

DE 5 -MINUTEN STRATEGIE VOOR DRUKKE BUSINESSVROUWEN

"SLANK, ENERGIEK EN FIT
WORDEN ZONDER UREN IN DE
SPORTSCHOOL OF OP DIEET TE
ZIJN!"



Beyond physique

INLEIDING

DIT E-BOOK IS SPECIAAL GESCHREVEN VOOR DRUKKE BUSINESSVROUWEN DIE NIET UREN WILLEN SPENDEREN AAN DIËTEN OF TRAINEN, MAAR DIE TOCH HUN GEZONDHEID WILLEN VERBETEREN EN ZICH ENERGIEK WILLEN VOELEN.

DIT PLAN IS ONTWERPEN OM JOU MAXIMAAL RESULTAAT TE GEVEN IN EEN MINIMUM AAN TIJD, MET ALS DOEL DAT JE JE SLANKER, GEZONDER EN ENERGIEKER VOELT, ZONDER STRESS OF INGEWIKKELDE SYSTEMEN.

AANGENAAM

Mijn naam is Helen.

Ik werk +48 uur per week.

Mijn passie is een gezonde leefstijl, zowel fysiek als mentaal.

Veel vrouwen vragen hoe ik 'slank' blijf en zijn vaak in de veronderstelling dat ik 7 dagen van de week train. - niks is minder waar.

Ik heb een opleiding als personal trainer en heb veel vrouwen mogen helpen naar een gezondere leefstijl die past binnen hun context.

Ik wil jou helpen te laten zien dat een slank lijf niet moeilijk hoeft te zijn en haalbaar is voor elke (drukke) vrouw. Zonder dieet en strenge fitness regimes.



DE #1 FOUT DIE (BUSINESS)VROUWEN MAKEN BIJ AFVALLEN (EN HOE JIJ DIT VOORKOMT!)

De fout: Veel vrouwen proberen extreme diëten of stellen onrealistische doelen, wat leidt tot stress, frustratie en het gevoel van falen.

De oplossing: In plaats van rigide diëten, ga voor een duurzame, flexibele aanpak die bij jouw drukke leven past. Dit bespaart tijd en zorgt voor blijvende resultaten.

Korte tip: Focus niet op "perfecte" voeding of een strikte routine. Het gaat om consistentie, niet om perfectionisme.

SLIM ETEN ZONDER DIEËTEN: DE 80/20 METHODE VOOR MOEITELOOS RESULTAAT

De 80/20 Regel: 80% van de tijd eet je gezonde, voedzame maaltijden en 20% van de tijd geniet je van je favoriete (gezondere) traktaties.

Waarom dit werkt: Het maakt je niet afhankelijk van restricties, en voorkomt dat je jezelf opgeeft door een "alles of niets" mentaliteit.

Praktische tips:

- Meal prepping voor de week (tijd besparen door alles in één keer te koken)
- Gezonde snacks voor onderweg (bijvoorbeeld noten, fruit, proteïne repen)
- Vervangingen voor populaire "ongezonde" snacks

ENERGIE & FOCUS IN **5** MINUTEN: MINI-OEFENINGEN VOOR MAXIMALE IMPACT

Waarom beweging belangrijk is: Je hoeft geen uur in de sportschool te zijn om resultaat te boeken! Kleine, dagelijkse beweging maakt al een groot verschil voor je energie en focus.

De 5-minuten workout:

Oefening 1: Squats met stoel (30 seconden)

Oefening 2: Push-ups tegen de muur (30 seconden)

Oefening 3: Plank op de knieën (30 seconden)

Oefening 4: Lunges (30 seconden)

Oefening 5: Dynamische stretching (30 seconden)

Waarom dit werkt: Korte, intensieve oefeningen kunnen de stofwisseling versnellen en zijn makkelijk in te passen in een drukke agenda.

HOE JE ZONDER STRESS EEN GEZONDE ROUTINE CREËERT IN EEN DRUK SCHEMA

Stap 1: Maak tijd voor jezelf – Zet dagelijks een moment op je agenda voor een kleine activiteit (5-10 minuten). Dit zorgt ervoor dat je jezelf prioriteit geeft.

Stap 2: Integreer beweging in je dag – Bijvoorbeeld, neem de trap in plaats van de lift, wandel tijdens telefoongesprekken, of doe korte stretchsessies tussen werk door.

Stap 3: Streef naar balans – Maak jezelf niet gek met een "perfecte" routine. Het gaat om de kleine, dagelijkse keuzes die je maakt.

MIJN BEWEZEN METHODE IN 3 SIMPELE STAPPEN

Stap 1: Eet slim – Focus op voedzame, energierijke maaltijden die je eenvoudig kunt bereiden.

Stap 2: Beweeg efficiënt – Integreer mini-workouts die je zonder gedoe kunt doen in je drukke schema.

Stap 3: Plan je succes – Maak een wekelijkse plan

It's up to you

Jij kunt jouw doelen behalen zonder dat je uren in de sportschool hoeft te doorbrengen of je leven drastisch moet veranderen. Het is mogelijk om je fit en energiek te voelen, zelfs met een druk schema.

"Wil je weten hoe jij jouw eigen persoonlijke plan kunt maken? Plan dan nu een gratis strategiesprek met mij!"

Bonus: "Als je je vandaag aanmeldt, krijg je mijn exclusieve mealplanning template om snel en eenvoudig je maaltijden voor de week te plannen."