

Body & BEAST
FITPLAN

"Our goal is to get you in the best shape of your life"

4 days

EXPERIENCE





Eerst en vooral: DANKJEWEL!

Een 'dankjewel' omdat wij het superfijn vinden dat JIJ 4 dagen wil samenwerken met ons. Een 'dankjewel' dat wij op deze 4 dagen mogen laten zien WAAROM ons Fitplan iets voor jou kan zijn!

Tijdens deze 4 dagen gaan wij vooral laten zien waarin we onszelf onderscheiden. Ons doel is vooral om te laten zien dat een gezonde en evenwichtige levensstijl niet saai of eentonig is, maar net het tegengestelde.

Onze manier van werken draait vooral om persoonlijke aanpak, motivatie & enthousiasme. Door een mix te maken van deze 3 aspecten trachten wij ervoor te zorgen dat 'werken naar jouw doel' nog nooit zo vlot kon verlopen.

Tijdens deze 4 dagen gaan we dagelijks contact hebben om alles mooi & consistent op te volgen. Aarzel daarom ook zeker niet om ons een berichtje te sturen met je vragen. Daar zijn we immers voor!

WIJ HEBBEN ER ALVAST ZIN IN!

En jij?



Breakfast

STEP 1



Breakfast

Jouw belangrijkste maaltijd van de dag.

Waarom? Het is je eerste maaltijd & covert 35% van je dagelijkse energie-opname. Wij starten onze dag met een uitgebalanceerde voedingsshake met 52 essentiële voedingsstoffen. De shake in het proefpakketje is een VANILLE-smaak, hiermee kan je heel wat eindeloze combo's maken.

Ben jij eerder iemand die liever kauwt? We've got you covered. Op de volgende pagina vind je een heel aantal receptjes om een lekkere shake te maken, maar kan je ook 2 andere receptjes vinden: Een gezonde mugcake & pannenkoekjes.

Alsook zit er in jouw proefpakketje een maaltijdreep. Deze maaltijdreep bevat exact dezelfde voedingsstoffen als de shake. Je kan deze gewoon zo opeten, maar vergeet er dan geen 2 glazen water bij te drinken zodat de vezels goed kunnen verteren. Je kan deze ook in stukjes snijden & mengen onder wat magere yoghurt, kwark, skyr,... HEERLIJK!

BEREIDING ONTBIJT

Neem een blender, mixer of shakebeker.

Doe hierin 250-350ml plantaardige drank of yoghurt
vb:

Amandeldrink, sojadrink, cashew.....

Voeg 1 zakje vanilleshake toe.

Voeg eventueel wat diepvriesfruit of ijsblokjes toe.

En blenden maar!



RECEPTEN

FRAPPUCCINO SHAKE

250-350ml ongezoete sojadrink
1 zakje vanille shake
1 koffielepel oploskoffie
Mixen in een blender



PANCAKES

200ml ongezoete sojadrink
1 zakje vanille shake
2 soeplepels speltbloem
1 eitje

Mixen in een blender en in kleine
pannenkoekjes bakken



Sinaasappelshake SHAKE

250-350ml ongezoete sojadrink
1 zakje vanille shake
1 sinaasappel geperst
Mixen in een blender





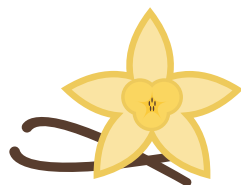
VANILLI-CHOC

125ml Alpro Soja

125ml Alpro Soja Dark Chocolate

1 zakje F1 Romige Vanille shake

10" blenden/mixen



BANANALICIOUS

125ml Alpro Soja

125ml Water

1 zakje F1 Romige Vanille shake

1/2 banaan

10" blenden/mixen



VANILLA MUGCAKE

1 zakje F1 Romige Vanille shake

1 schepje (spelt)bloem

1 eitje

Een beetje water

Allemaal door elkaar mengen in een mug/tas

1'30" op 900W in de microgolf



YOGURT BOWL

F1 maaltijdreepin stukjes snijden

150ML magere Yoghurt toevoegen

Fruit toevoegen en smullen maar





Twiste Voeding

STEP 2

Juiste Voeding

Je ontbijt is super belangrijk, maar er is natuurlijk nog meer. Juiste voeding & snacks aan je lichaam gaan geven houdt je brandstoftank vol. Over voeding zijn de dag van vandaag helaas heel veel mythes, maar wij hanteren volgende strategie: Elke voedingsstof heb je nodig, enkel en alleen zijn de bron & de mate waarin ze geconsumeerd wordt heel belangrijk. Kijk maar naar vetten. Je lichaam heeft gezonde vetten nodig, niet de vetten die je in chips, koekjes en donuts vindt.

