

THRIVE Academy

6 weken challenge

Afvallen



Versie 1.0

Februari, 2024

Inhoudsopgave

Inhoudsopgave	1
Reviews	2
Welkom	6
1. Wat is Fitness?	7
1. Algemene vaardigheden	7
2. Fit voor het leven	7
3. Presteren in alle 3 de energiesystemen	8
4. Ziek - gezond - THRIVE'ing	9
Training	10
1. Voorbereiding	10
2. Tijdens de training	12
Na de training	12
Spierpijn	12
Voeding	14
Hoe werkt afvallen?	14
Voedingkeuze	14
7 gewoontes voor een fit en vitaal lichaam	15
1. Eet eiwitten	15
2. Eet groentes	16
3. Drink geen calorieen	17
4. Eet langzaam	18
5. Hara haci bu	19
6. Kids vs volwassenen	20
7. Geen zelsabotage	20
Recepten	21
Accountability*	22
Jezelf accountable houden	22
Je omgeving je accountable laten houden	23
Coach accountablility	24
BONUS: Keukenmakeover opdracht	27
BONUS: GRATIS 6 weken thuis train programma	29
BONUS: GRATIS 6 weken sportschool programma	29

Reviews

 **Mieneke Fietje**
4 reviews

★★★★★ a week ago **NEW**

Al langer wilde ik gaan sporten maar ik vond het gewoon niet leuk. Maar na 9 weken bij Thrive is het grote wonder gebeurd. Ik heb zin om te sporten. Door geweldige, gedreven en enthousiaste coaches is het gelukt. Er waren altijd alternatieve oefeningen waardoor iedereen mee kon doen. 10 kilo lichter en veel krachtiger in 9 weken. Vooral ook de verbindingen die ontstaan zijn voor, tijdens en na het sporten koester ik. Dank jullie wel!

 **Mark Hoogweg**
5 reviews

★★★★★ 5 months ago

Echt een aanrader. Ik ben door de jaren heen bij veel verschillende sportscholen geweest, en meestal was ik na een aantal maanden een slapend lid geworden.

Bij THRIVE voelt alles heel gemoedelijk en laagdrempelig. De instructeurs houden je echt aan boord. Alle instructeurs zijn betrokken en helpen je bij je doelen. Ze hebben mij geholpen met het doorbreken van mijn gewoontes en met afwisselende en uitdagende oefeningen ben ik snel veel kilo's kwijt geraakt! De oefeningen worden vooraf goed uitgelegd en je wordt tijdens de training goed begeleid, hierdoor blijf je gemotiveerd.

Als je een leuke sportschool wilt waar je goede aandacht krijgt is THRIVE zeker een goede keuze.

 **Alwin Wemmenhove**
2 reviews

★★★★★ 5 months ago

Ik heb geparticipeerd aan een 6 weekse challenge via de Thrive Academy. Dit is mij prima bevallen. Tevens was ik verrast van de resultaten die ik een korte tijd heb behaald. Dit alles door een uitstekende ondersteuning van het team die werkzaam zijn bij Thrive! Ze begeleiden, informeren en stimuleren je op een zeer professionele manier. Ik raad daarom Thrive Academy aan voor mensen die houden van een uitdaging en doorzettingsvermogen hebben!

Team work makes the dream work! A.Wemmenhove



Tessa Sterkenburg

2 reviews · 1 photo



★★★★★ 5 months ago

Mijn man en ik hebben meegedaan aan een pilot om binnen 6 weken je doel te bereiken. Heel erg spannend, maar mede dankzij het team van Thrive is dit gelukt! De trainers zijn erg kundig en begeleiden je goed tijdens de trainingen. Die zijn pittig, maar dat is juist wat je wilt om je doel te halen en ze slepen je er doorheen. Dit ga je zelf niet voor elkaar krijgen in je eentje in een sportschool. En de smalle groups helpen je ook om elkaar te inspireren. Daarnaast heb ik veel tips gehad die heel duidelijk zijn en goed helpen. Dus bij twijfel? DOEN! Je zult er geen spijt van krijgen.



Anne Twilt

7 reviews



★★★★★ 5 months ago

Ik sport al anderhalf jaar bij thrive en ben ruim 20 kilo kwijt. Na een zwangerschap en een hele heftige corona-hoest had ik last van bekkenklachten en gekneusde ribben. Ik kwam er niet vanaf, totdat ik hier begon met sporten. De coaches hebben oog voor het individu en zoveel verstand van zaken dat ze voor mij aangepaste oefeningen hadden. Ook mijn mindset is veel verbeterd. Ik raad thrive aan iedereen aan.



Rick Bakker

10 reviews · 1 photo



★★★★★ 5 months ago

6 weken nadat ik ben begonnen en onwijs blij met deze sportschool. Hun expertise in lichaam en mindset heeft er voor gezorgd dat ik 6,5kg vet ben afgevallen. Mn hele mindset is dankzij thrive positiever geworden en de sportlessen zijn heerlijk. Aan iedereen aan te raden die een serieuze slag wil maken in een echt betere versie van jezelf



Maria De Boom

Local Guide · 24 reviews



★★★★★ 3 months ago

Ik en strijd met mijn overgewicht.

Lang heb ik zo rond gelopen en steeds meer zat ik erover na te denken voor een verkleining van mijn maag.. na zoveel lezen werd der alleen maar bang van. Aangezien ik een emotie eter ben.. het roer moest om maar hoe.. ik ben gestopt met roken en zag op fb deze sportschool. En ben het avontuur aan gegaan.. van 99,6 naar 91,2 kg in 6 weken..ik ben er nog niet maar de mogelijk is er.. van een bolle buik naar een plattere buik. Alles word minder en sport 3x per week. Ze staan er voor je bij elke vraag of als je ergens tegenaan loopt. Ze geloven in je dat je het kan.. en begin dat langzaam te beseffen.. ik voel me trots zelfverzekerder en een stuk fitter.. ik ben benieuwd waar ik sta over een maand

Leuke is meerdere mensen zitten om dezelfde doel en steunt elkaar..

Ik krijg langzamerhand de grip terug op mijn leven.

Dat is mij meer dan waard.

Ik ga verder en raad hem zeker aan.



Roy P

1 review



★★★★★ 5 months ago

Thrive heeft ervoor gezorgd dat ik in 6 weken tijd flink ben afgevallen. Juiste gedachtegang, goede trainers, leuke sfeer en een profi omgeving is waarom ik Thrive zou aanraden aan iedereen!



Jorn Sterkenburg

1 review



★★★★★ 5 months ago

Wat een heerlijke training en coaching wordt hier gegeven!

Allemaal gebaseerd op jou persoonlijke metingen, wensen en behoeftes.

Bij tegenvallende resultaten of twijfel wordt dit direct opgepakt door de coaches en gekeken wat er verbeterd kan worden!

En dan de verandering, sterker, fitter en een verbeterde levensstijl.

Helemaal top!



Ralph Eggers

3 reviews



★★★★★ 4 months ago

Professional club of people who continuously motivate you to get the best out of yourself.



