

SPORTEN

FIT

CARDIO

TRAINING BY MAUD

In 12 weken naar een FIT leven!

GEZOND

AFSLANKEN

KRACHT

12-WEKENPLAN: 5 KG AFVALLEN OP EEN GEZONDE MANIER

Week 1 – Doel & Bewustwording

Stel je doel: 5 kg in 3 maanden

Schrijf op waarom je dit wilt

Begin met voeding bijhouden in een app

Weeg jezelf en noteer je startgewicht

Week 2 – Start met een calorietekort

Bereken je onderhoud en stel je kcal-doel (± 500 minder)

Blijf voeding bijhouden

Vervang 1 snack per dag door iets gezonds

Week 3 – Focus op eiwitten & vezels

Voeg eiwitten toe aan elke maaltijd

Eet meer groenten & volkorenproducten

Let op verzadiging: eet langzamer

Week 4 – Vloeibare calorieën schrappen

Stop met frisdrank, sap en alcohol

Drink minstens 1,5–2 liter water per dag

Probeer thee of zwarte koffie als alternatief

Week 5 – Dagelijks bewegen

Streef naar 10.000 stappen per dag

Maak elke dag minstens 30 min beweging

Blijf voeding bijhouden

Week 6 – Voeg 2 sportmomenten toe

Kies wat je leuk vindt: kracht, HIIT, wandelen, zwemmen

Plan het in: vaste dagen/tijden

Meet opnieuw je gewicht en/of taille

Week 7 – Slaap & herstel optimaliseren

Ga op vaste tijden naar bed

Vermijd schermen 1 uur voor het slapen

Streef naar 7-9 uur slaap per nacht

Week 8 – Stressmanagement

Start met journaling, ademhaling of meditatie

Plan rustmomenten in je week

Vermijd emotie-eten: herken triggers

Week 9 – Evalueren & bijstellen

Kijk terug: wat gaat goed? Waar kun je bijschaven?

Pas je caloriebehoefte aan als je lichter bent geworden

Blijf bewegen en trainen

Week 10 – Routine versterken

Houd vaste maaltijdtijden aan

Combineer eiwitten + vezels bewust bij elke maaltijd

Kook vaker zelf: minder bewerkt eten

Week 11 – Extra focus: volhouden

Zoek extra motivatie (podcasts, vrienden, nieuwe recepten)

Herinner jezelf aan je doel

Beweeg iets meer dan vorige week

Week 12 – Vier je progressie

Weeg en meet jezelf

Bekijk je voortgang in foto's of je dagboek

Vier je succes (zonder eten als beloning)

Stel eventueel een nieuw doel

Week

SCHEMA

MA

DI

WO

DO

VR

ZA

ZO

NOTITIES

Week

SCHEMA

MA

DI

WO

DO

VR

ZA

ZO

NOTITIES

Week

SCHEMA

MA

DI

WO

DO

VR

ZA

ZO

NOTITIES

Week

SCHEMA

MA

DI

WO

DO

VR

ZA

ZO

NOTITIES

Week

SCHEMA

MA

DI

WO

DO

VR

ZA

ZO

NOTITIES

Week

SCHEMA

MA

DI

WO

DO

VR

ZA

ZO

NOTITIES

Week

SCHEMA

MA

DI

WO

DO

VR

ZA

ZO

NOTITIES

Week

SCHEMA

MA

DI

WO

DO

VR

ZA

ZO

NOTITIES

Week

SCHEMA

MA

DI

WO

DO

VR

ZA

ZO

NOTITIES

Week

SCHEMA

MA

DI

WO

DO

VR

ZA

ZO

NOTITIES

Week

SCHEMA

MA

DI

WO

DO

VR

ZA

ZO

NOTITIES

Week

SCHEMA

MA

DI

WO

DO

VR

ZA

ZO

NOTITIES