Op de volgende pagina vind je een voorbeeldje van een maaltijdschema met wat voorbeelden van snacks. Proteïnerijk eten tussen je maaltijden is een cruciale factor als je je verbranding wil aansterken & spiermassa wil opbouwen.

Kortom:

Koolhydraten zijn geen dikmakers.

Proteïnes/eiwitten zijn niet alleen voor sporters.

Vetten zijn niet ongezond.

Frequenter eten maakt je niet dik.

DAGSCHEMA

ONTBIJT:

Glas water + voedingsshake of maaltijdreep

TUSSENDOOR:

Glas water + tussendoortje
+ 1 tablet thermo complete

MIDDAG:

Evenwichtige maaltijd

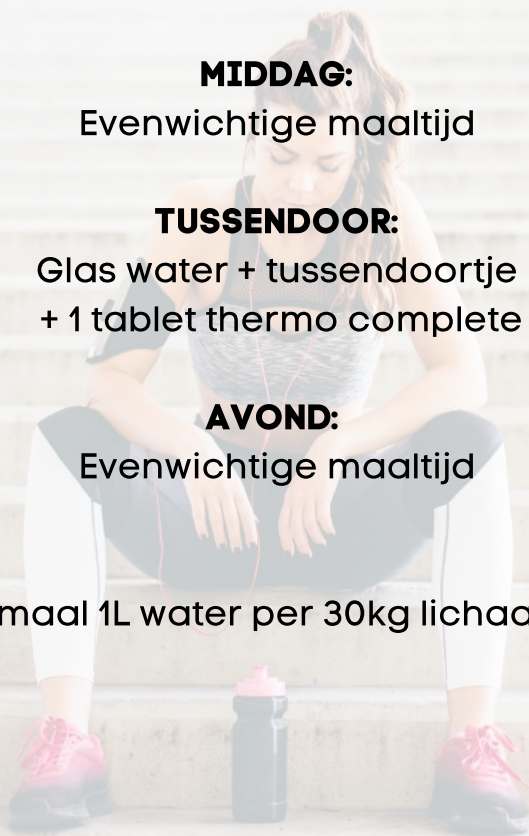
TUSSENDOOR:

Glas water + tussendoortje
+ 1 tablet thermo complete

AVOND:

Evenwichtige maaltijd

Drink minimaal 1L water per 30kg lichaamsgewicht



Voorbeeld eetschema



VOORBEELD 1

Ontbijt: Vanilli-Choc

Snack 1 : 3 eetlepels skyr + een halve banaan

Lunch : Wrap met stukjes kip, cottage cheese, veldsla, tomaatjes & komkommer.

Snack 2 : 2 maïswafel met plakje kippenwit & een eitje.

Diner : Volkoren pasta met american natuur, courgette, rode paprika & dressing van Griekse yoghurt.

VOORBEELD 2

Ontbijt: Bananalicious

Snack 1 : 2 WASA met tonijn uit blik & een eitje.

Lunch : Twee volkoren toasts met avocado, citroensap, kerstomaatjes & kippenwit.

Snack 2 : Een Herbalife protein bar + handje vol ongezoeten cashew noten.

Diner : Home made pizza van courgettenbodem met toppings naar keuze.

VOORBEELD 3

Ontbijt: Vanilla Mugcake

Snack 1 : Een Isey Skyr met extra proteins

Lunch : Volkorenbroodje met pita kip & groentjes naar keuze.

Snack 2 : Protein Iced Coffee

Diner : Volkoren rijst met kip, stukjes ananas & home made curry van amandelmelk en currykruiden.