Gunay Aydin



★★★★★ In behandeling

Mede door de 6 weeks challenge heb ik hier tijdelijk mogen trainen. In die periode heb ik hier veel mogen meemaken zoals intensief trainen, de begeleiding, InBody scannen, workshops en het sociale netwerk.

Zelf had ik geen idee waar ik mij moest inschrijven. Wil ik ouderwets fitnesssen op een sportschool of crosstraineren waar ik totaal niet bekend mee ben. Uiteindelijk kwam ik uit bij Thrive wegens de goede recensies en achteraf heb ik ook geen spijt van gekregen. Voor iemand als ik die in lange tijd niet gesport heeft is Thrive een ideale springplank voor als je wilt beginnen sporten.

Kortom ben je toe aan een sportieve uitdaging en je weet niet waar je moet beginnen? Dan raad ik Thrive zeker aan! Naast de warme welkomst, word je hier wegwijs gemaakt door de toppers waardoor je veel meer op je gemak voelt en gedreven bent om tot de uiterste te gaan!



Welkom

Welkom bij THRIVE! Je staat op het punt te beginnen aan jouw 6 weken challenge. Tijdens deze 6 weken heb je een specifiek en meetbaar doel om af te vallen.

In deze gids gaan we alles met je delen wat je nodig hebt om blijvend je lichaam te veranderen. Dat betekent dat je nu gewicht verliest en met de tips die wij je geven, kun je dat gewicht voor altijd kwijtraken. Geen jojo-effect meer, maar een echte transformatie in hoe je denkt over sport, voeding en gezondheid, zodat fit en gezond zijn iets wordt wat je altijd kunt behouden.

Klinkt goed?

Voordat we beginnen, zijn er een paar afspraken die ik graag met je wil maken:

- Kom opdagen: train drie keer per week.
- Volg de voedingsregels 85% van de tijd.
- Weeg jezelf wekelijks en deel de resultaten met je coach.
- Beantwoord de berichten van je coach.
- Vraag om hulp als je vastloopt.
- Wees eerlijk en open: Als iets niet goed gaat, vertel het ons. Samen kunnen we oplossingen vinden.
- Wees op tijd.

Wat kun je verwachten van de 6 weken challenge?

In deze gids behandelen we de volgende onderwerpen:

1. Wat is fitness?
2. Training: Tips om meer uit je trainingen te halen.
3. Voeding: Hoe moet je eten om fit en gezond te zijn, inclusief een paar eenvoudige recepten.
4. Accountability: Wekelijkse vragen om te kijken hoe het gaat met je challenge en waar wij je kunnen helpen.
5. Mindset: Effectieve tools om jezelf beter te leren kennen en te werken aan een succesvolle lichaamsverandering.

1. Wat is Fitness?

Fitness is een term die veel voorkomt in gesprekken over een gezonde levensstijl en lichamelijke activiteit, maar wat houdt het eigenlijk in? In de kern verwijst fitness naar iemands vermogen om fysieke activiteiten uit te voeren terwijl ze optimaal gezond en welzijn ervaren. Hoewel het idee van fitness vaak wordt geassocieerd met gespierde atleten die opvallende prestaties leveren, omvat het eigenlijk veel meer dan dat. Fitness bestrijkt verschillende fysieke en mentale aspecten die bijdragen aan een gezonde levensstijl en het vermogen om dagelijkse taken met energie en vitaliteit aan te pakken.

Om fitness uit te leggen kunnen we 4 modellen gebruiken.

1. Algemene vaardigheden


Dit model benoemt tien belangrijke fysieke vaardigheden die helpen bij het verbeteren van de algehele fitheid:

- Uithoudingsvermogen van het cardiovasculaire/respiratoire systeem: Hoe lang je actief kunt blijven zonder buiten adem te raken.
- Stamina: Hoe lang je een activiteit vol kunt houden zonder uitgeput te raken.
- Kracht: Hoeveel kracht je kunt uitoefenen.
- Lenigheid: Hoe flexibel je bent in je bewegingen.
- Kracht en snelheid: Hoe snel je kracht kunt gebruiken.
- Coördinatie: Hoe goed je bewegingen kunt coördineren.
- Behendigheid: Hoe snel en soepel je van richting kunt veranderen.
- Balans: Hoe goed je je evenwicht kunt bewaren.
- Nauwkeurigheid: Hoe precies je bewegingen kunt uitvoeren.
- Power: Hoe krachtig je bewegingen kunt maken.

Dit model benadrukt dat het verbeteren van al deze vaardigheden belangrijk is voor een goede fitheid. Sommige vaardigheden, zoals uithoudingsvermogen en kracht, verbeteren door regelmatige training. Andere, zoals coördinatie en behendigheid, worden beter door oefening en herhaling. Alle vaardigheden worden getraind binnen de programma's van THRIVE.

2. Fit voor het leven

De tweede definitie van fitness draait om het goed kunnen uitvoeren van allerlei soorten taken. Stel je voor dat je een grote bak hebt vol met allerlei verschillende uitdagingen. Je moet willekeurige taken uit die bak doen. Hoe goed je deze taken uitvoert, bepaalt hoe fit je bent..



Dit betekent dat je fitheid laat zien hoe goed je bent in allerlei soorten taken, zelfs als ze nieuw voor je zijn of in verschillende combinaties voorkomen. Als sporter moet je niet vasthouden aan vaste ideeën over hoeveel sets je doet, hoe lang je rust, hoe vaak je herhalingen doet, of welke oefeningen je doet. Het leven zorgt vaak voor onverwachte uitdagingen, dus train breed en gevarieerd om hierop voorbereid te zijn.

3. Presteren in alle 3 de energiesystemen

Er zijn drie systemen in ons lichaam die zorgen voor energie bij verschillende activiteiten.

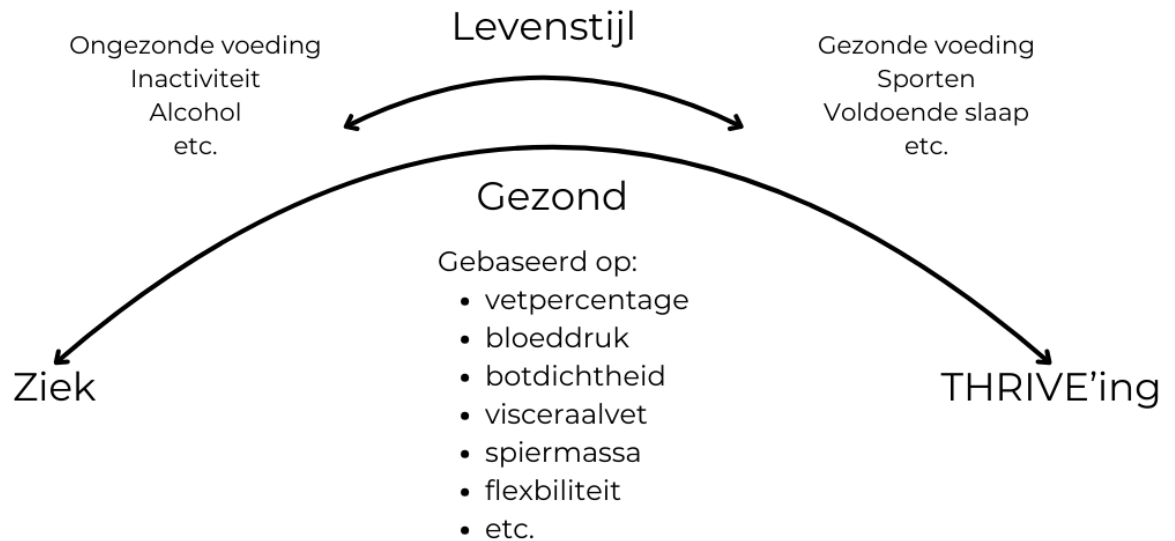
1. Het fosfaatsysteem, is belangrijk voor snelle en krachtige acties, zoals sprints.
2. Het anaerobe systeem/melkzuur systeem, is voor gemiddeld intensieve activiteiten, zoals een stevige wandeling.
3. Het aerobe systeem, is vooral actief bij langdurige en minder intensieve activiteiten, zoals een lange wandeling.

