



**ELEVATE LIFESTYLE**

# **THE STARTER PROGRAM**

## *DEEL 1 | BEGIN*



[WWW.ELEVATELIFESTYLE.NL](http://WWW.ELEVATELIFESTYLE.NL)

---

**BEHAAL DIT KEER  
WÉL SUCCESVOL  
JOUW DOELEN!**

---

**MAAK KENNIS MET**

# **THE STARTER PROGRAM**

HET CONCEPT VAN ELEVATE LIFESTYLE IS ONTSTAAN UIT DE GEDACHTE VAN BRANDON EN ROBIN. WIJ WILLEN SPORTEN EN HET BEHALEN VAN JOUW RESULTAAT ZO MAKKELIJK EN EFFECTIEF MOGELIJK MAKEN. DIT BETEKENT UITERAARD GEEN QUICK FIX OF EEN DIEET WAARBIJ JE UITHONGERT. NEE, WIJ MAKEN HET MAKKELIJK OMDAT JE GEEN TIJD VERSPILT ZODRA JE BIJ ONS DE SPORTSCHOOL BINNENSTAPT. DE WORKOUTS ZIJN EFFECTIEF EN RESULTAATGERICHT. BINNEN MAXIMAAL 60 MINUTEN BEN JE KLAAR EN HEB JE EEN UITDAGENDE WORKOUT ERVAREN. HET ENIGE WAT JIJ HOEFT TE DOEN IS OPDAGEN.

DAARNAAST VERWACHTEN WE VAN JOU DAT JE EEN COMMITMENT MAAKT OM HET PROGRAMMA ZO GOED MOGELIJK TE VOLBRENGEN, EEN COMMITMENT MET JEZELF EN MET ONS.

DE KOMENDE 12 WEKEN HELPEN WIJ JOU OM DE BELANGRIJKSTE OEFENINGEN ONDER DE KNIE TE KRIJGEN. WIJ HELPEN JE OOK OP WEG OP HET GEBIED VAN VOEDING. WAT MOET JE WETEN ALS JE GEWICHT WILT VERLIEZEN? EN HOE KUN JE HET BESTE ETEN OM JUIST STERKER EN GESPIERDER TE WORDEN? HET ALLERBELANGRIJKSTE IS DAT WIJ JOU HELPEN OM DUIDELIJKE DOELLEN TE STELLEN EN OOK ECHT DE COMMITMENT MET JEZELF EN MET ONS AAN TE GAAN OM DEZE TE BEHALEN.

WE GAAN STARTEN MET DE EERSTE 2 WEKEN, DE BASIS.

# BEHAAL JOUW DOELSTELLING

IEDEREEN BEGINT ALTIJD VOL MOTIVATIE AAN EEN DOELSTELLING.

## 'DIT KEER GA IK HET ÉCHT DOEN!'

UITEINDELIJK VERDWIJNT DE MOTIVATIE WEER EN VAL JE TERUG IN JOUW OUDE PATRONEN. MOTIVATIE KOMT EN GAAT. WAARSCHIJNLIJK IS DIT HEEL HERKENBAAR VOOR JOU. INMIDDELS HEB JE AL VAN ALLES GEPROBEERD EN WEET JE MEER OVER VOEDING DAN EEN GEMIDDELDE DIËTIST. MAAR TOCH LUKT HET JE NIET OM ALLES NA TE LEVEN EN JE DOELSTELLING SUCCESVOL TE BEHALEN.

HET VERSCHIL TUSSEN DE GROEP DIE WEL SUCCESVOL HUN DOELEN BEHAALT EN DE GROEP DIE STEEDS OPNIEUW EEN POGING WAAGT, IS COMMITMENT. MOTIVATIE KOMT EN GAAT. HET HELPT JE OM IN ACTIE TE KOMEN, MAAR ALLEEN MOTIVATIE HELPT JE NIET NAAR HET EINDRESULTAAT. HIER IS MEER VOOR NODIG.

OM ECHT SUCCESVOL RESULTAAT TE BEHALEN, IS HET BELANGRIJK OM DUIDELIJKE AFSPRAKEN EN DOELSTELLINGEN MET JEZELF EN ANDEREN TE MAKEN. AFSPRAKEN DIE MEETBAAR ZIJN EN WAAR JE NIET VAN MAG AFWIJKEN.

