

# HOE "VAL JE STRUCTUREEL AF" ZONDER INGEWIKKELDE DIËTEN, ZELFS ALS JE HET "NIET PERFECT" DOET

Slechts vijf procent van de mensen die middels een dieet gewicht verliezen, zien de kilo's die ze kwijtraken ook echt niet meer terugkomen. Maar liefst 95 procent van de dieeters verliest wel kilo's, maar krijgt ze – meestal binnen twee jaar – vanzelf weer terug.



**CORPUS COACHING**  
SIMPEL | EFFECTIEF | RESULTAAT

---

**CORPUS COACHING**

VENDELIER 45  
3905 PC VEENENDAAL



# INHOUD

---

"SLECHTS VIJF PROCENT VAN DE MENSEN DIE MIDDELS EEN DIEET GEWICHT VERLIEST, ZIEN DE KILO'S DIE ZE KWIJTRAKEN OOK ECHT NIET MEER TERUGKOMEN. MAAR LIEFST 95 PROCENT VAN DE DIEETERS VERLIEST OOK WEL KILO'S, MAAR KRIJGT ZE - MEESTAL BINNEN TWEE JAAR - WEER TERUG"

---

## INLEIDING

### VOEDING

Praktische tips op het gebied van voeding.

### BEWEGEN & TRAINEN

Hoe moet ik bewegen & trainen.

### SLAAP & STRESSMANAGEMENT

Hoe zit het met slaap & stress.

### SLOTWOORD

Een stukje motivatie.

---

## "AANPASSINGEN IN JE VOEDING IS IN DE BASIS SIMPEL. ALS JE DAT ZO WEET TE HOUDEN KOMT HET RESULTAAT VANZELF"

---

Structureel afvallen op een simpele en effectieve manier

Je besluit iets aan je gezondheid te gaan doen. Een aantal kilo afvallen of eindelijk eens die 10 km hardlopen die je jezelf al jaren geleden voorgenomen had. Je haalt je trainingskleding uit de kast en schrijft je in bij de plaatselijke sportschool. Met al je enthousiasme, maar ook onzekerheden, stap je bij de sportschool naar binnen en maak je een begin. De eerste paar trainingen gaan goed en je probeert ook minder te eten. Je bent voor je gevoel goed op weg maar na een aantal weken merk je dat de motivatie afneemt. De trainingen worden saai en je hebt niet het idee dat er nog iets gebeurt. Stiekem schep je toch weer wat vaker voor de tweede keer op of maak je even een extra stop bij het benzinestation. Voordat je het weet verval je in je oude gedrag en besluit je dat fit worden voor jou niet is weg gelegd. In deze PDF gaan wij jou bruikbare tips geven die direct leiden tot structureel resultaat. Het doel van deze PDF is om jou te vertellen waarom de meeste mensen falen als het gaat om structureel afvallen en hoe jij er voor kunt zorgen dat je niet bij deze groep gaat horen. Door de informatie in deze PDF toe te passen kun jij direct structurele veranderingen te weeg brengen op het gebied van Voeding, Beweging & Training en Slaap & Stressmanagement. De Informatie die wij met je delen is simpel & effectief. Als iets niet simpel & effectief is, kan het nooit leiden tot structureel resultaat. Veel leesplezier, maar vooral veel succes met toepassen.

**Jaap van Vossen**

Eigenaar Corpus coaching

E: [info@Corpuscoaching.nl](mailto:info@Corpuscoaching.nl)

**"TOCH IS ER ÉÉN  
UNIVERSEEL EN  
WETENSCHAPPELIJK  
VASTGESTELD FEIT. EET IK  
MEER CALORIEËN DAN MIJN  
DAGELIJKSE BEHOEFTE,  
DAN KOM IK AAN"**

Geen onderwerp in trainingsland staat zo ter discussie als het onderwerp voeding. Er zijn ontelbare diëten en boeken over voeding. Binnen de kortste keren zak je langzaam weg in het drijfzand van informatie en tegengestelde berichten. Toch is er één universeel en wetenschappelijk vastgesteld feit: eet ik meer calorieën dan mijn dagelijkse behoefte, dan kom ik aan. Eet ik minder dan mijn dagelijkse behoefte, dan val ik af. De puzzel is echter soms wat lastig te ontrafelen, door bijvoorbeeld hormonale schommelingen, overgang of schildklierproblemen. Alles is onderhevig aan het feit dat een negatieve energiebalans zorgt dat je af valt en een positieve energiebalans zorgt dat je aan komt.