Om fit te zijn, moeten we alle drie deze wegen trainen. Maar soms richten mensen zich te veel op één van deze wegen, wat problemen kan veroorzaken:

- De sprinter zonder uithoudingsvermogen: Een sprinter rent heel snel, maar als hij dat te veel doet, heeft hij misschien niet genoeg uithoudingsvermogen voor lange afstanden zoals een marathon. Dat komt omdat hij vooral traint voor korte, snelle acties.
- De gewichtheffer met beperkte krachtuithoudingsvermogen: Een gewichtheffer tilt heel zware dingen, maar als hij dat te veel doet, kan hij moe worden bij het tillen van lichtere dingen veel keer achter elkaar. Dat komt omdat hij vooral traint voor korte, krachtige bewegingen.
- De langeafstandsloper met weinig kracht: Een langeafstandsloper kan heel langzaam en ver rennen, maar als hij dat te veel doet, kan hij misschien niet snel rennen of hoog springen. Dat komt omdat hij vooral traint voor langzame, langdurige activiteiten.

Het is belangrijk om een goede balans te vinden tussen alle drie de wegen, zodat je goed bent in allerlei soorten activiteiten. Bij THRIVE richten we ons in de training vooral op de twee eerste systemen (fosfaat en anaerobe systeem). Het aerobe systeem wordt getraind buiten THRIVE doormiddel van wandelen, hardlopen, fietsen of zwemmen. Het is verstandig om minstens 8000 stappen per dag te zetten volgens de hartstichting.

4. Ziek - gezond - THRIVE'ing



Bij THRIVE Academy geloven we dat fitness meer is dan er goed uitzien of indrukwekkende atletische prestaties leveren; het is een manier om jezelf te beschermen tegen ziektes. Dit betekent dat je gezondheids- en fitheidsniveaus langs een spectrum vallen, met de gezondste mensen aan het ene uiteinde en de zieke mensen aan het andere. Deze positie wordt voornamelijk bepaald door levensstijlkeuzes, niet alleen door genetica.

Bij THRIVE Academy streven we ernaar om je zo ver mogelijk naar het fitte uiteinde van dit spectrum te brengen, niet om je een topatleet te maken, maar om je gezondheid en kwaliteit van leven te verbeteren.

Als je ziek bent, heb je een dokter nodig, maar als je je gezondheidsindicatoren wilt verbeteren zonder medische hulp nodig te hebben, heb je een doordacht programma nodig. Door eenvoudige stappen te nemen op het gebied van voeding en training, kun je jezelf beschermen tegen ziektes.

Ons doel bij THRIVE Academy is niet alleen om je sterker te maken of je uithoudingsvermogen te verbeteren, maar om je gezondheid en levenskwaliteit op lange termijn te bevorderen. En onthoud, je hoeft niet al fit te zijn om te beginnen met trainen en gezonder te eten. Training en gezonde voeding zijn de sleutel tot fitheid.

Training

Bij THRIVE maken we training toegankelijk en effectief met een paar eenvoudige regels:

1. Veiligheid komt altijd op de eerste plaats: We willen blessures voorkomen, dus passen we de oefeningen aan jouw niveau aan om ervoor te zorgen dat je veilig traint.
2. Plezier staat voorop: We geloven dat leuke trainingen motiverend zijn. Als je plezier hebt, kom je graag naar de sportschool en blijf je gemotiveerd om regelmatig te trainen.
3. Altijd begeleiding: Bij THRIVE krijg je altijd begeleiding tijdens je trainingen. Dit zorgt ervoor dat je op een goede en veilige manier traint en het maximale uit je workout haalt.
4. Resultaten zijn belangrijk: Onze trainingen zijn gericht op resultaat. Als je geen vooruitgang boekt, verliezen de trainingen hun doel. Daarom dagen we je uit om jezelf steeds weer te verbeteren.

Bij THRIVE bieden we drie verschillende programma's aan:

THRIVE Fitness: Dit programma richt zich op het verhogen van je metabolisme door kracht- en conditietraining te combineren. Het is effectief voor gewichtsverlies, het verbeteren van je uithoudingsvermogen en het voorbereiden op evenementen zoals obstacle runs.

THRIVE Custom: Dit programma is gericht op krachttraining, ideaal voor mensen die willen afvallen of spiermassa willen opbouwen. Het is ook geschikt voor beginners of mensen die liever op hun eigen tempo trainen.

Personal training: Voor wie specifieke doelen heeft of behoefte heeft aan flexibele trainingstijden, bieden we personal training aan. Je traint één op één met een trainer, die een programma op maat maakt voor jouw doelen.

Door deze tips haalt je het maximale uit je tijd bij THRIVE.

1. Voorbereiding

“Proper preparation prevents poor performance.”

- Registreer je bij voorkeur ruim van tevoren voor de trainingssessie en zet het in je agenda. Om fit en vitaal te blijven, is regelmatig sporten essentieel. Maak er een vast onderdeel van je routine van.

- Hydratatie - Om optimaal te kunnen presteren tijdens de training is het belangrijk dat je goed gehydrateerd bent. Zorg ervoor dat je voldoende water drinkt. De kleur van je urine is een goede indicator van je hydratationiveau. Neem ook een flesje water mee naar de trainingssessie voor voldoende vochtinname tijdens het sporten."

	Je bent over gehydrateert. Drink iets minder water.
	Je bent goed gehydrateert. Drink wanneer je dorst hebt.
	Je bent waarschijnlijk goed gehydrateert, maar je moet wel binnenkort water drinken.
	Het is tijd om water te drinken. Drink 1-2 glazen water.
	Je bent waarschijnlijk gedehydrateert. Drink ½ liter water zo snel als mogelijk.
	Je bent waarschijnlijk gedehydrateerd. Drink direct 1 liter water. Als desondanks je urine zo donker blijft, of als je urine donkerder is dan dit, of als je urine rood of bruin is, neem dan contact op met de huisarts.