Hydratatie

STEP 3



Hydratatie

*Ons lichaam bestaat voor 2/3 uit water.
Best veel he!*

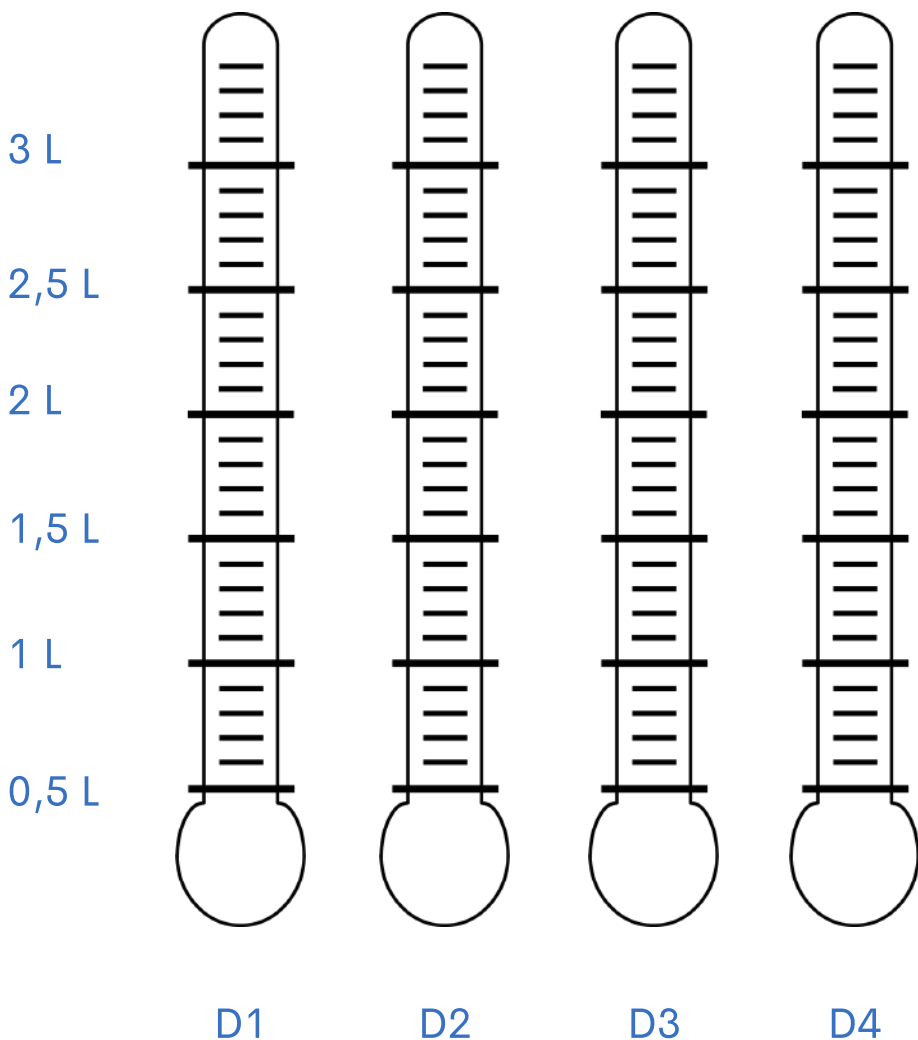
Daarom is het belangrijk om onszelf goed te hydrateren. Het is belangrijk voor onze hersenfunctie, functie van onze organen, kwaliteit van onze huid,... En zo kunnen we nog uren blijven doorgaan!

Als je een uitgebalanceerde levensstijl leidt ga je veel vocht al uit je voeding halen, maar desondanks is het nog steeds belangrijk om 1 liter water per 30kg lichaamsgewicht te drinken.

In onze coaching proberen we elk aspect van hydratatie te coveren. Gezonde mocktails, tips, trics,... Noem maar op, maar we've got you covered.

Op de volgende pagina staan 4 trackers. Deze ga je gebruiken om dagelijks aan te duiden hoeveel water je precies gedronken hebt!

Hydratatie





Beweging

STEP 4

Beweging

De filosofie die we hanteren is 80% voeding & 20% sport. Je MOET niet uitdrukkelijk sporten om bepaalde doelen te gaan behalen, maar het kan je proces wel met 20% bevorderen.

Beweging is belangrijk, dat weten we allemaal. Maar we gaan vooral kijken wat beweging wil zeggen, vergeleken met jouw doel. Wanneer je doel afslanken is zal dit anders liggen dan wanneer dit aankomen is. Logisch!

Beweging wordt ook vaak gezien als de natuurlijke variant van anti-depressiva & niets is minder waar. De stoffen die vrij komen in onze hersenen zijn diegene waar we te weinig van hebben wanneer we ons 'down' voelen. Sporten is dus niet alleen positief voor je fysieke gezondheid, maar ook voor je mentale gezondheid.

Op de volgende pagina staat een low key workout die je dagelijks kan uitvoeren & kan afvinken op de tracker. Zodat de 20% ook heel mooi aanwezig is tijdens deze 4 dagen. ENJOY!