# VOEDING





# 3 BRUIKBARE TIPS OM DIRECT AAN DE SLAG TE GAAN MET JE VOEDING

Maaltijdplannen zijn waardeloos:

Veel mensen die hun eetpatroon willen verbeteren, denken dat maaltijdplannen het beste zijn. Maaltijdplannen zijn meestal slecht en zijn zelden vol te houden. Meestal gebeurt er één van onderstaande dingen:

- Het lukt je niet om het plan te volgen.
- Je volgt het plan een beetje maar je vindt het niet lekker.
- Je krijgt het maaltijdplan niet georganiseerd.

Echte mensen eten geen Calorieën of ingrediënten, we eten voedsel. Dus ipv nog een gedoemd eetregime voor te schrijven, volgen hier drie manieren om jouw dieet duurzaam te veranderen.

## TIP 1:

---

**"ECHTE MENSEN ETEN GEEN CALORIEËN OF INGREDIËNTEN, WE ETEN VOEDSEL"**

---



# VOORBEELD:

Je hoeft niet na te denken over wat je al eet. Dus dat wordt je vertrekpunt. Kleine aanpassingen in wat je al kent en eet leveren vaak snel resultaat. Blijf even weg het idee van goed en slecht voedsel en focus op kleine veranderingen die duurzaam zijn.

- Bijvoorbeeld je ontbijt bestaat uit:

2 witte boterhammen met 2 plakken kaas  
1 gekookt ei  
1 bekertje aardbeien yoghurt  
1 kop thee met suiker

Stap 1:

2 bruine volkoren boterhammen met 1 plak kaas  
1 gekookt ei  
1 bekertje aardbeien yoghurt  
1 kop thee met 2 schepjes suiker

Stap 2:

2 bruine volkoren boterhammen met 1 plak kaas  
1 gekookt ei  
1 bekertje blanke yoghurt  
1 kop thee met 2 schepjes suiker

Stap 3:

2 bruine volkoren boterhammen met 1 plak kaas  
1 gekookt ei  
1 bekertje blanke yoghurt  
1 kop thee zonder suiker

Zoals je ziet moet je goed kijken wat de veranderingen zijn. Deze veranderingen zijn simpel en duurzaam. Het aantal Calorieën wordt verminderd en je kunt nog steeds ontspannen van je ontbijt genieten. Krijg je dit onder de knie dat kun je altijd gaan nadenken over de kwaliteit van je ontbijt maar de eerste stappen zijn gezet en de eerste resultaten zijn behaald.

*Simpel* → *Effectief* → *Resultaat*

Heb je je ontbijt helemaal onder controle begin dan pas aan je lunch. Als laatste stap je diner. Onthoud goed: het aanpassen van je voeding draait niet om perfectie. Het gaat erom wat jij WILT, wat jij NODIG hebt en wat voor jou HAALBAAR is.

---

**"A YEAR FROM NOW YOU'LL WISH YOU STARTED TODAY"**

---

## Maak een menu voor jezelf:

Dit klinkt tegenstrijdig als je TIP 1 leest, maar laat het me even uitleggen. Wij zijn door de jaren veel mensen tegen gekomen en hoewel we allemaal anders zijn, hebben we ook veel overeenkomsten. Eén daarvan is dat wat we eten eigenlijk van week tot week niet zoveel verschilt. Ga maar eens na waar vaak je ontbijt uit bestaat en doe datzelfde vervolgens met je lunch. De meeste variatie zit nog in het diner. Daarom gaven we in TIP 1 aan om dat als laatste te veranderen. De opdracht is simpel: maak voor een menukaart voor je Ontbijt en Lunch en koop de ingrediënten één keer per week voor de volledige week. Voorbeeld:

### Ontbijt 1

- 250 gram Magere kwark
- 1 gesloten hand noten
- 1 theelepel honing

### Ontbijt 2

- Omelet van 2 à 3 eieren met
  - Paprika
  - Bosui
  - Champignons
  - Ui

### Lunch 1

- 1 geroosterde Boterham
- Salade van gemengde sla
  - Zalm/kip
  - Komkommer
  - Tomaat
  - Kappertjes
  - Olijfolie

### Lunch 2

- Italiaanse bol rosbeef
  - Avocado
  - Peper/zout

Wil je meer variatie? Verzin dan voor ontbijt en lunch nog een extra optie. Vervolgens kies je per dag één van je opties. Dit scheelt veel keuzestress én omdat je het van te voren organiseert verval je niet snel in een verkeerde keuze.