1. Kleed je naar de temperatuur. Bij koude temperaturen helpt een trainingspak om snel op te warmen en vermindert het risico op blessures. Als het onder de 17 graden is, begin dan altijd met een trainingspak en trek dit uit zodra je begint te zweten.
2. Schoenen - Tijdens de trainingen bij THRIVE combineren we verschillende oefeningen. Het belangrijkste is dat je schoenen je een stabiele basis geven. Schoenen met een dikke zool zorgen voor een instabiele basis. Daarom adviseren we schoenen met een platte zool en minimale demping, zoals Vans Classic, Converse All Stars Classic, Nike Metcon of Reebok Nano.
3. Handschoenen, riem, straps en kniesleeves - Tenzij je een specifieke reden hebt om deze materialen te gebruiken, raden we ze niet aan. Handschoenen verminderen de grip, een riem is alleen nodig voor krachtraining op competitieniveau, straps zijn alleen nuttig voor gevorderde sporters en kniesleeves moeten worden besproken met je trainer voordat je ze gebruikt.
4. Kom op tijd - Wees iets eerder op de training aanwezig, zodat je tijd hebt om naar het toilet te gaan, je om te kleden en gebruik te maken van de InBody-scan. Door iets eerder te komen, kun je alles wat THRIVE biedt optimaal benutten voor een goede training.
5. Maak kennis met nieuwe deelnemers - De eerste keer in een nieuwe omgeving kan spannend zijn. Maak nieuwe deelnemers welkom door jezelf voor te stellen en ze op hun gemak te stellen.

2. Tijdens de training

- Laat je ego thuis. Trainen draait om fitter worden, niet om indruk maken op je medesporters. Sta open voor instructies (daar worden de trainers voor betaald), focus op techniek en wees trots op je vooruitgang.
- Geen enkele training is een blessure waard. Als iets pijnlijk is, doe het dan niet. Geef dit aan bij de trainer zodat er gekeken kan worden naar een alternatieve oefening.

"Fit worden is een marathon, geen sprint."

- Als je kunt kletsen, kun je zwaarder! Bij THRIVE doen we wat we doen, terwijl we het doen. Tijdens de instructies luisteren we voor implementatie, tijdens de training trainen we, tijdens de koffie kletsen we. Focus op trainen alsof je gezondheid ervan afhangt.
- Laat de trainers trainen geven. Als je ervaring hebt met het geven van trainingen, is dat mooi, maar geef de trainers ruimte om deelnemers te trainen.
- Niemand is ooit sterker geworden van lichte gewichten. Wees niet bang om zwaarder te gaan! We hebben liever dat je 1 herhaling minder doet en net aan faalt, dan fluitend door de workout gaat. Zonder weerstand, geen progressie!


Na de training

- Zodra je klaar bent met de training, wacht je aan de kant en voel je vooral vrij om de rest van je medesporters aan te moedigen.
- Zodra iedereen klaar is, ruim je je spullen op. Leg de materialen terug waar je ze vandaan hebt.
- Maak notities over je training (gewichten, sets, reps).
- Om herstel te maximaliseren: eet een stuk fruit (een banaan heeft de voorkeur) en drink een eiwitshake. Hierdoor beschikt je lichaam direct over de nodige voedingsstoffen om te kunnen herstellen.

Spierpijn

Het kan zijn dat je in het begin een hoop spierpijn ervaart. Dit kan je helpen spierpijn te verminderen:

- Pre-warm-up - Als je veel spierpijn hebt, doe dan 5-10 minuten cardio (fietsen, lopen, crosstrainer, roeien) voordat de training begint. Dit stimuleert de doorbloeding en helpt de spieren soepel te worden voor de start.
- Eiwitten - Neem direct na de training een eiwitshake om je lichaam de voedingsstoffen te geven die je nodig hebt om goed te kunnen herstellen.

- 
- Stretch niet te hard - Als je na de training kort wilt stretchen, doe dit dan, maar niet te hard. Op een schaal van 1-10 voer je dit uit op een intensiteit van 5. Te hard stretchen leidt tot meer spierschade, wat weer leidt tot meer spierpijn.
 - Magnesiumsupplement - Als je veel spierpijn ervaart, kan het zijn dat je herstel niet optimaal is. Als je regelmatig kramp ervaart, is dit een signaal van te weinig magnesium. Een magnesiumsupplement vult dit tekort aan.

Veel succes met je trainingen!

Voeding

Bij THRIVE geven we je geen kant-en-klare voedingsschema's. Een voedingsschema is een effectieve manier om in relatief korte tijd veel af te vallen. Het probleem is echter dat de meeste mensen na verloop van tijd hun motivatie verliezen om het schema te volgen en daarna terugvallen in hun oude gewoontes. Hierdoor vervallen ze in het jojo-patroon en blijven ze hun hele leven worstelen met hun gewicht.

Het is niet het gebrek aan discipline of een genetische aandoening die leidt tot overgewicht, maar de onbewust aangeleerde gewoontes.

Zodra je vanuit gezonde gewoontes op eigen kracht in staat bent om een fit en vitaal lichaam te creëren, heb je dit voor altijd.

Hoe werkt afvallen?

Afvallen is een natuurlijke reactie van je lichaam wanneer je meer calorieën verbrandt dan dat je tot je neemt (eet en drinkt). De verhouding tussen de calorieën die je binnenkrijgt en verbruikt, wordt de energiebalans genoemd. Om af te vallen, moet de energiebalans negatief zijn (dus er moeten meer calorieën worden verbrand dan geconsumeerd).

Je kunt niet afvallen als de energiebalans niet negatief is. Het maakt niet uit wat je eet, hoe vaak je eet, hoeveel je sport, of welke supplementen je neemt; je kunt simpelweg niet afvallen als je energiebalans positief is (dus als er meer calorieën binnenkomen dan eruit gaan).

Voedingkeuze

Wat je eet is belangrijk voor je gezondheid, je prestatievermogen en ook om af te vallen. Hoewel de energiebalans het belangrijkste is om af te vallen, kan het eten van gezonde voeding en het handhaven van een goede gezondheid en prestaties je helpen om (meer) te sporten, waardoor je makkelijker een negatieve caloriebalans kunt behouden.

Kies voor pure producten; hoe minder bewerkt iets is, des te beter.

7 gewoontes voor een fit en vitaal lichaam

1. Eet eiwitten

Eiwitten zijn belangrijk om 2 redenen:

- Herstel en opbouw van spiermassa. Je lichaam heeft eiwitten nodig om te herstellen van de trainingen en spiermassa op te bouwen.
- Verzadiging. Eiwitten verteren langzaam en geven hierdoor langer een verzadigd gevoel.

Om voldoende eiwitten te eten maken we gebruik van handmaten.

- Mannen eten 6-8 handpalmen per dag.
- Vrouwen eten 4-6 handpalmen per dag.