STEL DAT JE ALS DOELSTELLING HEBT OM FITTER TE WORDEN EN 5 KILO GEWICHT TE VERLIEZEN. JE MAAKT MET JEZELF DE COMMITMENT OM 3 KEER PER WEEK TE GAAN SPORTEN? DAN SPORT JE 3 KEER PER WEEK, ONGEACHT DE SITUATIE. OOK AL HEB JE EEN HELE DRUKKE WEEK, EEN 10-MINUTEN WORKOUT IS OOK EEN WORKOUT. HET GAAT EROM DAT JE DE COMMITMENT NIET VERBREEKT.

EEN COMMITMENT DELEN HELPT JE OM JE ERAAN TE HOUDEN. JE HEBT VAN ONS EEN VRAGENLIJST ONTVANGEN. WIJ VRAGEN JE DEZE ZORGVULDIG IN TE VULLEN EN AAN ONS DOOR TE STUREN. JE DOET HET NAMELIJK NIET ALLEEN, WIJ GAAN MET JOU DE COMMITMENT AAN OM IN 8 WEKEN GROTE STAPPEN TE ZETTEN RICHTING JOUW DOELSTELLING.

# WORKOUTS

DE KOMENDE 4 WEKEN GAAN WE EEN GOEDE BASIS LEGGEN OP HET GEBIED VAN TRAINING. WE STARTEN DE EERSTE TWEE WEKEN MET BURN HIIT-WORKOUTS, DIT ZIJN HIGH INTENSITY INTERVAL TRAININGEN. WE WERKEN VOORNAMELIJK MET ONS LICHAAMSGEWICHT, VERZWAARDE BALLEN, KETTLEBELLS EN CARDIO-APPARATEN.

DIT IS EEN GOEDE INSTAP OM DE MEESTE BASISBEWEGINGEN ONDER DE KNIE TE KRIJGEN. DE EERSTE TWEE WEKEN TRAINEN WE 2 KEER PER WEEK, ZODAT JE GOED KUNT HERSTELLEN TUSSEN DE TRAININGEN.

DE VOLGENDE TWEE WEKEN GAAN WE 3 KEER PER WEEK SPORTEN. NAAST DE BURN HIIT-WORKOUT DOEN WE OOK IST (INTERVAL STRENGTH TRAINING) TRAININGEN. HIERBIJ GEBRUIKEN WE, NAAST HET MATERIAAL VAN BURN HIIT, OOK DE BARBELL. WE GAAN DE BACK SQUAT, BENCH PRESS EN DEADLIFT OEFENINGEN DOEN.

VOOR MEER INFORMATIE OVER ONZE WORKOUTS KUN JE ONZE WEBSITE BEZOEKEN:

**[HTTPS://ELEVATELIFESTYLE.NL/SMALL-GROUP-TRAINING/LESAANBOD/](https://elevatelifestyle.nl/small-group-training/lesaanbod/)**

JE KUNT DE TRAINING INPLANNEN VIA ONZE VIRTUAGYM APP.

## VOEDING

HET IS ALGEMEEN BEKEND DAT VOEDING EEN BELANGRIJKE ROL SPEELT BIJ HET BEHALEN VAN JE DOELSTELLING, OF JE NU JUIST WILT AANKOMEN IN SPIERMASSA OF WILT AFVALLEN. MET DE JUISTE VOEDING EN EETPATROON BEPAAL JE OF JE JE DOELSTELLING BEHAALT OF NIET.

HET IS OOK ALGEMEEN BEKEND DAT ALS JE WILT AFVALLEN, JE BETER MEER GROENTEN KUNT ETEN IN PLAATS VAN MEER CHIPS. ALS JE EERLIJK BENT TEGENOVER JEZELF, WEET JE WAAR JE MINDER VAN MOET ETEN EN WAAR JE MEER VAN MOET ETEN OM JE DOEL TE BEHALEN.

ER ZIJN DRIE BELANGRIJKE VOEDINGSBRONNEN DIE WE MACRONUTRIËNTEN NOEMEN: KOOLHYDRATEN, VETTEN EN EIWITTEN. ZOWEL KOOLHYDRATEN ALS VETTEN ZIJN BRONNEN WAAR WE ENERGIE UIT HALEN, TERWIJL EIWITTEN ONZE BOUWSTOFFEN ZIJN. VOOR EEN GEZONDE LEVENSTIJL IS HET BELANGRIJK OM DEZE VERSCHILLENDE VOEDINGSSTOFFEN IN EEN GOEDE BALANS BINNEN TE KRIJGEN.