Extra Tip: bewaar fruit als tussendoortje (tussen ontbijt en lunch of lunch / diner. Een ander handig tussendoortje is snoepgroenten.



# TIP 2:

Wees scherp op voeding tussen de maaltijd door.

Als er één punt belangrijker is dan het dit punt. We kennen allemaal de volgende scenario's:

---

**"BLIJF EVEN WEG BIJ HET  
IDEE VAN GOED EN SLECHT  
VOEDSEL EN FOCUS OP  
KLEINE VERANDERINGEN  
DIE DUURZAAM ZIJN"**

---

- Verjaardagen met traktaties op het werk
- Het 4 uur dipje
- 's avonds op de bank onderuit gezakt voor de tv
- Door de week een flesje wijn open trekken om gezellig bij te kletsen

Dit zijn bij uitstek DE momenten die er voor zorgen dat je een overschot aan Calorieën binnen krijgt. Om dit te voorkomen zorg je dat je:

## **TIP 3:**

- Maaltijden groot genoeg zijn om tussendoor geen honger te krijgen.
- Eerst een groot glas water drinkt voordat je begint te snacken.
- Altijd een "verstandige" snack in de buurt hebt (fruit/snoepgroenten).





Op de dag dat je geboren wordt neem je het mooiste stuk gereedschap dat ooit gemaakt is in gebruik: je lichaam. We zijn letterlijk gemaakt om te bewegen. Bewegen is ook een belangrijke knop waar we aan kunnen draaien als het gaat om afvallen. Zoals eerder in dit document vermeld is er één universele wet als het gaat om gewicht verliezen. Als je meer energie verbruikt dan je binnen krijgt dan verlies je lichaamsgewicht. Ongeacht wie je bent, hoe je genenpakket is opgebouwd of wat voor fysieke problemen je hebt, bovenstaande wet blijft geldig. Dit kan vervelend voor je klinken als je jouw oplossing nog niet hebt gevonden, maar het mooie is dat er een oplossing is en die is misschien wel makkelijker dan je denkt.

Ongeacht je fysieke capaciteiten is er een manier om in beweging te komen. Hier onder 3 praktische tips waar je vandaag nog mee aan de slag kunt.

---

**"TRAININGSPROGRAMMA'S  
ZIJN VAAK GEBOUWD  
RONDOM HOGE  
INTENSITEIT. ALS VEEL  
GOED IS DAN MEER VAAK  
BETER."**

---

# BEWEGEN & TRAINEN



# 3 PRAKTISCHE TIPS M.B.T. BEWEGEN & TRAINEN

## TIP 1:

Je hoeft niet veel te doen, maar wees wel consequent.

Veel trainingsprogramma's zijn gebouwd rondom hoge intensiteit. Als veel goed is dan meer vaak beter. De drempel die dit voor de beste mensen met zich mee brengt is vaak torenhoog. Het voelt bijna alsof je eerst fit moet zijn om aan de training deel te nemen. Tel daar bij op de vaak technisch ingewikkelde oefeningen en je hebt van de drempel een berg gemaakt. De realiteit is veel eenvoudiger. Je moet meer bewegen dan je nu doet. Wat als ik je vertel dat de meest eenvoudige manier om te bewegen/trainen wandelen is. Ik herhaal het nog even een keer. Wan-de-len.

Aanpassingen op het gebied van voeding, zoals eerder beschreven, in combinatie met wandelen kan een geweldig begin zijn om je lichaam drastisch te veranderen. Ik hoor je nu denken. Jaap, je hebt een Gym waar mensen aan krachttraining doen en nu vertel je me dat wandelen heel goed werkt. Correct. Maar nu komt het mooie. De combinatie van 2 à 3 keer per week krachttrainen en dagelijks wandelen is voor bijna een ieder DE sleutel tot succes. Dus hieronder 3 manieren om meer te bewegen:

