10 DAYS

Fit Marathon

ALL IN ONE CONCEPT

WORKOUTS - NUTRITION - MINDSET - RESULTS

My first e-book

Fit Marathon

ALL-IN-ONE CONCEPT

WORKOUTS - NUTRITION - MINDSET - RESULTS

Wat is Fit Marathon?

10 dagen focus
2 tot 5kg afslanken
Inspiratie & motivatie
Ondersteuning & coaching
Mindset & selfcare
Recepten
Beweging
Teamspirit
Veel FUN

Fit Marathon

ALL-IN-ONE CONCEPT

WORKOUTS - NUTRITION - MINDSET - RESULTS

Onze filosofie?

VOEDING

5x eten per dag
3 hoofdmaaltijden & 2 snacks

BEWEGING

Morning activation en eventueel extra workouts afhankelijk van jouw huidig bewegingsniveau

80% voeding
20% beweging
100% mindset

HYDRATATIE

1l vochtinname per 30kg lichaamsgewicht

MINDSET

Met een positieve mindset kunnen we veel bereiken

Fit Marathon

ALL-IN-ONE CONCEPT

WORKOUTS - NUTRITION - MINDSET - RESULTS

Mijn ochtendroutine

Morning Activation

Elke ochtend kan je live in de Facebook groep een 10 min. workout meedoen.

Ma-Zat: 06u30

Zon: 08u30

Onmogelijk op dit tijdstip?

Doe hem gerust op een later tijdstip, want de video blijft beschikbaar tijdens de lopende Fit Marathon.

Fit Marathon

ALL-IN-ONE CONCEPT

WORKOUTS - NUTRITION - MINDSET - RESULTS

Mijn ochtendroutine

Breakfast Time

We starten elke dag met ons ideale ontbijt!

Waarom?

Aloë

Ondersteuning spijsvertering
Reinigen van de darmen
Absorptie voedingsstoffen
Verzacht de maag

Thee

Hydrateert
Stimuleert vetverbranding
Boost energie en metabolisme
Antioxidant ondersteuning

Shake

Voedt de cellen
Koolhydraten om energie te leveren
25 vitamines en mineralen
9 gr plantaardige eiwitten
Bron vitamine A, C en E

Fit Marathon

ALL-IN-ONE CONCEPT

WORKOUTS - NUTRITION - MINDSET - RESULTS

Mijn ochtendroutine

Breakfast Time

Tip: Houd de Facebookgroep in de gaten! Op sommige dagen wordt er om 7u 's morgens live een ontbijt gemaakt

Hoe?

Aloë

3 dopjes in een glas water

Thee

1 kleine schep van je maatlepel
in warm water (géén kokend water!)

Shake

2 scheppen F1 shake
2 scheppen PDM
250 ml water
(of 250ml plantaardige, ongezoete melk, zonder water/PDM)

Wist je dat?

Een glas Gut Health Booster in de ochtend extra ondersteuning geeft aan je darmflora?

Fit Marathon

ALL-IN-ONE CONCEPT
WORKOUTS - NUTRITION - MINDSET - RESULTS

Mijn ochtendroutine

Breakfast Time

In het weekend of een vrije dag, hebben we vaak wat meer tijd en willen we wel eens wat anders maken, niet?
Tip: Op zondagochtend maken we live (via zoom) tijdens Fit Breakfast ook altijd mega lekkere ontbijtjes klaar!

Extra shake maaltijden

Mugcake
2 scheppen F1 shake naar keuze
2 scheppen PDM
1 ei
Beetje water
Alles mengen in een kommetje of mug. Water toevoegen tot je een deegje hebt. 2 minuten in de microgolfoven en klaar

Pannekoeken
2 scheppen F1 shake naar keuze
2 scheppen PDM *of speltbloem**
250ml ongezoete amandelmelk
1 ei
Alles mengen tot je een vloeibaar deegje hebt en bakken in de pan of een pannenkoekenbakplaat

**een minder cleane versie, wat hoger in koolhydraten, maar wel nog steeds een gezonde versie!*

Fit Marathon

ALL-IN-ONE CONCEPT
WORKOUTS - NUTRITION - MINDSET - RESULTS

Mijn ochtendroutine

Breakfast Time

In het weekend of een vrije dag, hebben we vaak wat meer tijd en willen we wel eens wat anders maken, niet?
Tip: Op zondagochtend maken we live (via zoom) tijdens Fit Breakfast ook altijd mega lekkere ontbijtjes klaar!