WE BEGINNEN HIERBIJ MET DE EIWITTEN, DE BOUWSTOFFEN. ZEKER ALS JE SPORT EN ACTIEF BENT, IS HET BELANGRIJK OM VOLDOENDE EIWITTEN BINNEN TE KRIJGEN. DIT HELPT JE GOED TE HERSTELLEN VAN JE TRAININGEN EN ZORGT ERVOOR DAT JE VOORUITGANG BOEKT. ONS ADVIES IS DAN OOK OM BIJ ELKE MAALTIJD EEN GOEDE EIWITBRON TOE TE VOEGEN.

VOEG NAAST EEN EIWITBRON GROENTEN TOE AAN JE MAALTIJD, VOORAL BIJ JE LUNCH EN DINER. GROENTEN ZIJN NIET ALLEEN GEZOND, MAAR VULLEN OOK GOED EN BEVATTEN WEINIG CALORIEËN. HIERDOOR KUN JE VEEL GROENTEN ETEN ZONDER DAT JE VEEL CALORIEËN BINNENKRIJGT.

# VOEDING

EIWITTEN EN GROENTEN VORMEN EEN GOEDE BASIS VOOR EEN GEZONDE MAALTIJD. DIT KUN JE VERDER AANVULLEN MET EXTRA KOOLHYDRATEN OF VETTEN.

## GEZONDE EIWITBRONNEN.

### EIWITTEN

- KIPFILET
- KALKOENFILET
- BIEFSTUK
- KABELJAUW
- ZALM
- TONIJN
- MAGERE RUNDERGEHAKT
- ONDERANDER.

### VEGETARISCHE EIWIT BRONNEN

- ONGEZOUTEN NOTEN. (WALNOTEN, AMANDELEN, CASHEWNOTEN.)
- SOJABONEN
- TOFU
- QUINOA
- VERSCHILLENDE GROENTEN ZOALS BROCCOLI EN SPRUITJES.

FOCUS DE KOMENDE WEKEN OP HET MAKEN VAN GEZONDE KEUZES. ZORG ERVOOR DAT JE VOORUIT PLANT. DE AVOND ERVOOR WEET JE VAAK HOE JE DAG ERUITZIET, BEDENK DIRECT WANNEER EN WAT JE GAAT ETEN. STA NIET VOOR DE VERRASSING DAT JE HONGER HEBT EN GEEN ETEN HEBT VOORBEREID. VAAK MAAK JE DAN EEN KEUZE OM JE HONGER TE STILLEN IN PLAATS VAN JE LICHAAM TE VOEDEN. VERMIJD DE EERSTE 4 WEKEN ALLE SNACKS, CHIPS, SNOEP, ETC.



## **FOOD APP**

DOWNLOAD DE FOOD APP OP JE TELEFOON. HIERMEE KUN JE JE VOEDING LOGGEN EN PRECIES ZIEN WELKE VOEDINGSSTOFFEN JE BINNENKRIJGT EN IN WELKE HOEVEELHEDEN. JE KRIJGT INZICHT IN HOEVEEL CALORIEËN JE BINNENKRIJGT EN HOEVEEL CALORIEËN JE NODIG HEBT OP BASIS VAN JE GEWICHT EN VETPERCENTAGE. JE KRIJGT OOK DIRECT EEN VOEDINGSPLAN AANGEBODEN DAT IS GEBASEERD OP JOUW DOELSTELLING.

## **LIFESTYLE TIPS**

VOEDING EN SPORTEN IS BELANGRIJK VOOR EEN GEZONDE LEEFSTIJL. PROBEER DOOR DE DAG HEEN VOLDOENDE TE BEWEGEN. STA ELK UUR MINIMAAL 5 MINUTEN OP OM EEN STUKJE TE LOPEN EN/OF STAAND TE WERKEN. SLAAP MINIMAAL 7 UUR PER NACHT. HIER VOLGEN EEN PAAR TIPS VOOR EEN GEZONDE LEEFSTIJL.