---

**"DE REALITEIT IS VEEL  
EENVOUDIGER. JE MOET  
MOET MEER BEWEGEN DAN  
JE NU DOET"**

---

# VOORBEELD:

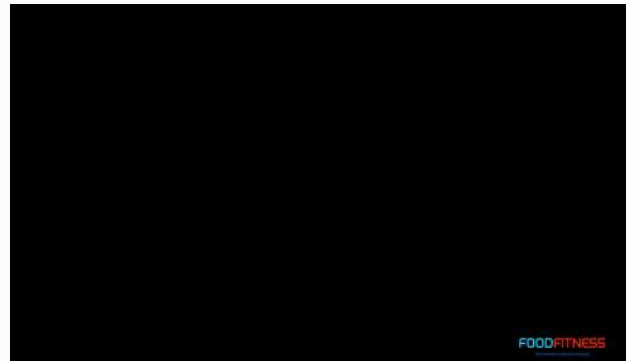
- Loop iedere dag meer dan dat je gewend bent: Neem vaker de trap dan de lift. Wandel naar de supermarkt voor de kleine boodschappen. Onderbreek je dagelijkse werkzaamheden om 5 minuten te lopen.
- Vind een leuke manier om extra in beweging te komen. Beoefen een sport of werk in de tuin. Speel vaker met je (klein)kinderen.
- Doe aan krachttraining om sterker te worden. Sterker worden zorgt er voor dat je dagelijkse bezigheden makkelijker worden en langer vol kunt houden. Krachttraining klinkt vaak intimiderend, maar met 2 of 3 oefeningen kun je je hele lichaam sterker maken. Hieronder een voorbeeld:

*A- Kettlebell Goblet Squat  
5X*

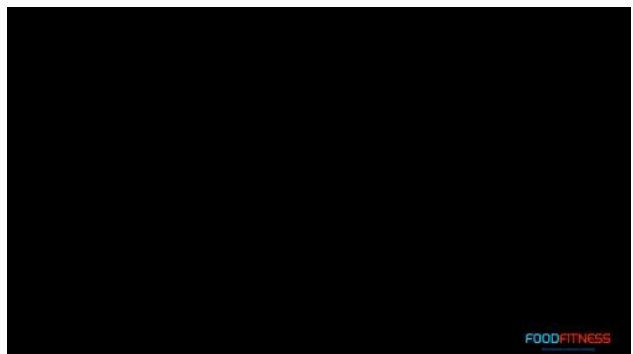
*B-Kettlebell Swing  
10X*

*C- Push up plank  
30 seconden*

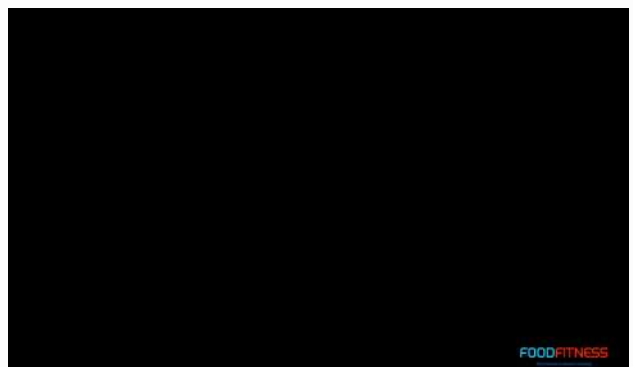
Zet een timer op 20 minuten. Voer zoveel mogelijk kwalitatief goede herhalingen uit van oefening A gevolgd door oefening B, met als laatste oefening C. Rust tussendoor zo veel als je wilt maar minder dan je nodig hebt.



[https://youtu.be/2wtIj\\_wfgyA](https://youtu.be/2wtIj_wfgyA)



[https://youtu.be/Rc\\_e6wBkxvg](https://youtu.be/Rc_e6wBkxvg)



<https://youtu.be/anIO8WvjoHM>



## TIP 2:

Pas je bewegings/trainingsprikkel regelmatig aan om vooruitgang te blijven boeken.

