

Strong Body, Strong Mind

10 weken challenge

Strong Body, Strong Mind 10 Weken challenge

Deze 10 weken gaan verder dan alleen trainen. Je leert wat je eerder tegenhield, hoe je dat doorbreekt en hoe je niet alleen fysiek sterker wordt, maar ook mentaal. Dit is jouw kans om écht verandering te creëren.

Doel van de Challenge

Bouw een duurzame sportroutine op
Verbeter je kracht, conditie en energie
Ontwikkel discipline en focus
Bouw mentale veerkracht op
Leer beter omgaan met stress en vind meer innerlijke rust
10 weken zonder alcohol en zo min mogelijk toegevoegde suikers

Structuur van de Challenge

Kickoff: 12-01-2025 12.00 (Theorie, nulmeting)
Officiële start: 13-01-2025
Nulmeting tijdens de kickoff: meten, wegen en foto's.
Holistische presentatie: na 5 weken, theorie moment.
Eindpresentatie: na 10 weken eindmeting, afsluitend theorie moment.
Duur: 10 weken
Frequentie: 3 trainingen per week **ma 18.00 woe 18.00 vrij 11.15**
Tijdsduur per sessie: 45 minuten **Een keer in de twee weken een workout special**
Doel: om je meer inzicht te geven in ons lesprogramma en je daarmee kennis te laten maken. Na 10 weken weet je precies welke lessen het beste bij je doelen en

voorkeuren aansluiten. Je wordt niet alleen fysiek sterker, maar ook mentaal ga je groeien door meer balans en kalmte in het dagelijkse leven te creëren.

Weekplanning

Week 1-3: Wennen en Opbouwen en Ontdek de kracht van je brein (hoe werkt het en wat kun je ermee?)

Focus fysiek: Regelmaat, techniek en lichaam laten wennen.

Start met een regelmatige training routine. Focus op techniek, wen aan het ritme en bouw rustig op om blessures te voorkomen.

Focus Mentaal: Tijdens een inspirerende presentatie duiken we in de fascinerende wereld van het brein. Je leert hoe jouw brein werkt, wat het nodig heeft om optimaal te functioneren, en hoe je dit kunt inzetten om meer balans, focus en energie in je leven te brengen. Een kennismaking met inzichten die je meteen kunt toepassen in je dagelijks leven.

Week 4-6: Versterken en Verbeteren

Focus fysiek: Kracht, conditie en zelfvertrouwen.

De trainingen blijven vergelijkbaar, maar jij wordt sterker. Je voert de oefeningen met meer controle, zelfvertrouwen en intensiteit uit.

Focus Mentaal: In de tweede presentatie duiken we in de zeven pijlers van Brain Balance: de sleutel tot een gelukkig en energiek leven

In deze interactieve presentatie ontdek je hoe de zeven pijlers van Brain Balance samen jouw fysieke en mentale welzijn bepalen. We bespreken waarom balans tussen deze pijlers essentieel is en hoe je hier zelf mee aan de slag kunt.

Week 7-10: Uitdagen en Doorgroeien

Focus fysiek: Krachttoename, uithoudingsvermogen en mentale veerkracht.

Je bent nu beter voorbereid. De lessen blijven herkenbaar, maar jij haalt er meer uit. Je daagt jezelf uit met zwaardere sets, meer herhalingen of een hoger tempo.

Focus mentaal: Reflectie en actie: jouw Brain Balance reis voortzetten

In deze afsluitende presentatie blikken we samen terug op de hoogtepunten van het 10-wekenprogramma en jouw persoonlijke groei. Je ontvangt een inspirerende eindopdracht die je aan het denken zet over hoe je Brain Balance blijvend kunt integreren in jouw leven.

We sluiten deze sessie af met een interactieve en leuke kennisquiz om jouw kennis over Brain Balance te testen en te vieren wat je hebt bereikt. Een energieke en motiverende afsluiting van een bijzondere 10 weken.

Week 10: Einde van de challenge —> nu begint het pas!

Fysiek:

De challenge zit erop, YOU DID IT.. maar dit is niet het eindpunt. Nu is het aan jou om door te pakken en je progressie vast te houden. Zet de volgende stap en blijf jezelf uitdagen! Wil je hulp bij het maken van een persoonlijk trainingsschema? Maak een afspraak met een van onze fitcoaches en blijf groeien!