Extra shake maaltijden

Clean wafels
75ml spuitwater
125ml ongezoete amandelmelk
2 scheppen F1 shake naar keuze
2 scheppen PDM
1 ei
Alles mengen, wafelijzer invetten en bakken maar!
(ongeveer 2 minuutjes per 2 wafels)

Fit Marathon

ALL-IN-ONE CONCEPT

WORKOUTS - NUTRITION - MINDSET - RESULTS

Mijn dagroutine

Snack Time

Snacken doen we zowel in de voor- als in de namiddag! Kies gerust voor één van deze perfect uitgebalanceerde mogelijkheden:

- Proteïnerepen

- Proteïne chips

- Iced coffee latte macchiato

- Geroosterde sojaboontjes

Fit Marathon

ALL-IN-ONE CONCEPT

WORKOUTS - NUTRITION - MINDSET - RESULTS

Mijn dagroutine

Snack Time

Wist je dat ?

De JetDrink je de mogelijkheid geeft je lichaam te verzadigen en een extra boost te geven door deze te drinken als tussendoortje?

De Phyto Complete vermindering van je taille omtrek en je buikvetmassa teweegbrengt én zorgt voor extra vitaliteit & energie?

Fit Marathon

ALL-IN-ONE CONCEPT

WORKOUTS - NUTRITION - MINDSET - RESULTS

Mijn dagroutine

Lunch Time

Wil je zeker 2-5 kg afslanken op deze 10 dagen?
Eet dan 2x een shakemaaltijd per dag.

Nood aan inspiratie?

Maaltijdreep ipv shake
De reep is vezelrijk én is met chocoladesmaak
Maak hem klaar met +/- 125gr plantaardige, ongezoete yoghurt

Petit Gervais
Maak hem klaar met 2 scheppen shake en +/- 125gr plantaardige, ongezoete yoghurt

Smoothie
Maak hem klaar met 2 scheppen shake , 2 scheppen PDM en +/- 300ml water
Voeg eventueel nog een handjevol fruit toe

Fit Marathon

ALL-IN-ONE CONCEPT
WORKOUTS - NUTRITION - MINDSET - RESULTS

Mijn dagroutine

Dinner Time

Kies voor een lichte, uitgebalanceerde maaltijd. Belangrijk is om niet te laat te eten, zodat je lichaam nog voldoende tijd heeft om alles te verwerken.

Nood aan inspiratie?

Via de Facebook groep krijg je vanaf zondag ook toegang tot een E-book, waar tal van uitgebalanceerde gerechten/recepten in staan, toegankelijk voor het hele gezin.

Super lekker & mega easy!

Wist je dat?

Het geen must is om koolhydraten in je avondmaaltijd te verwerken?
We halen de juiste koolhydraten die ons lichaam nodig heeft reeds uit onze shake maaltijden overdag.

Fit Marathon

ALL-IN-ONE CONCEPT

WORKOUTS - NUTRITION - MINDSET - RESULTS

Mijn avondroutine

Extra workout

20% van je resultaat boek je uit beweging, dus pik gerust nog een korte workout mee van 10-30 min.

Check het weekprogramma voor het aanbod van de dag!

▶ Via facebook live?

De video van de workout blijft beschikbaar gedurende de lopende FM

▶ Via zoom?

Don't miss it, want deze wordt niet opgenomen!

Fatflush

De eerste dagen kan je wel wat kampen met een opgeblazen gevoel en kan het toiletbezoek wat moeilijker verlopen.
Dat is helemaal normaal!

Sluit je dag af met deze topper & zorg ook nog eens dat de overtollige vetjes geen kans krijgen om zich vast te hechten.

Hoe maak je hem?

1 schepje Multivezeldrank en een flinke scheut Aloë Mango bij je water.

Drink hem warm of koud, it's delicious!

Fit Marathon

ALL-IN-ONE CONCEPT
WORKOUTS - NUTRITION - MINDSET - RESULTS

Mijn avondroutine

Me-time

Ontkom 's avonds aan de dagelijkse race van het leven en zoek voor jezelf even de rust op.

Waarvan kan jij 's avonds echt even genieten om je geest tot rust te laten komen? Bv. een warm bad, een boek lezen, wat tv kijken,...

Voldoende slapen

Ook een goede nachtrust is ontzettend belangrijk.

Kruip op tijd je bed in, laat je lichaam maar verder zijn werk doen & dan ben jij fris & monter weer helemaal klaar voor een volgende dag!

Wist je dat?

2 tabletjes Active Mind Complex je werkgeheugen ondersteunt en je mentale prestaties verbetert?

Onze Niteworks je de nodige stimulans kan geven voor een vaster slaappatroon?

Fit Marathon

ALL-IN-ONE CONCEPT

WORKOUTS - NUTRITION - MINDSET - RESULTS