behouden zonder gekte. 🚀

 Wat is het?

Een praktisch model waarin we drie hoofddomeinen combineren: Voeding, Beweging en Mindset.

Deze worden aangevuld met vier aandachtsgebieden:

1.  Structuur
2.  Keuzes
3.  Omgeving
4.  Herstel

Samen bepalen deze elementen of je het gaat volhouden of niet.

Daarom gebruiken we deze methode binnen de Academy als leidraad om los te komen van diëten en apps — en toch resultaat vast te houden. 💪





 Lees hieronder meer... 

 [Lees en kijk alles over de 3v4 methode >>](#)

## **ACADEMY = JOUW BASIS VOOR DE LANGE TERMIJN**

Als je niet elke vier weken nieuwe coaching nodig hebt, maar wel wilt doorbouwen op je resultaat, dan is de Academy de plek waar je hoort! 📍

Wat je kunt verwachten:

-  Wekelijkse groepscalls
-  Tweewekelijkse feedbackvideo's
-  Elke acht weken een 1-op-1 call
-  Doorlopende toegang tot tools en trainingen

Je werkt verder aan:

- Gewoontes 🌱
- Zelfvertrouwen 💪
- Flexibiliteit 🤸♂️

En je leert hoe je echt zelf de touwtjes in handen hebt! 🎯

## BIJLAGEN & LINKOVERZICHT

 Alle belangrijke tools, documenten en artikelen op één plek! 

Gebruik dit overzicht als naslagwerk tijdens de Kickstart, het Program of de Academy. 

### FASE 1 – KICKSTART

Onderdeel	Link
Vytal account aanmaken	<a href="#">Klik hier om een account te maken &gt;&gt;</a>
Intakeformulier invullen	<a href="#">Vul het intakeformulier in &gt;&gt;</a>
Uitleg video's Vytal	<a href="#">Klik hier voor de video's &gt;&gt;</a>
Meten & Wegen uitleg	<a href="#">Klik hier de video's over meten &gt;&gt;</a>
Trainingsuitleg & -tips	<a href="#">Klik hier voor alle info over trainen &gt;&gt;</a>
Recepten generator (vanaf week 2)	<a href="https://hetisnietmoeilijk.nl/recepten/">https://hetisnietmoeilijk.nl/recepten/</a>
Artikel: Waarom "oplekken" tijdelijk werkt	<a href="#">Klik hier voor het artikel &gt;&gt;</a>
Artikel: Streefgewicht formule	<a href="#">Klik hier voor het artikel &gt;&gt;</a>

### FASE 2 – PROGRAM

Onderdeel	Link
Roadmap & Progressie Scan	<a href="#">Klik hier voor de Progressie Scan &gt;&gt;</a>

### FASE 3 – ACADEMY

Onderdeel	Link
3v4 Methode uitleg	<a href="#">Klik hier voor de 3v4 Methode &gt;&gt;</a>
Ebook: 100 tips voor vetverlies	<a href="#">Klik hier voor het ebook over Vetverlies &gt;&gt;</a>

## TOT SLOT

Als je tot hier bent gekomen: nice, je bent goed bezig! 🎉 Maar eerlijk is eerlijk: lezen is makkelijk. Doen is lastiger.

En precies dáár zit het verschil tussen mensen die een beetje resultaat halen... en mensen die blijvend iets veranderen.

Dit Playbook is geen verplicht huiswerk. Het is jouw persoonlijke gereedschapskist. 🧰

Gebruik het slim. Pak wat je nodig hebt, sla gerust iets over als het niet past — maar doe vooral iets.

 Vergeet niet:

Perfekte actie bestaat niet. Maar actie is altijd beter dan niks doen. Elke stap die jij zet, is er één dichterbij de versie van jezelf die je voor ogen hebt.

Heb je vragen, twijfel je of loop je ergens vast?  
Stuur me een appje. Je hoeft het niet alleen te doen. ➡️

We gaan niet alleen voor resultaat. We gaan voor resultaat dat blijft. 💪

Succes!

– Bart  
Team NEXT PHASE FIT