- **7.000 STAPPEN PER DAG. OF MINIMAAL 30 MINUTEN PER**
- **DAG WANDELEN/FIETSEN.**
- **7-9 UUR SLAAP PER NACHT.**
- **DRINK VOLDOENDE WATER. +/- 2 LITER PER DAG**
- **DOE ELKE DAG IETS DOEN WAAR JE ENERGIE VAN KRIJGT.**
- **MINIMAAL 30 MINUTEN BUITEN ZIJN.**
- **SLA GEEN MAALTIJD OVER.**
- **PLAN JE VOEDING VOORUIT.**
- **ZET JE WORKOUT IN JE AGENDA. DEEL HET MET JE THUIS SITUATIE.**
- **EET NIET TE KORT VOOR EEN WORKOUT. +/- 90 MINUTEN VOOR EEN TRAINING.**



# VRAGENLIJST

NEEM EERST DE TIJD OM THE WORKBOOK IN TE VULLEN. OP BASIS VAN JE ANTWOORDEN KUN JE DE ONDERSTAANDE VRAGEN BEANTWOORDEN.

**NAAM:**

**WAT IS JE DOELSTELLING BINNEN DE 8 WEKEN VAN THE STARTER PROGRAM:**

*BESCHRIJF JE DOELSTELLING ZO CONCREET, MEETBAAR EN HAALBAAR MOGELIJK.*

*MAAK JE DOEL NIET TE KLEIN EN ZEKER NIET TE GROOT.*

**WAT IS JE 'WHY':**

**HOE BELANGRIJK IS JOUW DOELSTELLING OP SCHAAL VAN 1 - 10.**

*1 = TOTAAL NIET BELANGRIJK, ZAL TOTAAL NIET TELEURGESTELD ZIJN.*

*10 = HET IS NET ZO BELANGRIJK ALS ADEMHALEN.*

**HOE VERANDERT JE LEVEN OP HET MOMENT DAT JE JE DOELSTELLING BEHAALT?**

*DENK BREED. GEBRUIK DE OPDRACHT UIT THE WORKBOOK.*

**HOE VOELT HET ALS JE JE DOELSTELLING NIET BEHAALD:**

**HOEVEEL KANS VAN SLAGEN GEEF JE HET BEHALEN VAN JE DOELSTELLING?**

*OP SCHAAL VAN 1 - 10:*

*1 = DE KANS DAT IK 500 JAAR WORDT IS GROTER DAN DAT IK MIJN DOEL BEHAAL*

*10 = 1000% ZEKER DAT IK MIJN DOELSTELLING BEHAAL.*

**HEB JE AL MEER POGINGEN GEWAAGD?**

*ZO JA, HOE VAAK EN WAAROM IS DIT STEEDS MISLUKT.*

# VRAGENLIJST

## **NOEM 3 DINGEN DIE JE PER DIRECT ANDERS MOET AANPASSEN OM JE DOELSTELLING TE BEHALEN.**

*BIJVOORBEELD: STOPPEN MET SNOEPEN. OP TIJD NAAR BED ZODAT JE VOLDOENDE KUNT SLAPEN. EETMOMENTEN BETER INPLANNEN. BEDENK GOED WELKE GEWOONTES NIET PASSEN BIJ JOUW DOELSTELLING.*

## **HEB JE STEUN VAN JE FAMILIE?**

*HET IS BELANGRIJK DAT JE EEN STERKE STEUNGROEP HEBT.*

## **MOGEN WIJ JOUW DOELSTELLINGEN DELEN MET DE GROEP.**

*HET DELEN VAN JE DOELSTELLINGEN VERGROOT DE KANS OP HET BEHALEN VAN JE RESULTAAT.*

VUL ALLES ZO COMPLEET MOGELIJK IN EN STUUR JE ANTWOORDEN NAAR **[INFO@ELEVATELIFESTYLE.NL](mailto:INFO@ELEVATELIFESTYLE.NL)**

DE COACHES BEKIJKEN DIT, KOMEN MET FEEDBACK EN GEVEN DE LEDEN DUIDELIJKE ACTIE DOELSTELLINGEN.

## **VERBETER JE ERVARING**

HET BEHALEN VAN JE DOELSTELLING KOST VEEL TIJD, ENERGIE EN DOORZETTINGSVERMOGEN. WIJ PROBEREN HET JE MAKKELIJK MOGELIJK TE MAKEN.

MET DE VOLGENDE TOOLS KUN JIJ THE STARTER PROGRAM ERVARING VERBETEREN EN HET PROCES MAKKELIJKER MAKEN.

ZONDER KUN JIJ JE DOEL ZEKER BEHALEN. DAAROM ZIJN DE ONDERSTAANDE PRODUCTEN OPTIONEEL.



***ELEVATE - PROTEIN VANILIA***  
***COSTS: € 35,-***



***VYTAL - NUTRITION PLAN***  
***COSTS: € 37,50***



***EASLY BLOOD TEST***  
***ASK THE COACHES.***