Als je het volgende herkent dan is het een goed idee om de tip aan het einde van dit punt op te volgen. Ik krijg vaak mensen op bezoek die me vertellen dat ze veel bewegen, op hun voeding letten maar toch niet afvallen. Voeding heb ik besproken in punt 1. Op het gebied van bewegen gebeurt hoogstwaarschijnlijk het volgende. Stel je voor je loopt drie keer per week 5km hard. Je vond het leuk en uitdagend. De eerste 2 tot 3 weken kost het veel moeite maar daarna merk je dat het beter gaat. Dan kom je op een punt dat de energie die je er in stop ongeveer gelijk voelt. Je gaat ook niet sneller lopen dus eigenlijk gebeur er niet veel meer. Je blijft lekker je 5 km lopen, je voelt je er goed bij. Je vraagt jezelf niet af of het lopen van die 5km eigenlijk nog wel iets doet voor je lichaam en je resultaat.

---

**"JE ZULT DUS DE PRIKKELS  
OP JE LICHAAM STEEDS  
MOETEN VERANDEREN ALS  
HET EFFECT VERMINDERT. "**

---

Het antwoord is wellicht vervelend om te horen maar wanneer de prikkel (in dit geval een 5 km) hetzelfde blijft, zal het effect op het lichaam steeds minder worden. Je zult dus de prikkels op je lichaam steeds moeten veranderen als het effect vermindert. In het geval van de 5 km zul je meer afstand moeten gaan lopen in dezelfde tijd en dezelfde afstand in een snellere tijd. Feit blijft dat wanneer je een prikkel niet regelmatig aanpast, je lichaam gaat wennen aan de prikkel en het trainingseffect steeds minder wordt en zelfs verdwijnt. Hoe ziet dat er in de praktijk uit:



- Je loopt 2 keer per week een 5 km. Je probeert iedere week, of meer afstand te lopen in dezelfde tijd, of dezelfde afstand te lopen in een snellere tijd. Als je merkt dat je niet meer verbetert dan schakel je over naar een interval training. Bijv 3 tot 5x een losse KM lopen met 3 minuten rust. Hier kun je weer kiezen om dezelfde km sneller te lopen of dezelfde tijd te lopen en de rust te verkleinen. Loop je hier weer tegen je drempel aan dan kun je terug naar je oorspronkelijke 5 km of je kiest nog een derde training. Zo kun je blijven variëren en kun je je lichaam blijven prikkelen om te verbeteren. Oh en, het is nog leuker ook.
- Doe je aan krachttraining dan kun je het zelfde schema aanhouden tot je merkt dat je niet meer in gewicht en/of herhalingen verbetert. Op dat moment vervang je de oefening waarin je niet meer verbetert door een nieuwe oefening. Vervang niet direct het hele trainingsschema.
- Een derde manier is het schakelen tussen sporten. Het leren van een nieuwe sport zorgt voor veel nieuwe prikkels op het lichaam. Regelmatig een nieuwe sport leren doet meer voor het lichaam dan menig trainingsschema ooit zal doen. Probeer af en toe eens te winnen, daar ga je je best van doen. Een beetje gezonde competitie is goed voor je.

## VOORBEELD:







## TIP 3:

Hoe blijf je in shape als je niet veel tijd hebt?

Tijd is voor veel mensen DE grote variabele als het gaat om stappen te maken richting een betere gezondheid. Specifieker, het gebrek aan tijd. Nu kan ik natuurlijk een heel verhaal ophangen over de het stellen van doelen, zelfdiscipline, zelfliefde, je ouders etc, en hoewel dat allemaal waar is, is er nog een grotere waarheid. Er is maar één manier om hier omheen te werken en dat is in actie komen. Een personal trainer is geen psycholoog. Het is echter uiteraard wel belangrijk om als trainer te weten wat er in het leven van je klanten speelt zodat je daar de training eventueel op kunt aanpassen. De taak van een personal trainer is het aanreiken van tools die de klant vervolgens zelf in de praktijk kan brengen. Een personal trainer is de spreekwoordelijke stok achter de deur. Zie een personal trainer niet als een taxi chauffeur maar als een rijinstructeur. We vertellen je, hoe je dingen kunt veranderen en dan moet jij er mee aan de gang. Je "coachbaar" opstellen is een hele belangrijke voorwaarde voor vooruitgang. Dit betekent kritisch zijn, en als je jouw trainer vertrouwt dan is de volgende stap, gewoon doen. En nu even terug naar tijd. Daar is er altijd te weinig van, dus moeten we op zoek naar hoe we efficiënt in beweging kunnen komen. Hierbij 3 tips die jou kunnen helpen in beweging te komen wanneer de dag niet loopt zoals jij denkt.