Dit zijn de producten die we gebruiken om voldoende eiwitten binnen te krijgen:

Product	Hoeveelheid product voor 1 handpalm
<ul style="list-style-type: none">• Vis zoals zalm, tonijn en koolvis• Kipfilet• Kalkoen• Mager rundvlees, mager gehakt, biefstuk• Mager varkensvlees	Een portie ter grote van een handpalm.
<ul style="list-style-type: none">• Magere kwark zonder toevoegingen• Skyr zonder toevoegingen	12 eetlepels (240 gram)
<ul style="list-style-type: none">• Eieren	3 eieren
<ul style="list-style-type: none">• Eiwitpoeder	1 scoop (30 gram)

2. Eet groentes

Groentes zijn belangrijk om 2 redenen:

- Ze helpen je botten en spieren gezond te houden omdat ze een basische omgeving creëren.
- Ze zitten boordevol goede voedingsstoffen zoals antioxidanten, vitaminen, mineralen, vezels en phytonutriënten (niet schadelijke chemicaliën in planten).
- Ze bevatten veel water, wat goed is om gehydrateerd te blijven.
- Omdat ze veel water en vezels bevatten, hebben ze weinig calorieën in verhouding tot de hoeveelheid die je eet. Dus als je ze vaak eet, kun je meer eten zonder dat je veel calorieën binnenkrijgt.
- Een hogere inname van groente en fruit leidt tot een lagere kans op:
 - Hart- en vaatziekten
 - Darmkanker
 - Hoge bloeddruk
 - Hoog cholesterolgehalte in het bloed
 - Prostaatkanker
 - Type 2 diabetes
 - Obesitas
 - Longkanker
 - Lymfoom
 - Osteoporose
 - Beroerte
 - Oogziekten
 - Astma
 - Baarmoederhalskanker
 - Borstkanker
 - Chronische obstructieve longziekte (COPD)
 - Baarmoederkanker
 - Maagkanker
 - Eierstokkanker
 - Alveesklierkanker

Om voldoende groentes te eten maken we gebruik van de vuist regel.

- 6 vuisten groentes per dag. Hierdoor neem je een grotere hoeveelheid voeding tot je, die laag in calorieën is, waardoor de maag vol is en honger uitblijft.



Deze groentes wil je vermijden, omdat deze hoog in koolhydraten zijn:

- Wortelen
- Pastinaak
- Pompoen
- Zoete aardappelen
- Maïs
- Erwten
- Knolselderij
- Rode bieten
- Aardperen
- Rapen

3. Drink geen calorieën

Als je wilt afvallen, is de simpelste manier om te stoppen met het drinken van calorieën. Calorieën in drankjes kunnen snel oplopen en je gewichtsverlies tegenwerken. Hier zijn een paar redenen waarom je beter geen calorieën kunt drinken als je wilt afvallen:

- Minder verzadigend:
Drankjes met calorieën vullen je maag niet zo goed als vast voedsel. Dit betekent dat je na het drinken van calorieën misschien nog steeds honger hebt, wat kan leiden tot extra eten en meer calorieën consumeren dan je nodig hebt.
- Meer kans op overconsumptie:
Het is gemakkelijk om te veel calorieën binnen te krijgen als je ze drinkt, vooral omdat vloeistoffen minder verzadigend zijn dan vast voedsel. Je kunt snel veel calorieën binnenkrijgen zonder het echt te beseffen.
- Beperkte voedingswaarde:
Drankjes met calorieën bieden vaak weinig voedingsstoffen, zoals vitaminen, mineralen en vezels, in vergelijking met vast voedsel. Je krijgt dus veel calorieën binnen zonder de belangrijke voedingsstoffen die je lichaam nodig heeft.
- Verborgene suikers:
Veel drankjes met calorieën bevatten toegevoegde suikers die je gewichtsverlies kunnen

belemmeren en schadelijk kunnen zijn voor je gezondheid. Te veel suiker kan leiden tot gewichtstoename, een hoger risico op diabetes type 2 en andere gezondheidsproblemen.

Door te kiezen voor drankjes zonder calorieën, zoals water, thee of zwarte koffie, kom je sneller in een negatieve calorie balans.

4. Eet langzaam

Langzaam eten heeft veel voordelen, waaronder een betere spijsvertering, gemakkelijker gewichtsverlies en meer tevredenheid na de maaltijd.

Waarom langzaam eten?

- Verzadigingsgevoel: Het duurt ongeveer twintig minuten voordat je hersenen beseffen dat je vol zit. Als je langzaam eet, geef je je lichaam de tijd om dit te registreren, wat kan helpen bij gewichtsbeheersing.
- Verbeterde spijsvertering: Langzaam eten bevordert een betere spijsvertering. Onderzoek aan de Universiteit van Rhode Island heeft aangetoond dat langzaam eten leidt tot minder calorieënconsumptie in meer tijd dan snel eten.

Onderzoek naar het effect van eettempo

Aan de Universiteit van Rhode Island werden 30 vrouwen op twee verschillende gelegenheden bediend met een grote portie pasta. Tijdens één gelegenheid werden ze aangemoedigd om zo snel mogelijk te eten, terwijl ze tijdens de andere gelegenheid langzaam moesten eten en tussen elke hap hun bestek moesten neerleggen.

Resultaten toonden aan dat vrouwen die langzaam aten, 67 calorieën minder consumeerden in 20 minuten meer tijd dan vrouwen die snel aten. Bovendien rapporteerden de langzame eters een groter gevoel van verzadiging na de maaltijd.

Hier zijn zes tips om langzamer te eten:

- Zit rustig neer om te eten: Vermijd afleidingen zoals tv kijken of sms'en tijdens het eten.
- Kies vezelrijke voedingsmiddelen: Groenten en fruit zijn rijk aan vezels en vereisen meer kautijd.
- Leg je bestek neer tussen happen: Neem de tijd tussen elke hap door je bestek neer te leggen en even te ademen.
- Kauw je voedsel goed: Kauw elk hapje goed voordat je doorslikt.
- Gebruik kleinere borden: Dit kan helpen om porties te verkleinen en langzamer te eten.

- Oefen geduld: Als je jezelf betrapt op haastig eten, leg dan je bestek neer en neem een moment om je te concentreren.

5. Hara hachi bu

"Hara hachi bu" is een Japans gezegde dat ons leert om niet helemaal vol te eten, maar te stoppen voordat we helemaal verzadigd zijn. Het betekent vrij vertaald "eet tot je 80% vol zit". Door deze benadering te volgen, kunnen we een gezondere relatie met voedsel ontwikkelen en gemakkelijker gewicht verliezen of op een gezond gewicht blijven.

Waarom Hara Hachi Bu Volgen?

- Minder eten: Door te stoppen met eten voordat je helemaal vol zit, eet je automatisch minder calorieën.
- Makkelijker afvallen: Omdat je minder calorieën binnenkrijgt, kun je gemakkelijker gewicht verliezen of op een gezond gewicht blijven.
- Betere spijsvertering: Door langzamer te eten en niet te veel te eten, helpt het je spijsverteringssysteem om voedsel rustiger te verwerken.
- Beter luisteren naar je lichaam: Door bewuster te eten en te stoppen wanneer je bijna vol zit, leer je beter te begrijpen wat je lichaam echt nodig heeft en voorkom je dat je te veel eet.

