

VOLUIT VOOR BALANS

KLINKT DIT HERKENBAAR?

- ✓ Te weinig tijd om een gezonde levensstijl in te plannen?
- ✓ Slaap je slecht?
- ✓ Het getal op de weegschaal verandert niet, ondanks je effort voor gezonde voeding?

WAT ALS?

- ✓ Je gewoon lekker in je vel zit en je weer gelukkig bent met je lichaam?
- ✓ Je geen koffie meer hoeft, je bruist van de energie?
- ✓ Je geen calorieën meer moet tellen en toch resultaat hebt?

OUR ROUD TO HAPPINESS

2018

Coachingsbedrijf:
Fitness // Food // Mental

2017

Naamverandering:
Move To Happiness

2015

Opening
Eco Gym Nijlen

LEES VERDER VOOR:



Beweg tips



Food tips



Motivatatie tips

WE WERKEN SAMEN MET JOU AAN DE OPBOUW VAN JOUW NIEUWE LEVENSTIJL

Doe wat werkt voor jou. Realiseer je ambitie. Wij helpen. Samen maken we jouw totaalplan. We gaan op zoek naar jouw persoonlijke road to happiness. Voor de één de weg naar het perfecte lichaam, voor de andere meer energie krijgen, voor nog een andere even ontsnappen aan de drukke realiteit, ... We bouwen samen een lifestyle plan op, gaan aan de slag, stellen doelen en behalen resultaten.

We gaan resoluut voor the big picture. Het draait lang niet meer alleen om een sixpack. Des te meer om goal setting: marathon lopen, een spartan race uitdoen, balans tussen werk en privé, je goed in je vel voelen, uit je comfort zone komen, ...

Move To Happiness werkt op basis van 4 pijlers:

1. *Your way of life*

- **Explore yourself:** Ken je lichaam. Leer wat voor jou werkt.
- **Take time:** Maak een realistische planning.
- **Take care:** Verzorg jezelf. Jij en je lichaam verdienen dat.

2. *Love your body*

- **Feed it:** Voed je lichaam. Geef het energie.
- **Move it:** Beweeg en groei.
- **Charge it:** Gun jezelf ook rust en herstel. Even stilstaan in het nu.

3. *Happy soul*

- **Your voice:** Kom op voor jezelf. Communiceer positief.
- **Your choice:** Jouw keuze. Voel controle.
- **Your change:** Hoe ga je om met verandering?

4. *Share your passion*

- **Connect:** Versterk elkaar. Vind gelijkgestemden.
- **Support:** Help elkaar. Ondersteun elkaar.
- **Believe:** Geloof 100% in jezelf en je omgeving.



LAAT JE INSPIREREN DOOR HET SUCCESVERHAAL VAN LEEN



"Twijfels, ik had er zoveel net voor ik begon te sporten bij Move To Happiness. Gaat het daar niet vol afgetrainde kleerkasten lopen? Ga ik daar niet de vreemde eend in de bijt zijn want helaas, sportief ben ik niet. Ga ik me niet totaal belachelijk maken met een conditie van ongeveer nul en behoorlijk wat overgewicht? Ga ik het eigenlijk wel plezant vinden? Ga ik daar ergens in mijn leven nog tijd voor vinden? Met twee kleine kinderen, een meer dan fulltime job, meerdere avonden in de week muziek spelen en een behoorlijk actieve vriendenbende leek me dat niet zo evident.

En toen zette ik mijn eerste stappen bij Move To Happiness. Een meerderheid aan 'gewone mensen' met 'gewone lichamen'. Coaches die altijd wel iets positiefs weten te vertellen en meteen te hulp springen als ik het even niet meer weet.

Mijn resultaten zijn beter dan ik zeg durfde te dromen. Ik heb niet meer het gevoel neer te vallen als ik 50 meter achter mijn kinderen moet lopen, ik wil na het werk niet meteen in de zetel ploffen, integendeel ik heb energie over! Daarbovenop ben ik heel gewicht verloren, is mijn vetmassa enorm gedaan en spiermassa gestegen.

De persoonlijke schema's blijven steeds gevarieerd waardoor ik met plezier terugkom. Deze persoonlijke schema's zorgen ook voor een leeg hoofd, geen gezaag en geen stress aan mijn hoofd. En de tv-functie en leuke apps op de toestellen zorgen voor de nodige afleiding.

Zelf probeer ik niemand uit mijn omgeving te pushen om te sporten. Maar door de fysieke vooruitgang bleven de vragen niet uit. 'Heb jij een maagring geplaatst? Volg je een crashdieet?' Daar kan ik nu trots op antwoorden dat ik een gezonder voedingspatroon heb, ik ontbijt nu, eet niet alles op wat de kinderen overlaten, ... Maar vooral dat ik beweeg! En zo nu en dan trakteer ik mezelf nog eens op een grote zak chips die ik dan in een snel tempo opeet."

KICK START VAN DE DAG

BESTE ONTBUT
(VOOR 2 PERSONEN)



GRANOLA

Discover

120 g havervlokken	20 g zonnebloempitten
80 g boekweit	1 el olie
25 g pecannoten	3 tl vanillepoeder
25 g amandelen	

Make – Enjoy

Verwarm de oven voor op 175°C. Meng alle ingrediënten, behalve de vanillepoeder. Bak het geheel zo'n 15-20 minuten goudbruin. Roer de granola tijdens het bakken af en toe door. Laat de granola eerst afkoelen en voeg dan de vanillepoeder toe.

TIP: Combineer deze heerlijke, zelfgemaakte granola met griekse yoghurt, vers fruit, kruiden, ...
Maak er je eigen favorietje van!