- Blok tijd in je agenda om te bewegen. Het klinkt stom maar de eerste afspraak die uit je agenda verdwijnt is de afspraak met jezelf. DOE DAT NIET. Iedereen en ik bedoel echt iedereen heeft 20 minuten per dag om in beweging te komen. Leg de verantwoordelijkheid af aan iemand in je omgeving en wordt vervolgens niet boos als die persoon je op je verantwoordelijkheid wijst. Ze proberen je te helpen, weet je nog?
- Beweeg tussen werkzaamheden door. Als je staat te koken doe een paar push ups tegen de rand van het keukenblad of zak een paar keer door je benen. Veel extra kleine beweegmomenten op een dag tellen op. Ben je aan het wandelen, stop dan na iedere 5 minuten en zak 10 keer door je benen. Als je boodschappen gaat doen. Doe je boodschappen niet in een karretje maar direct in je tas. Wel eerst scannen natuurlijk. En niet meteen flauw doen dat een krat bier snel zwaar wordt. Je moet sowieso minder alcohol gaan drinken.
- Doe 4 à 5 keer per week korte workouts die geen materiaal vereisen. Hier 2 voorbeelden:  
Zet een timer op 15 min en herhaal de volgende 2 oefeningen:

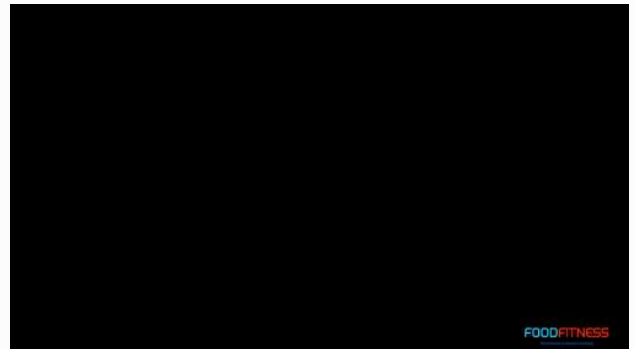
A: 10 Lunges /B: 5 Push ups

of

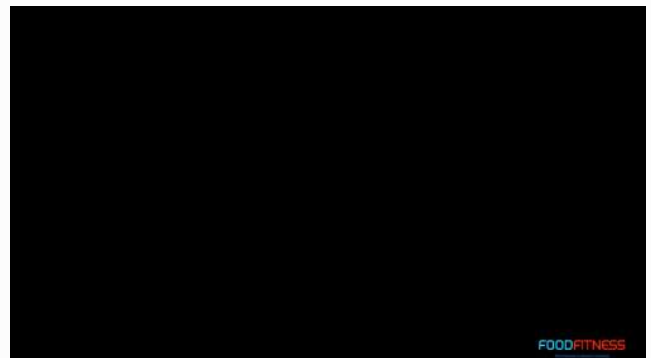
A: 10 Airsquats B: 4x Get up



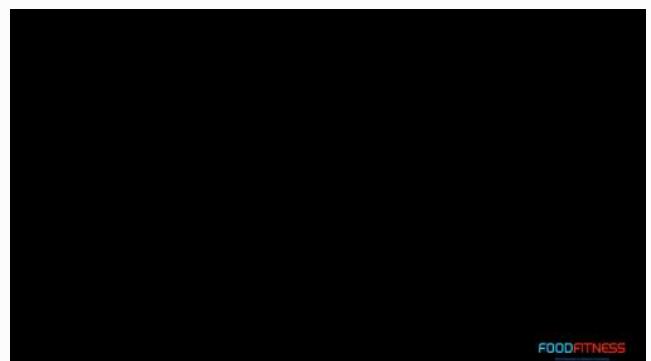
[https://youtu.be/S-5w\\_menYsQ](https://youtu.be/S-5w_menYsQ)



<https://youtu.be/xATxNR7ERFk>



<https://youtu.be/a2ML6E1UgH8>



[https://youtu.be/4r7\\_gGr3OU4](https://youtu.be/4r7_gGr3OU4)

Veel mensen weten niet dat het herstellen van trainen/bewegen net zo belangrijk is voor je resultaat als het trainen/bewegen zelf. Sterker nog, als je lichaam niet herstelt kom je nooit tot resultaat. Belangrijk zijn daarbij slaap en het enge woord "stressmanagement". Dit betekent niet dat we een discussie moeten hebben of je gestresst bent of niet. Iedere prikkel op je lichaam is in min of meerdere mate stress. Je Lichaam kent het onderscheid niet tussen fysieke en mentale stress. Ze hebben dus veelal hetzelfde effect op het lichaam. Daarom 3 tips om Slaap te verbeteren en stress te beperken.