Tips om tot 80% Vol te Eten:

- Eet langzaam: Neem de tijd om je eten te proeven en te genieten. Door langzamer te eten, geef je je lichaam de kans om te registreren wanneer het bijna vol zit.
- Luister naar je lichaam: Stop met eten zodra je voelt dat je bijna vol zit. Luister naar je honger- en verzadigingssignalen en leer wanneer je genoeg hebt gehad.
- Gebruik kleinere borden en porties: Serveer jezelf kleinere porties om te voorkomen dat je te veel opschept. Een kleiner bord kan helpen om je portiegrootte visueel te beperken.
- Drink water voor de maaltijd: Drink een glas water voordat je begint met eten. Dit kan je helpen om sneller een gevoel van volheid te ervaren en minder te eten.
- Eet vezelrijke voedingsmiddelen: Voedingsmiddelen die rijk zijn aan vezels, zoals groenten, fruit en volle granen, kunnen je langer een vol gevoel geven, waardoor je minder snel overeet.

- Stop met eten voordat je helemaal vol zit: Probeer te stoppen met eten als je ongeveer 80% vol zit. Dit geeft je lichaam de tijd om te registreren dat het genoeg heeft gehad voordat je te veel hebt gegeten.

6. Kids vs volwassenen

Eten als een volwassen persoon is anders dan eten als een kind.

Kinderen zijn gefocust op smaak en denken niet over hoe gezond een product is. Een volwassen persoon die eet als een kind zal op termijn mogelijk kampen met verminderde fysieke gezondheid, omdat er te veel nadruk ligt op genieten in plaats van voeden.

Aan de andere kant zullen volwassenen die alleen focussen op gezondheid op termijn wellicht worstelen met verminderde mentale gezondheid, omdat er te veel nadruk ligt op voeden in plaats van genieten.

Hoewel beide benaderingen verschillend lijken, één ding staat vast:

Als je alleen focust op smaak, of alleen focust op gezondheid zal je nooit ervaren hoe het is om te genieten van het leven in een fit en vitaal lichaam.

Om echt te genieten van het leven in een fit en vitaal lichaam, volg deze stappen:

- minstens 85% van je voeding eet je volgens de eerder geschreven regels
- maximaal 15% van je voeding eet om te genieten. Dit zijn 3 items* per week.
- Als je geniet van wijn of bier, beperk dit dan tot 2 glazen per week.
- Wanneer je eet om te genieten, maak dan geen concessies op de smaak.
- Wanneer je eet om te voeden, maak dan geen concessies op de voedingswaarde.

*Een item is 1 portie van een product waarvan je weet dat je het niet moet eten.

7. Geen zelfsabotage

Het overkomt je; je geniet van een gebakje en je realiseert je plotseling dat dit al het vierde is deze week. Dit is geen reden om de hele taart op te eten, "want nu maakt het toch niet meer uit".

Perfectie is een illusie; goed is goed genoeg. Het enige wat je hoeft te doen is meteen weer het gedrag vertonen dat je dichterbij je doel brengt. Dus stop met het eten van het gebakje en ga door met het creëren van een fit en vitaal lichaam alsof er niets is gebeurd.

Je kunt een fout maken, maar het belangrijkste is hoe snel je die fout corrigeert. Onthoud: je bent altijd slechts één maaltijd, één training, één wandeling verwijderd van weer op het juiste spoor zijn richting je doel.

Recepten

Voor zeer uitgebreide en lekkere recepten, kijk op:
<https://www.precisionnutrition.com/encyclopedia/recipes>.



Wat ik hier met je deel zijn mijn go-to maaltijden. Het moet vooral makkelijk zijn.

“Chocolade Havermout”

Doe havermout (1 of 2 handvol) in een bakje met water en laat het de hele nacht weken. De volgende ochtend meng je de havermout in een pan met 1 schepje chocolade-eiwitpoeder en 3 eieren. Voeg indien nodig extra water toe en breng al roerend aan de kook. Voeg kaneel toe voor extra smaak.

“Kwark en Komkommer”

Doe de gewenste hoeveelheid magere kwark in een bakje. Snijd een komkommer.

“Upfront Havermout”

3 schepjes in 70 ml water. 3 minuten wachten.

“3 Gekookte Eieren, een Eiwitshake en een Paprika”

Kook 3 eieren (misschien zelfs 6 voor een dubbele portie) en neem een eiwitshake. Was de paprika.

“Kippensoep”

Kook 3 kippenbouten gedurende 60 minuten (of langer). Haal ze uit de pan en verwijder de huid. Pak twee vorken en trek het kippenvlees uit elkaar in sliertjes. Doe het kippenvlees terug in de pan en voeg bouillon toe (hoeveelheid is afhankelijk van het merk) en soepgroenten toe (400 gram of meer). Eventueel extra water. Een goede maaltijd als je trek hebt. In combinatie met 1 of 2 handjes rijst een zeer goede maaltijd na een training.

Accountability*

*Accountability betekent verantwoordelijkheid nemen voor je acties en resultaten. Het houdt in dat je jezelf, je omgeving en je coach betreft bij het stellen en bereiken van je doelen. Door jezelf en anderen verantwoordelijk te houden, blijf je gefocust en gemotiveerd om je doelen te behalen

“Elk dieet werkt, elk trainingsprogramma werkt; het probleem is dat de mensen niet werken.”

Iedereen kan afvallen, iedereen kan fit worden, maar waarom slagen sommigen er niet in om het lichaam te krijgen dat ze willen? Ze missen het cruciale ingrediënt voor succes: commitment.

Commitment bestaat uit twee delen: competenties en integriteit.

- Competenties betekenen dat je in staat bent de acties uit te voeren die nodig zijn om het gewenste resultaat te behalen. Deze competenties zijn pas echt van jou als je ze hebt gebruikt om het gewenste resultaat te behalen en aan jezelf hebt bewezen dat ze werken.

Deze 6 weken challenge biedt een kans om nieuwe competenties eigen te maken, waardoor je ze de rest van je leven kunt toepassen.

- Integriteit gaat over het weten wat je moet doen en het daadwerkelijk doen. Vaak is het gebrek aan accountability het ontbrekende ingrediënt. Als iemand je helpt om het plan te volgen en je verantwoordelijk houdt, kun je uiteindelijk zelfstandig doorgaan.

Denk aan tandenpoetsen; vroeger moesten je ouders je eraan herinneren, maar nu doe je het zonder hun hulp.

Dit deel van de handleiding draait om het doen van wat je moet doen. We bekijken accountability op drie niveaus:

- Jezelf accountable houden door jezelf vragen te stellen.
- Je omgeving vragen om je te helpen en je verantwoordelijk te houden.
- Accountability met je coach, waarbij je de uitdagingen bespreekt die je tegenkomt.