WOK GROENTEN EN KALKOEN

Discover

1 paprika	125 gr tomaatjes
1 teentje knoflook	200 gr kalkoen
4 brocolli	Sesamolie
300 gr spinazie	

Make – Enjoy

Bak de kalkoenreepjes in de wokpan, Schep ze nadien uit de pan. Roerbak nu alle groenten, voeg de kalkoen opnieuw toe en laat nog een minuutje bakken. Voeg nadien nog wat sesamolie toe.

TIP: Je kan met eender welke groenten wokken, stel dus jouw favoriete combo samen.

1 HEALTHY DINER

BESTE DINER
(VOOR 2 PERSONEN)



TAKE A BREAK

BESTE LUNCH
(VOOR 2 PERSONEN)



VOLKORENBOTERHAM MET
TONIJN EN TUINKERS

Discover

100 g tonijn uit blik
50 g appel, in kleine blokjes
1 el kappertjes
1 el mayonaise
1 el magere yoghurt

Make – Enjoy

Meng alle ingrediënten samen en breng op smaak met peper. Doe de tonijnsalade op een volkorenboterham en werk af met tuinkers.

TIP: Tonijn is rijk een gezonde vetten en eiwitten.
De perfecte combinatie dus.

KLEINE VERANDERING - GROOT VERSCHIL

VERANDEREN IS MOEILIK. MAAR NIET MET DE TINY HABIT METHODE.

Vind jij verandering ook best moeilijk? Waarom lukt het ons niet een nieuwe gewoonte snel en succesvol te implementeren? Het probleem stelt zich reeds in de vraag: we willen SNEL, GROOT en METEEN. Dat lukt vaak niet, waardoor we gefrustreerd raken. Deze frustratie zorgt voor een verlies in vertrouwen dat we iets groots zouden kunnen bereiken.

Maar er is een simpele en vooral leuke manier om toch je gedrag te veranderen. Door tiny habits kunnen we kleine gewoontes aanleren en zo ons zelfvertrouwen boosten. Je ziet dat je wél dingen kan veranderen.

Hoe lukt het wel?

Een nieuwe routine kan je makkelijker volhouden door ze aan een bestaande routine te koppelen.

Tiny habits formuleren kan makkelijk met volgend trucje:

NADAT IK ... (bestaande routine) DOE IK ... (tiny habit, kleine gewoonte)

Enkele voorbeelden:

Nadat ik mijn tanden heb gepoetst, doe ik 5 squats.

Nadat ik op de knop van de koffie heb gedrukt, doe ik rustige buikademhaling tot m'n koffie klaar is

Nadat ik m'n pyjama heb aangetrokken, benoem ik een positief ding van die dag

Nadat ik m'n werktas in de wagen heb gezet, zet ik ook alvast m'n sporttas in de koffer

Met welke mini-gewoonte start jij vandaag? Schrijf deze gerust neer.

Veel succes, dat zal zeker lukken!

START DE DAG ZEN MET DEZE YOGA ROUTINE

- Neem even tijd voor jezelf. Zonder je af op een plekje waar je rustig kan 'zijn'.
- Neem een comfortabele positie aan, houd je ruggengraat rechtop en sluit de ogen.
 - Adem nu in gedurende 4 tellen, houd de adem 4 tellen vast en adem 8 tellen uit.
 - Herhaal dit zo'n 10x, tot je voelt dat je gedachten en lichaam tot rust komen.

Onderstaande poses zijn geschikt om lichaam en geest in balans te brengen. Let bij elke oefening op een rustige, diepe ademhaling. [Klaar voor deze zenmakende routine?](#)



Cat/cow

- Kom op handen en knieën zitten. Plaats je handen recht onder je schouders en je knieën recht onder je heupen.
- Adem in en breng je navel richting vloer om een holle rug te maken (cow pose).
- Adem uit en maak je rug zo bol mogelijk (cat pose).
- Herhaal 3-5x.



Voordeel: Deze beweging warmt het lichaam op en mobiliseert de ruggengraat. En het creëert meer bewustwording van het lichaam.

Childs pose

- Start op handen en knieën. Plaats je voeten tegen elkaar en je knieën naar buiten.
- Breng vervolgens je heupen naar je hielen en strek de armen.
- Laat je hoofd rusten, blijf ongeveer 1 min. in deze pose

Voordeel: Naast het rustgevende effect zorgt deze pose voor een zachte stretch in de heupen en achterkant van het lichaam.



VERVOLG



Seated forward fold

- Start in een zittende positie met je benen voor je uitgestrekt.
- Adem in en breng je handen naar boven terwijl je je ruggengraat verlengt.
- Adem uit en buig voorover. Probeer je rug zo lang mogelijk recht te houden. Vermijd een ronde rug.
- Houd deze pose 1 min. vast.



Voordeel: De meeste stretch zal je voelen in de achterkant van de bovenbenen en rug. Als extraatje verbetert deze oefening je spijsverteringssysteem en slaap.

Suspine twist

- Start in ruglig met de knieën gebogen. Adem in en de trek je knieën naar de borst door ze vast te nemen.
- Adem uit en strek je rechterbeen. Breng vervolgens je linker knie zachtjes naar rechts. Zorg dat beide schouders op de vloer blijven.
- Adem 10x diep in en uit en wissel nadien van kant. Herhaal 3 tot 6x.

Voordeel: Naast het rustgevende effect zorgt deze pose voor een zachte stretch in de heupen en achterkant van het lichaam.



Legs up the wall pose

- Plaats je voeten tegen een muur en leg de rug neer.
- Schuif je heupen dichterbij de muur en ontspan je benen.
- Houd deze pose 5-10 min. aan en kom rustig terug.

Voordeel: Deze pose zorgt voor instant ontspanning van het zenuwstelsel en zal je meteen een rustig gevoel geven.