---

**"ALS JE LICHAAM NIET  
HERSTELT VAN DE  
PRIKKELS KOM JE NOOIT  
TOT RESULTAAT"**

---

# **SLAAP & STRESSMANAGEMENT**



# 3 PRAKTISCHE TIPS M.B.T. SLAAP & STRESSMANAGEMENT

## TIP 1:

### Verbeteren slaap.

Je hoort of leest er wel eens over. Maar weinig mensen realiseren zich dat tussen slapen en goed slapen een groot verschil zit. De hoeveelheid diepe slaap en REM slaap zorgen voor een fysiek en mentaal uitgerust lichaam. Dit kun je meten, maar simpeler is vaak de vraag: wordt je uitgerust wakker? Is het antwoord nee, dan kan een slaapritueel je helpen:

- Na 12 uur geen cafeïne meer. Caffeïne blokkeert het deel van de hersenen voor diepe slaap.
- Wil je na 19 uur nog wat eten, denk dan aan: yoghurt, melk, dadels, bananen, noten, tonijn, gevogelte en chocolade. Een kleine portie een half uur voor het slapen, kan al zorgen voor een ontspannen lichaamsgevoel en wekt zo de slaap op.
- Slaapkamer donker en temperatuur op 17-18 graden. Tijdens je slaap daalt je lichaamstemperatuur. Om er voor te zorgen dat dit goed gebeurt is een koudere kamer noodzakelijk.
- Vermijd te veel direct licht. Dim na 19 uur de lichten en beperk tv/computer en telefoonschermen. Doe eens gek en lees een boek.
- Ga ieder avond op dezelfde tijd naar bed. Je lichaam kan zo wennen aan het tijdstip van slapen.
- Gebruik je slaapkamer alleen om te slapen of voor seks. Leuk feitje: een tv op de slaapkamer zorgt voor de helft minder seks binnen een relatie. Succes met Netflixen.

# TIP 2:

## Verminder je stress.

Stress is een beladen onderwerp maar belangrijk om grip op te hebben. Wist je dat je cortisol (stresshormoon) nodig hebt om wakker te worden. Geen stress is dus onhandig. Stress zorgt ook alertheid en de drang om te presteren. Te veel aan stress aan de andere kant zorgt er voor dat je het gevoel kunt krijgen dat alles je te veel wordt. Je voelt je in je hoofd wat afwezig, hebt een slechte concentratie en slechte motivatie om dingen af te ronden. Het vinden van een goede balans is dus belangrijk.

Hoe dit je dit:

- Maak een takenlijstje van maximaal 4 taken per dag. Maak dit lijstje onderdeel van je slaapritueel de dag van tevoren.
- Neem iedere dag 5-10 min om bewust adem te halen. Er zijn veel technieken maar het belangrijkste is dat het uitademen langer duurt dan het inademen.
- Als je twijfelt om iets te doen is het antwoord nee. Dit maakt veel beslissingen erg handig.
- Vraag om hulp als stress onder controle krijgen een probleem voor je blijft.
- Wandelen, fietsen en zwemmen doen wonderen. Moet je natuurlijk wel kunnen zwemmen.
- Benoem iedere dag 3 dingen waar je dankbaar voor bent. Schrijf ze op of spreek ze uit.