Beweging

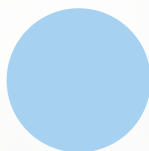
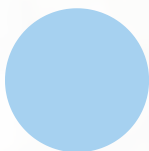
1

2

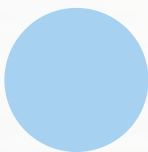
3

4

D1



D2



D3



D4



1 - 50 JUMPING JACKS

2 - 1' PLANKING



3 - 30 SQUATS



4 - 30 SIT UPS



Extra

Supplementatie is mega belangrijk om je doelen te behalen, vandaar hebben wij in je proefpakket dit supplement gestoken

Thermo complete

Thermo Complete®

- Een unieke mix van cafeïne uit natuurlijke bronnen: groene thee en yerba mate
- Vitamine C draagt bij aan het tegengaan van vermoeidheid
- Bevat 82 mg cafeïne per portie om je een mentale boost te geven door je concentratie te verbeteren***

90 tabletten, 78,9 g

#0050



Vitamine
C

82mg
CAFEÏNE

Check het dagschema wanneer je het tabletje moet nemen

Kabeljauwfilet in parmaham

AANTAL
PERSONEN:



2

30

MIN

BENODIGDHEDEN

- 300gr kabeljauw
- Rucola
- Parmaham
- 400gr tomatenblokjes
- Rode ui (fijngesneden)
- Kappertjes
- Olijven
- 2 teentjes knoflook
- Verse basilicum (fijnggehakt)
- Verse oregano (fijnggehakt)
- Citroensap
- Courgettespaghetti
- Pijnboompitten (geroosterd)

ZO MAAK JE HET

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Kruid de kabeljauw af met wat peper en zout, bedek met wat rucola en wikkel er een sneetje parmaham rond.
- Doe alle groentjes en kruiden in een ovenschaal en leg er de kabeljauwfilets op.
- Besprenkel met wat olijfolie en citroensap.
- Bak ze 12min in de oven & kook ondertussen de courgettespaghetti volgens de verpakking.
- Serveer met nog wat rucola en geroosterde pijnboompitten.

SMAKELIJK!

Frise salade met watermeloen, feta en Rucola

AANTAL
PERSONEN: 2



15 MIN

BENODIGDHEDEN

- 1 kleine watermeloen
- 1 blok Fetakaas
- 100 gr Rucola

ZO MAAK JE HET

- Kuis de watermeloen en snij hem in blokjes van 2 op 2 cm
- Giet je fetakaas af en snij deze in blokjes van 1 op 1 cm
- Meng deze in een kom en serveer in een leuk kommetje. Werk af met bovenop wat rucola

SMAKELIJK!

Eiwrops met gezonde kruidenkaas

AANTAL
PERSONEN:



2

15

MIN

BENODIGDHEDEN

- 5 eieren
- 1 courgette
- 2 handjes bieslook
- 2 handjes peterselie
- Veldsla of rucola
- 200gr cottage cheese

ZO MAAK JE HET

- Kluts de eieren los in een kom. Breng op smaak met wat peper en zout.
- Verhit een scheutje olie in een koekenpan en schenk de helft van het mengsel in de pan. Bak zo'n 3 minuten aan iedere kant en herhaal dan met de rest van het mengsel.
- Snijd ondertussen de courgette in plakken, besprenkel met olie, peper en zout en bak ze aan beide kanten in een grillpan totdat ze goudbruine strepen hebben.
- Hak ondertussen de bieslook en de peterselie fijn.
- Meng de bieslook en de peterselie met de cottage cheese en breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de gegrilde courgette en de veldsla over de eiwraps en maak af met een flinke lepel van de gezonde kruidenkaas.
- Rol op en snijd de helft. Enjoy!

SMAKELIJK!

Platbrood met kip

AANTAL
PERSONEN:



2 P

20

MIN

BENODIGDHEDEN

- 4 platbroden
- 250gr kippenblokjes
- 1 paprika
- 1 rode ui
- Veldsla
- Kwark of skyr
- Kruiden naar keuze

ZO MAAK JE HET

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Breng de kipfiletblokjes op smaak met zout en peper.
- Snijd de rode ui in halve ringen en de paprika in reepjes.
- Giet een scheutje olijfolie in een pan en bak de kip, samen met de ui en paprika.
- Doe dan de kruiden erbij en meng dit even goed door elkaar.
- Bak het platbrood 2 minuten in de oven. Beleg het platbrood met wat blaadjes veldsla, kip, paprika en ui.
- Verdeel daarna nog wat skyr of kwark erover en aan tafel!

SMAKELIJK!