Mentaal:

Heb je tijdens deze 10 weken gemerkt dat je op bepaalde patronen blijft vastlopen of dat er diepere vraagstukken zijn waar je mee aan de slag wilt? Een 1-op-1 coachingstraject biedt je de mogelijkheid om op een persoonlijke en intensieve manier verder te werken aan jouw balans en groei. Samen kijken we wat jij nodig hebt om patronen te doorbreken, meer rust en energie te ervaren, en het beste uit jezelf te halen. Neem gerust contact op voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek met Nicole van Wieringen, Brain Balance Coach. Jouw volgende stap begint hier!



Tips & Tricks voor Succes

1. Blijf Georganiseerd

- Plan je trainingdagen in je agenda en houd je eraan.
- Leg je sportkleding en tas in de avond ervoor al klaar.

2. Luister naar je Lichaam

- Voel je echte pijn? Stop direct en raadpleeg een professional.

3. Eet en Drink Bewust

- Zorg voor voldoende eiwitten om spierherstel te ondersteunen.
- Eet zo min mogelijk onbewerkt voedsel.
- Drink minstens 2 liter water per dag. Wist je dat uitdroging je concentratie beïnvloedt? Houd je brein scherp door voldoende te drinken.
- Eet een kleine snack met koolhydraten en eiwitten 30-60 minuten voor je workout.

4. Houd je Progressie Bij

- Maak een logboek van je prestaties (gewichten, herhalingen, afstanden).
- Gebruik foto's of meet jezelf om vooruitgang zichtbaar te maken.

5. Blijf Gemotiveerd

- Train met een vriend of groep.
- Beloon jezelf na elke week (bijv. een gezonde snack of een massage).
- Stel kleine, haalbare doelen en vier je successen.

6. Slaap is je beste vriend

Probeer elke dag op dezelfde tijd naar bed te gaan en op te staan. Een goed uitgerust brein helpt je beter te presteren, zowel fysiek als mentaal.

7. Beperk multitasken

Probeer één taak tegelijk te doen. Je brein werkt effectiever als het zich kan focussen op één ding.

8. Eenvoudige ontspanningsoefening

Span al je spieren een paar seconden aan en laat ze dan bewust los. Dit helpt je lichaam én geest om te ontspannen.

Einddoel na 10 Weken

Na deze challenge heb je een vaste sportroutine, voel je je fitter en sterker, en heb je een goede basis gelegd om verder te bouwen aan je gezondheid en fitness. Succes!

Toelichting voor Deelnemers

Wat kun je verwachten?

Deze tien weken zijn bedoeld om je stap voor stap fitter en sterker te maken. De opbouw zorgt ervoor dat je je lichaam veilig uitdaagt zonder overbelasting. Je leert niet alleen nieuwe oefeningen, maar ontwikkelt ook discipline en een routine die je kunt blijven gebruiken.

Wat als je een training mist?

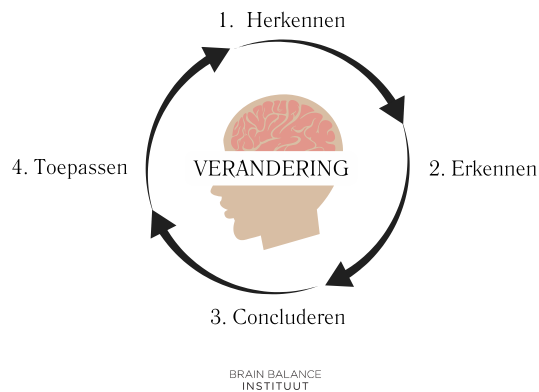
Geen zorgen! Probeer de gemiste sessie later in de week in te halen door middel van een andere les te volgen of door zelf te trainen in de gym. Het belangrijkste is dat je consistent blijft.

Loop je ergens tegenaan?

Het is heel normaal dat je tijdens deze 10 weken uitdagingen tegenkomt, ook op mentaal vlak. Voel je vrij om je vragen of gedachten te delen in onze app groep, samen kunnen we vaak al veel inzichten krijgen. Je staat er niet alleen voor!

Hoe haal je het meeste uit deze challenge?

- Stel jezelf duidelijke, haalbare doelen
- Wees niet bang om aanpassingen te doen als iets te zwaar voelt! Iedereen begint op zijn eigen niveau, een goede techniek is belangrijkste. Liever relatief lichter gewicht en een goede uitvoering dan met zwaar gewicht en een verkeerde uitvoering want hierdoor train je niet de spier die je wil trainen door compensatie en is er een verhoogde kans op blessures.
- Geniet van het proces en waardeer elke kleine vooruitgang die je boekt.
- Om écht het meeste uit deze 10 weken te halen, nodig ik je uit om met een open mind aan de slag te gaan. Sta open voor nieuwe inzichten, kleine veranderingen en onverwachte uitdagingen. Vertrouw op het proces, ook als iets in het begin misschien wat ongemakkelijk voelt.
- Het gaat niet om perfectie, maar om het zetten van stappen, groot of klein, die jou helpen richting meer balans, energie en kracht. Geef jezelf de ruimte om te leren en te groeien. Deze challenge is jouw kans om het beste uit jezelf te halen!