Jezelf accountable houden

Waarom wil je afvallen? Het is één ding om te weten wat je moet doen, maar het daadwerkelijk doen is iets anders. Om jezelf verantwoordelijk te houden, wil je je doel zo helder mogelijk maken en dieper ingaan op waarom het belangrijk is voor jou om fit en gezond te zijn.

De oefening is eenvoudig: vraag jezelf 7 keer waarom. Hier is een voorbeeld van een van mijn coaching cliënten die na verschillende afvalpogingen nog steeds overgewicht had. Door onze conversatie kreeg hij helderheid over zijn doel en slaagde hij erin om voorgoed uit de obesitas categorie te komen.

Voorbeeld van de dialoog:

>Waarom is het belangrijk voor je om af te vallen?

<Omdat ik ontevreden ben over mijn lichaam.

>Waarom ben je ontevreden over je lichaam?

<Omdat ik merk dat ik niet kan doen wat ik wil. Bijvoorbeeld, ik durf mijn shirt niet uit te trekken in het zwembad uit schaamte voor mijn buik.

>Waarom is het belangrijk voor je om je shirt uit te trekken in het zwembad?

<Omdat ik dan met mijn dochter in het water kan spelen, in plaats van aan de kant toe te kijken.

>Waarom wil je met je dochter in het water spelen?

<Omdat ik een goede band met mijn dochter wil hebben, iets wat ik met mijn vader nooit heb gehad.

>Waarom is een goede band met je dochter belangrijk voor je?

<Omdat ik de vader wil zijn die ik nooit heb gehad en ik wil niet dat mijn dochter denkt dat het aan haar ligt dat ik niet met haar speel..

Doe deze oefening en creëer de innerlijke motivatie om te doen wat je moet doen om je doelen te bereiken. Onthoud, elke keer dat je ja zegt tegen iets dat niet bijdraagt aan het behalen van je doel (zoals eten dat je beter kunt laten staan of een training overslaan), zeg je nee tegen jouw waarom.

Je omgeving je accountable laten houden

- Deel je afval doel met meerdere mensen.

Vertel aan de mensen die het dichtst bij je staan waarom het belangrijk is voor je om af te vallen. Je hebt niet hun goedkeuring nodig, maar wel hun ondersteuning. Leg aan ze uit hoeveel je geïnvesteerd hebt om een levensstijl transformatie te ondergaan zodat je de beste en gezondste versie kan zijn van jezelf ook voor hen.

- Deel je doel op social media.

Plaats online dat je je levensstijl gaat omgooien met het doel en de einddatum erbij. Voelt spannend? Heel goed! Des te verder dit buiten je comfort zone is, des te beter.

- Verander je omgeving

Ik zeg niet dat je nieuwe vrienden moet zoeken, maar als je omgaat met mensen die je doelen niet supporten of een zeer ongezonde levenswijze hebben, vermijd deze mensen dan. Je bent het gemiddelde van de 5 mensen met wie je het meeste omgaat, als je omgaat met mensen die teveel drinken en eten, ga ervan uit dat jij de 6e wordt die dat doet. Of nodig de mensen om je heen uit om ook aan hun gezondheid te werken.

Coach accountability

Spreek een vaste tijd af met je coach waarop je de volgende informatie deelt met je coach:

- Je gewicht verlies tracker
- Je challenge tracker

Doe daarnaast de wekelijkse opdracht en deel die met je coach op de afgesproken tijd. Loop je vast, geef dit aan bij je coach. Wij zijn er om je te helpen en de meeste uitdagingen hebben we al een keer gehoord en hulp geboden bij het oplossen van deze uitdaging. Je staat er niet alleen voor!

GEWICHT VERLIES TRACKER

DOEL:

DATUM	GEWICHT	VETMASSA	VERSCHIL	SPIERMASSA	WEGING
14/2	101	32	X	43	INBODY
15/2	99	?	?	?	THUIS
16/2	98.7	?	?	?	THUIS
17/2	99.6	30.5	1.5	42.8	INBODY

THRIVE 6 WEKEN CHALLENGE TRACKER

EIWITTEN

MAN: 6-8 HP PER DAG
VROUW: 4-6 HP PER DAG

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42

GROENTES

6 VUISTEN
PER DAG

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42

0 CAL

DRINKEN

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42

TRAINEN

3 TRAININGEN
PER WEEK

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42

>20 MIN

WANDELEN

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42

15% ITEM

3 ITEMS
PER WEEK

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42

BONUS: Keukenmakeover opdracht

Wil je het maximale uit je challenge halen? Maak dan gebruik van deze opdracht.

Inleiding

Een keukenmake-over is een essentiële stap om een gezonde levensstijl te ondersteunen. Deze handleiding zal je stap voor stap begeleiden bij het opruimen van je keuken en het vervangen van ongezonde voedingsmiddelen door gezonde alternatieven.

Benodigdheden

- Grote vuilniszakken
- Compostbak (optioneel)
- Basis keukengerei (zie lijst hieronder)
- Lijst van favoriete gezonde voedingsmiddelen

Stap 1: Opruimen van de keuken

1. Ga door je koelkast en voorraadkast en verzamel alle ongezonde voedingsmiddelen.
2. Gooi voedingsmiddelen weg die ongezond zijn en geen voedingswaarde bieden.
3. Doneer eventueel voedingsmiddelen met enige voedingswaarde aan lokale voedselbanken.
4. Verwijder voedingsmiddelen die je verleiden tot ongezonde eetgewoonten.

Stap 2: Identificeer ongezonde voedingsmiddelen en gooi ze weg.

- Chips
- Snoep
- Frisdrank
- Alcoholische dranken
- Instant voedsel zoals cake mixen
- Bewerkte vetten zoals margarine
- Kant-en-klare maaltijden
- Zoete yoghurt
- Bewerkte vleeswaren zoals hotdogs en bacon
- Zoete sauzen en dressings

Accountability opdracht: stuur je coach een foto van alle voedingsmiddelen die de prullebak in gaan.

Stap 3: Vul je keuken met gezonde alternatieven

1. Maak een lijst van je 3 favoriete:

- Groenten
- Fruit
- Magere eiwitten
- Noten/zaden
- Volkoren granen

2. Ga naar de supermarkt en koop deze gezonde voedingsmiddelen.
3. Kies voor seizoensgebonden, biologische en lokale producten indien mogelijk.
4. Vermijd voedingsmiddelen met onnodige toevoegingen en conserveermiddelen.


Accountability opdracht: stuur je coach een foto van alle gezonde voedingsmiddelen die je hebt gekocht.

Stap 4: Aanschaf van basis keukengerei

- Maatbekers en lepels
- Kookgerei
- Messen
- Roestvrijstalen keukengerei en siliconen spatel
- Binnen grill
- Wok
- Rijstkoker/stomer
- Keukenmachine
- Waterkoker
- Blender
- Snijplank
- Grote kommen
- Houten lepels
- Zeef
- Groenteschiller
- Rasp
- Bakplaten
- Ovenschalen

Extra Tips

- Houd een lopende boodschappenlijst bij gedurende de week.
- Koop bevroren fruit en groenten als back-up voor vers aanbod.
- Creëer een aangename sfeer in de keuken met muziek en decoratie.
- Minimaliseer rommel in de keuken voor een opgeruimde uitstraling.
- Houd een grote snijplank bij de gootsteen voor snelle bereiding van groenten.
- Gebruik milieuvriendelijke schoonmaakmiddelen om een schone keuken te behouden.