Rijst met gehakt, paprika en ananas

AANTAL
PERSONEN:

2



MIN

25

BENODIGDHEDEN

- 75gr ananas stukjes (diepvries)
- 70gr zilervliesrijst
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 rode paprika
- 1el (olijf)olie
- 125gr kippengehakt, mager
- 1 tl kerriepoeder
- 1 el tomatenpuree

ZO MAAK JE HET

- Laat de ananas stukjes ontdooien.
- Kook de rijst gaar volgens de verpakking.
- Snipper de ui. Pers het teentje knoflook. Snijd de paprika in reepjes.
- Verwarm de olie in een pan en bak het gehakt, ui en knoflook 3 minuten. Voeg dan de paprikareepjes, kerriepoeder en tomatenpuree toe en bak dit 2 minuten mee.
- Voeg tot slot de ananasstukjes met 50ml water toe aan de pan en smoor het geheel op laag vuur nog zo'n 5 minuten.
- Serveer de gehaktschotel met de rijst op een bord

SMAKELIJK!

Slaatje met geitenkaas

AANTAL
PERSONEN: 2



10 MIN

BENODIGDHEDEN

- 2 stukjes geitenkaas
- 2 sneetjes bacon
- 2 el pijnboompitjes
- 2 el ahornsiroop
- 1 el Provençaalse kruiden
- 1 Jona Gold appel
- Gemengde sla
- 4 el Balsamicoazijn
- 6 el olijfolie
- Peper & zout

ZO MAAK JE HET

- Dop 1 kant van de geitenkaas in de pijnboompitjes, wikkel in een sneetje bacon en leg deze vervolgens op een ovenplaat.
- Zet deze in de oven op 170° graden voor 3 á 4 min.
- Snij de appel in blokjes van 1 cm
- Leg een handvol sla in het midden van je bord en schik de appelblokjes hierover met eventueel nog wat pijnboompitjes.
- Besprenkel deze met de Balsamicoazijn en olijfolie.
- Haal het kaasje uit de oven en serveer dit bovenop het slaatje.

SMAKELIJK!

Groene wrap

AANTAL
PERSONEN: 2



10 MIN

BENODIGDHEDEN

- 3 kipfilet
- 3 Volkoren wraps (1,5/persoon)
- Tomaat
- Groene pesto
- Pijnboompitjes

ZO MAAK JE HET

- Snijd de kip in reepjes en bak deze aan
- Bak ook de pijnboompitjes kort aan in de pan
- Snij je tomaten in schijfjes
- Smeer je wrap in met groene pesto steek daar dan je tomaat, kip en pijnboompitjes ertussen, vouw deze in 3 en leg deze even kort op de grill
- Lekker simpel en snel klaar!

SMAKELIJK!

Rundersteaks met courgette en feta

AANTAL
PERSONEN:

2



MIN

30

BENODIGDHEDEN

- 25g peterselie
- 1 citroen
- 1 knoflookteen
- Zout
- Peper
- 2 Rundersteaks
- 3el olijfolie
- 1,5 courgette
- 100g feta

ZO MAAK JE HET

- Spoel voor de gremolata de peterselie af, schud de blaadjes droog, pluk ze van de takjes en hak ze fijn. Spoel de citroenen en rasp de schil. Pel de knoflook en hak fijn. Meng alles met elkaar en voeg zout en peper naar smaak toe
- Dep de rundersteaks droog en klop ze een beetje plat. Wrijf ze in met de gremolata en laat ze even marineren. Verhit 2el olijfolie in een pan en braad de steaks aan weerskanten. Wikkel vervolgens in aluminiumfolie en laat 45 min. rusten.
- Maak de courgettes schoon en snijd ze in plakjes. Verhit 1 el olijfolie in een pan en bak de plakjes kort. Doe de courgette in een schaal en kruimel er de feta over. Snijd de steaks in plakjes en serveer met bijgerecht.

SMAKELIJK!

Boerenkool salade met komkommer en granaatappel

AANTAL
PERSONEN: 2



15 MIN

BENODIGDHEDEN

- 60 gr granaatappelpitten
- 1 banaan
- 1 komkommer
- 250 gr boerenkool
- Water

Dressing:

- ½ avocado
- Sojayoghurt
- Teentje look
- Olijfolie – basilicum – citroensap

ZO MAAK JE HET

- Laat de boerenkool 5 minuten stomen in een grote pan met water.
- Giet het resterende water af en doe de boerenkool in een grote kom.
- Snij de banaan en komkommer in stukjes.
- Verdeel de granaatappelpitjes, banaan en komkommer over de boerenkool.
- Dressing maken en erover verdelen