Laten We Starten met een (groene) Appel Dag

Waarom een Appel Dag?

Een appeldag is een eenvoudige en effectieve manier om gezamenlijk de challenge te starten. Het eten van alleen appels gedurende één dag helpt je om:

- **Je lichaam te resetten:** Appels bevatten veel vezels, wat je spijsvertering stimuleert en je helpt om afvalstoffen af te voeren.
- **Een frisse start te maken:** Door het vermijden van zware maaltijden geef je je lichaam de kans om zich volledig te richten op herstel en reiniging.
- **Focus te creëren:** Een appel dag is een symbolische stap om je te concentreren op een gezonde levensstijl en bewust te worden van wat je eet.

Hoe werkt het?

- Kies een dag waarop je alleen appels eet, ongeveer 6-8 stuks verspreid over de dag. LET OP: ALLEEN GROENE APPELS!
- Drink voldoende water om gehydrateerd te blijven.
- Gebruik deze dag om je doelen voor de komende tien weken te overdenken en je voor te bereiden op de challenge bv tijdens een wandeling in de buitenlucht.
- Laatst maaltijd van de dag. In de avond kun je ervoor kiezen om een lichte salade te eten als laatste maaltijd om de dag rustig af te sluiten. Wil je het liever simpel houden? Dan kun je ook gewoon verdergaan met de appels. Het belangrijkste is dat je je lichaam niet overbelast en het een frisse start biedt.

Wat zijn de voordelen?

- **Verbeterd spijsvertering:** Dankzij de natuurlijke vezels in appels krijgt je spijsverteringssysteem een boost.
- **Verhoogt hydratatie:** Appels bevatten veel water, wat helpt bij het hydrateren van je lichaam.
- **Eenvoudig te volgen:** Het enige wat je nodig hebt zijn appels, waardoor je geen ingewikkelde voorbereidingen hoeft te doen.

Extra Tips voor een Succesvolle Appel Dag

- Combineer appels met warm water en citroen om je metabolisme extra te stimuleren.
- Voel je dat je meer energie nodig hebt? Voeg een handjevol ongezoeten noten toe aan je dag.
- Zorg voor voldoende rust tijdens deze dag, zodat je lichaam optimaal kan herstellen.

Voedingsrichtlijnen tijdens de Challenge: Eiwitten-koolhydraten-vetten

Eiwitten ondersteunen spierherstel en -opbouw, vooral tijdens een actieve levensstijl.

Aanbevolen hoeveelheid: 2 gram eiwit per kilogram lichaamsgewicht per dag.

Voorbeeld: Als je 70 kg weegt, betekent dit dat je dagelijks 140 gram eiwit moet consumeren.

Belangrijke eiwitbronnen

Dierlijke eiwitbronnen

- **Vlees:** Kip, kalkoen, rundvlees, varkensvlees, lamsvlees, wild
- **Vis & Zeevruchten:** Zalm, tonijn, kabeljauw, garnalen, mosselen, makreel
- **Eieren:** Heel ei of alleen eiwitten (eiwit bevat puur proteïne, zonder vet)
- **Zuivel:** Kwark, Griekse yoghurt, skyr, melk, kaas, cottage cheese, kefir

Plantaardige eiwitbronnen

- **Peulvruchten:** Linzen, kikkererwten, zwarte bonen, kidneybonen, witte bonen
- **Sojaproducten:** Tofu, tempeh, edamame (sojabonen)
- **Granen & Zaden:** Quinoa, haver, bulgur, boekweit, chiazaad, lijnzaad
- **Noten & Pitten:** Amandelen, walnoten, cashewnoten, zonnebloempitten, pompoenpitten
- **Groenten:** Spinazie, broccoli, spruitjes, asperges, erwten (hoewel deze minder eiwit bevatten dan andere bronnen)

Eiwitsupplementen

- **Proteïnepoeders:** Whey (wei), caseïne, plantaardige proteïnepoeders (zoals erwten- of rijstproteïne)
- **Eiwitrepen & -shakes:** Kant-en-klare opties die vaak worden gebruikt als snelle eiwitboost na een training

Koolhydraten zijn de belangrijkste bron van energie, vooral rondom trainingen.

