

✦
M&F
Fuel your
body

✦
Boost je voeding, Boost je leven.



30 dagen Fuel your body challenge

Boost je voeding, boost je leven

Bouw nieuwe eetgewoontes en routines op binnen 30 dagen

Wat mag je verwachten?

✨ Een persoonlijk én flexibel voedingsschema op maat, afgestemd op jouw leven, gezin en eventuele allergieën of intoleranties. Bonus: 1-3kg vet minder.

✨ Je krijgt 20 korte videoclases + 2 praktische e-books die je helpen gezonde eetgewoontes op te bouwen – zonder honger, zonder gedoe.

✨ Toegang tot een besloten WhatsAppgroep waar je de video's ontvangt en extra tools krijgt zodat jij deze 30 dagen met trots kan afronden.

Kom jij in aanmerking voor dit programma?

✓ Je bent een vrouw die klaar is om opnieuw wat meer voor zichzelf te kiezen, zonder je gezin uit het oog te verliezen.

✓ Je hebt geen zin in strenge diëten, maar wél in praktische tips en haalbare routines die echt bij jouw leven passen.

✓ Je bent bereid om gedurende 30 dagen, 3 minuten per weekdag vrij te maken om aan JEZELF te werken.

Onze resultaatgarantie! 🏆

Volg je dit programma gedurende 30 dagen en zet je minstens 20 dagen een kleine stap volgens het plan, maar zie je géén resultaat (minstens 1 kg gewichtsverlies) of ben je niet tevreden over de inhoud?

Dan betaal ik je zonder probleem de volledige investering van €97 incl. btw terug.

Want eerlijk? Als ik je niet écht kan helpen, dan wil ik er ook niets aan verdienen. Zo simpel is het.

Ik weet dat het leven als mama druk is, en daarom vragen we geen perfectie. Twintig dagen van de dertig iets doen voor jezelf is al een krachttoer – en genoeg om verschil te maken.

Klaar om aan de slag te gaan?

De investering in jezelf bedraagt €97. Meld je eenvoudig aan door te betalen via [deze link](#).

Na betaling ontvang je meteen een bevestigingsmail met alles wat je nodig hebt om te starten.

PS: Hieronder vind je een overzicht van alles wat we samen gaan aanpakken!

Fuel your body

Boost Je Voeding, Boost Je Leven een kort overzicht

Hoe gaan we te werk?

01 Bouw je basis: eet slim, voel je goed

02 Beweeg meer, zonder moeite

03 Rust, reset & routine

04 Energie en volhouden made easy

GO [Klik hier om te starten](#)

Na je aanmelding (betaling) krijg je van ons een bevestiging.

Vanaf de startdatum ontvang je iedere dag één praktische video met één praktische opdracht voor die dag.

De video's worden aangeleverd via een whatsapp groep. Iedere dag ontvang je om 9 uur 's ochtends de volgende video.

Tijdens het programma leer je hoe je nieuwe gewoontes opbouwd die niet alleen haalbaar maar ook houdbaar zijn.

Na 30 dagen zal ik je vragen hoe je het programma ervaren hebt.

Heb je het goed ervaren? Ben je blij met de resultaten? Dan nodig ik je graag uit voor een strategiesessie.

Heeft het toch niet gewerkt voor je ondanks 20 dagen te volgen? dan betaal ik je meteen terug en probeer ik je alsnog te helpen.

Hieronder nog in detail een planning van de agenda



SIGN UP

Fuel your body challenge

BOOST JE VOEDING, BOOST JE LEVEN

30 DAGEN CHALLENGE

SIGN UP

WEEK 1

BOUW JE BASIS: EET SLIM, VOEL JE GOED



1. KICKSTART KOMPAS

Jouw persoonlijk voedingsplan



2. SCHEMA SLIMMERIK

Zo gebruik je jouw schema slim



3. WATER WONDERMIDDEL

Hydratatie routines die werken



4. ETEN DAT BLIJFT PLAKKEN

Eetgewoontes die je Écht volhoudt



5. GROENTEN ZONDER ZEVER

Eet meer groenten zonder iets te laten.

WEEK 2

BEWEEG MEER ZONDER MOEITE.



1. NEAT & NUTTIG

Wat is NEAT en waarom het telt



2. ADEMPAUZE

Inhaal video of rustmoment



3. SLUIPSCHUTTER

Zo sluip je meer beweging in je dag



4. MINI MOVES, MAXI EFFECT

Bewegingssnacks, klein maar krachtig



5. KRACHT VAN KLEIN STAPKE

Je geheime wapen: energie en rust.

WEEK 3

RUST, RESET & ROUTINE



1. BYE BYE BLUE EYE

Slaap, Schermen en Slimme Tips



2. SLAAPTOVENAAR

Slaaproutines voor betere nachten



3. PIECE OF SNACKTIME

Preppen zonder Poespas



4. HOOFD & HART

Mentale rust en zelfzorg in één.



5. JOUW IDEALE WEEK

De ideale week- jouw template

WEEK 4

ENERGIE & VOLHOUDEN MADE EASY



1. PROTEÏNE POWER

Eiwitten: verzadiging & spierbehoud



2. TAFEL ZONDER TIKTOK

Eet zonder afleidingen



3. SLOW FOOD, STRONG BODY

Jouw Persoonlijk Voedingsplan



4. STRAKKER ZONDER STRESS

No bullshit vetverlies cheat gids



5. EINDE..

van een nieuw begin