---

**"ALS JE TWIJFELT OM IETS  
TE DOEN IS HET ANTWOORD  
NEE. DIT MAAKT VEEL  
BESLISSINGEN ERG HANDIG"**

---

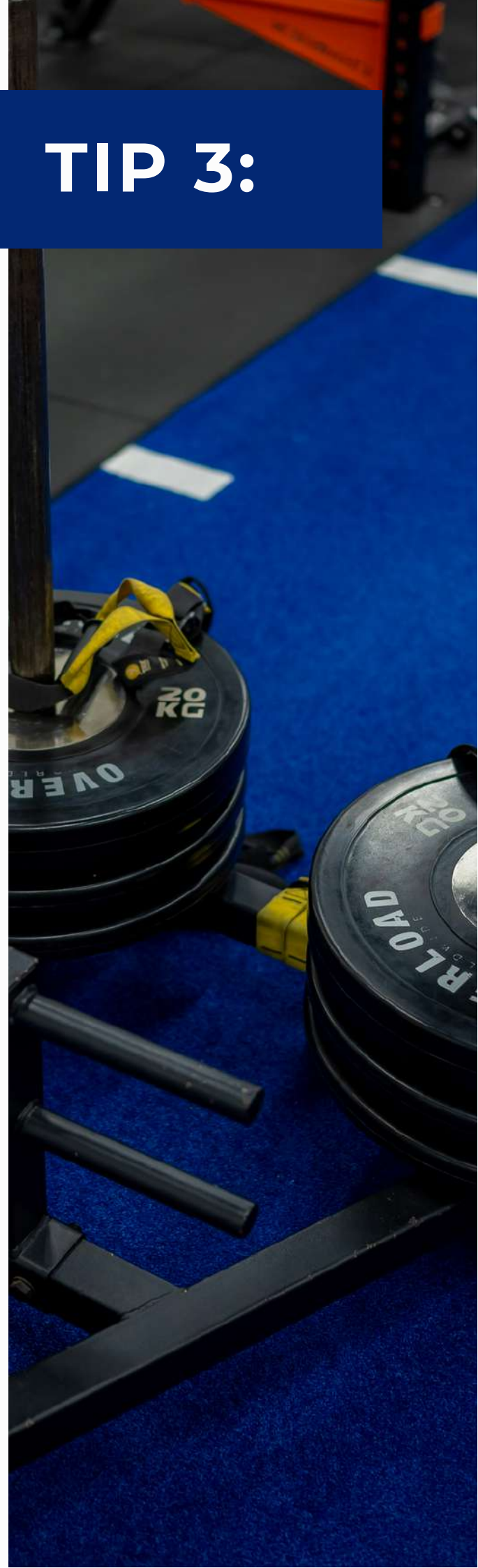


## Omhels de niet perfecte dag

Of zoals ik het noem, iedere dag. Perfectie bestaat niet en dus de perfecte dag ook niet. Toch plannen we onze dagen bomvol en zijn we teleurgesteld als de dag niet zo loopt als we willen. Hoe zorg je nu dat een niet perfecte dag, laten we zeggen donderdag, toch een goede dag wordt. Dus als laatste 3 tips voor de niet perfecte dag:

- Laat perfectie zo veel mogelijk los. Doe wat moet (denk aan het lijstje met je 4 punten) en plan de rest voor een andere keer. En haal adem (5-10 minuten bewust).
- Hoe je voeding zo veel mogelijk onder controle, maar raak niet in paniek als het een keer niet lukt. Een ongezonde maaltijd is geen drama. Pak het volgende eetmoment de draad weer op.
- Geen tijd om de training te doen die je in gedachte had? Breek je training op in stukjes en verdeel over de dag. Of wissel je training in voor een wandeling. Wandel stevig door met tussendoor lunges en push ups.

# TIP 3:





De tips in dit document kunnen je 100% gegarandeerd op weg helpen. Het enige wat jij hoeft te doen, is ze te doen. Dit lijkt simpel maar dit is de grootste uitdaging waar je tegen aan gaat lopen. Ga als volgt te werk. Pak één punt en ga daar mee aan de slag. Het maakt niet uit waar je begint, als je maar begint met één punt. Pak je meer dan één punt dan garandeer ik je nog iets. Dan gaat het je niet lukken. Veranderen van gedrag is het moeilijkste dat er is. Dus maak kleine stappen en ga pas verder met de volgende stap als de nieuwe verandering is veranderd in een gewoonte. Ik wil je echt op het hart drukken om dit advies te volgen. Het is namelijk de sleutel tot succes. Je kunt natuurlijk ook gewoon doen wat jij denkt wat goed is. Dan blijf je dit soort documenten lezen. Dus ga aan de slag en pak de verantwoordelijkheid over je eigen gezondheid.

E-Mail: [Jaap@corpuscoaching.nl](mailto:Jaap@corpuscoaching.nl)  
Tel.nr: 06-51746984

## SLOTWOORD

---

**JAAP VAN VOSSEN**  
EIGENAAR CORPUS  
COACHING

---