Absoluut geen koolhydraten gaan vermijden!

Aanbevolen hoeveelheid: 4-6 gram koolhydraten per kilogram lichaamsgewicht per dag.
Voorbeeld: Als je 70 kg weegt, heb je 280-420 gram koolhydraten nodig.

Belangrijke koolhydraatbronnen

Volkoren- en graanproducten

- **Volkoren granen:** Volkorenbrood, volkorenpasta, zilvervliesrijst, bulgur, couscous, boekweit, haver, quinoa
- **Ontbijtgranen:** Havermout, muesli (zonder toegevoegde suikers), granola (let op suikers)
- **Peulvruchten:** Linzen, kikkererwten, zwarte bonen, kidneybonen, witte bonen (bevatten ook eiwitten)

Groenten (vooral zetmeelrijke groenten)

- **Zetmeelrijke groenten:** Zoete aardappel, aardappel, pompoen, maïs, knolselderij, pastinaak, cassave
- **Niet-zetmeelrijke groenten:** Broccoli, wortels, courgette, paprika, spinazie (bevatten minder koolhydraten, maar nog steeds nuttig)

Fruit

- **Vers fruit:** Banaan, appel, sinaasappel, peer, druiven, bessen, aardbeien, ananas, mango, kiwi
- **Gedroogd fruit:** Rozijnen, dadels, vijgen, abrikozen (let op de hoeveelheid, want deze zijn geconcentreerd in suikers)

Zuivel

- **Zuivelproducten:** Melk, yoghurt, Griekse yoghurt, kefir (bevatten ook eiwitten en vetten)

Suikers en zoetigheden (gebruik met mate)

- **Natuurlijke suikers:** Honing, ahornsiroop, kokosbloesemsuiker
- **Toegevoegde suikers:** Tafelsuiker, snoep, koek, gebak, frisdranken (bij voorkeur deze vermijden of beperken!)

Vetten zijn belangrijk bij het ondersteunen van de hormonen en leveren energie voor de lange termijn.

Aanbevolen hoeveelheid: 0,8-1 gram vet per kilogram lichaamsgewicht per dag.
Voorbeeld: Als je 70 kg weegt, betekent dit 56-70 gram vet per dag.

Belangrijke vetbronnen

Onverzadigde vetten (gezonde vetten)

- **Plantaardige oliën:** Olijfolie, avocado-olie, lijnzaadolie, koolzaadolie, walnootolie
- **Noten & zaden:** Amandelen, walnoten, cashewnoten, pistachenoten, zonnebloempitten, chiazaad, lijnzaad
- **Avocado:** Bevat veel enkelvoudig onverzadigde vetten
- **Vette vis:** Zalm, makreel, haring, sardines, forel (bevatten omega-3 vetzuren)

Verzadigde vetten (gebruik met mate)

- **Dierlijke producten:** Boter, kaas, room, volle melk, vet vlees, spek
- **Tropische oliën:** Kokosolie, palmolie (gebruik met mate)

Transvetten (vermijden)

- **Bewerkte voedingsmiddelen:** Gebak, koekjes, chips, gefrituurd voedsel (veel transvetten zitten in ultra-bewerkte producten) Transvetten bij voorkeur vermijden!

Hydratatie

- Drink minimaal 2-3 liter water per dag.
- Overweeg elektrolyten bij intensief zweten.

Rustdag Activiteiten

Op je rustdag kun je kiezen voor ontspannende activiteiten die je lichaam helpen herstellen, zoals:

- **Wandeling in de buitenlucht:** Verken de natuur en geef je lichaam en geest een rustige, verfrissende beweging.
- **Meditatie:** Neem een moment voor jezelf om te ontspannen en je geest tot rust te brengen.
- **Zwemmen:** Een laagdrempelige, rustgevende manier om in beweging te blijven.
- **Cardio:** Bijvoorbeeld de crosstrainer of roeien voor een actieve rustdag.
- **Buikspieroefeningen:** Een korte sessie buikspier oefeningen om je core te versterken zonder overbelasting.

Deze activiteiten helpen je om actief te blijven, zonder je lichaam te veel te belasten. Zorg wel dat je altijd minimaal 1 x per week volledige rust neemt van sport.

Sluit je aan bij onze exclusieve WhatsApp-groep! Extra motivatie, inspiratie en support, je staat er niet alleen voor & samen bereiken we meer!

Ons systeem bewust vs onbewust