Volg deze stappen en je zult binnen 24 uur een geheel vernieuwde keuken hebben die je ondersteunt bij het behalen van je gezondheidsdoelen!

BONUS: GRATIS 6 weken thuis train programma

Train je thuis en wil je wel graag een 6 weken challenge aan gaan met jezelf?

Volg dan de stappen op de volgende pagina en krijg toegang tot 18 thuis workouts geschikt voor beginners inc gebruik van Train Heroic.

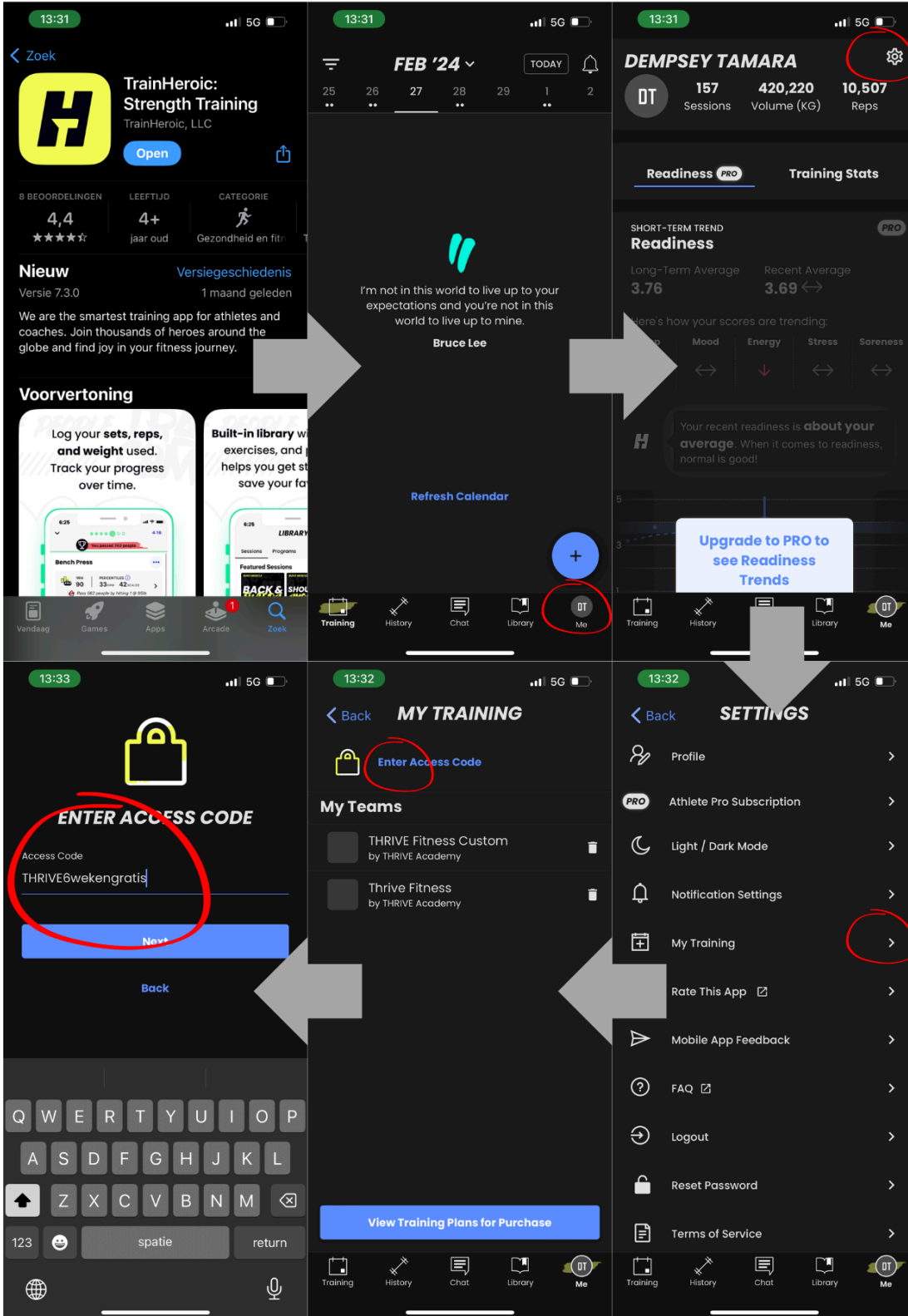
Code: THRIVE6wekengratis

BONUS: GRATIS 6 weken sportschool programma

Ga je bij een andere sportschool trainen en wil je wel graag een 6 weken challenge aan gaan met jezelf?

Volg dan de stappen op de volgende pagina en krijg toegang tot 18 thuis workouts geschikt voor beginners inc gebruik van Train Heroic.

Code: THRIVE6wekengratis





Samen op weg naar een gezonder leven

Gefeliciteerd met het afronden van je THRIVE Academy 6 weken challenge! Je hebt bewezen dat je toegewijd bent aan een gezondere levensstijl en we hopen dat je trots bent op wat je hebt bereikt. Maar onthoud, dit is nog maar het begin van je reis. Een fit en vitaal lichaam onderhouden is een voortdurende inzet, en wij zijn hier om je elke stap van de weg te ondersteunen.

Leef THRIVE, deel THRIVE

Je persoonlijke transformatie kan een bron van inspiratie zijn voor anderen. We nodigen je uit om je ervaringen, successen en zelfs de uitdagingen die je hebt overwonnen te delen. Door jouw verhaal te delen, kun je anderen inspireren om ook de stap naar een gezonder leven te zetten.

Als je vrienden, familie of collega's hebt die geïnteresseerd zijn in het verbeteren van hun gezondheid en welzijn, laat het ons dan weten. Voor elke referral die zich inschrijft voor onze challenge, ontvang je €50 euro van ons. Het is onze manier om waardering te tonen voor het verspreiden van de THRIVE-levenswijze.

Blijf groeien met THRIVE

Bij THRIVE Academy stoppen we niet bij het bereiken van één doel. We streven naar voortdurende verbetering en groei, zowel fysiek als mentaal. Blijf betrokken bij onze community voor voortdurende ondersteuning, toffe trainingssessies, en exclusieve toegang tot onze evenementen en workshops.

Jouw gezondheid, jouw toekomst

Onthoud dat jouw gezondheid de investering waard is. De keuzes die je vandaag maakt, vormen de basis voor een levendige en energieke toekomst. Laat THRIVE Academy je gids zijn naar een leven vol vitaliteit en welzijn.

We kijken ernaar uit je voortdurende reis naar gezondheid en succes te ondersteunen. Samen THRIVE'en we naar een gezondere toekomst.

Dempsey Tamara
THRIVE Academy