

Terug naar *je basis.*

Zeven dagen om terug te keren naar wat werkt: voeding, beweging en herstel. Geen streng schema, maar een rustig ritme dat je kunt volhouden. Print deze planner, hang hem op en vink af wat je hebt gedaan.

Nourish

Voeding, eiwit en hydratatie

Move

Kracht, wandelen en mobiliteit

Recover

Slaap, rust en zenuwstelsel

*Je hoeft niet alles te veranderen.
Je hoeft alleen terug te keren naar je basis.*

Drie pijlers, twaalf principes.

Nourish

Eiwitten als basis

Verdeel eiwit over je dag in plaats van alles bij het avondeten.

Hydratatie

Begin je dag met een groot glas water en houd een fles binnen handbereik.

Supplementen zonder ruis

Kies alleen wat een duidelijk doel heeft. Kwaliteit boven aantal.

Ritme boven regels

Regelmatige maaltijden geven je lichaam voorspelbaarheid.

Move

Kracht eerst

Twee keer per week krachttraining voor botten, hormonen en energie.

Dagelijks wandelen

20 tot 30 minuten ondersteunt bloedsuiker, stemming en spijsvertering.

Mobiliteit

Pilates, yoga of tien minuten mobiliteit houden je soepel.

Consistentie

Vier rustige weken zijn waardevoller dan één perfecte week.

Recover

Slaap als fundament

Een vast slaapritme is de meest onderschatte interventie.

Avondritueel

Dim het licht en geef je zenuwstelsel dertig minuten om af te schakelen.

Stress en hormonen

Korte pauzes overdag tellen mee voor slaap en herstel.

Ruimte om te herstellen

Plan één dag per week zonder trainingsdoel.

Zeven dagen, één basis.

Vink af wat je hebt gedaan. Een halve dag telt ook.

DAG	NOURISH	MOVE	RECOVER
Dag 1 BEGIN BIJ WATER	☐ Grote fles water klaarzetten	☐ 20 min wandelen	☐ Telefoon uit de slaapkamer
Dag 2 EIWIT BIJ ELKE MAALTIJD	☐ Ontbijt met eiwit	☐ Krachttraining (30 min)	☐ Op tijd naar bed
Dag 3 RUSTIG RITME	☐ Vaste maaltijdmomenten	☐ Mobiliteit of yoga	☐ 10 min zonder scherm
Dag 4 BEWUSTE KEUZE	☐ Eén supplement evalueren	☐ 30 min wandelen	☐ Avondritueel opzetten
Dag 5 KRACHT	☐ Eiwitrijke lunch	☐ Krachttraining (30 min)	☐ Warme douche, vroeg licht uit
Dag 6 RUIMTE	☐ Kook iets nieuws	☐ Lange wandeling	☐ Volledige hersteldag
Dag 7 REFLECTIE	☐ Wat werkte deze week?	☐ Beweeg zoals jij wilt	☐ Plan je volgende week

Notities
