

Jouw exclusieve 7-daagse reset naar
een strakker en stralender lichaam. ■

The Beauty Kickstart



WELKOM STRALENDE JIJ!

Hallo & Welcome

Je hebt iets magisch gedaan: nieuw leven gegeven.
Nu is het tijd om óók voor jezelf te zorgen.
Je lichaam verdient het om zich weer sterk, energiek en
prachtig te voelen.
Met deze Kickstart zetten we samen de eerste stappen.

Kleine acties. Groot verschil. Jij bent sterker dan je denkt.
"Progress, not perfection."

Progress, not perfection

Klaar om jezelf te resetten? Let's go!

Inhoud

DE KICKSTART MINI-WORKOUTS

KICKSTART DETOX

DETOX PREPARE

DE 5 LUXE DETOX RICHTLIJNEN

MENTAL BOOST- 7 DAGEN CHALLENGE

BOOST JE RESET - ONTDEK CRYOLIPOLYSE



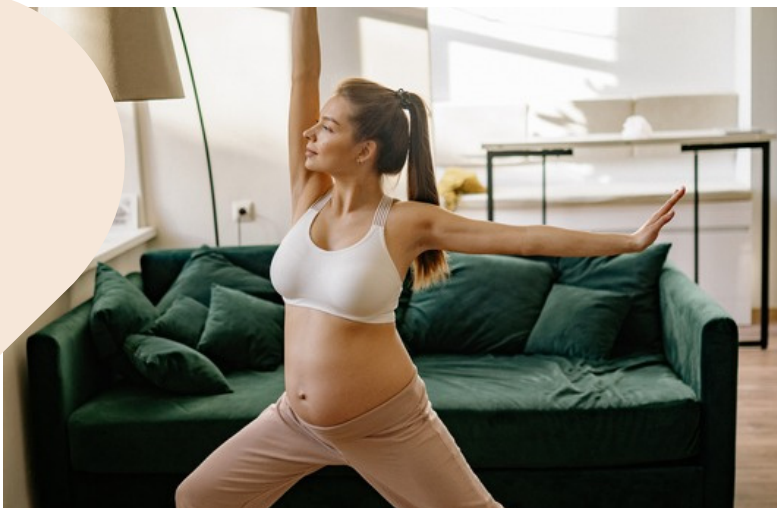
De Kickstart Mini-Workouts

Motivatietip:
Zweet is vet dat huult. Let's move!

Geen urenlange trainingen, geen sportschoolstress.

Slechts **5 korte, krachtige workouts** die je makkelijk thuis kunt doen — terwijl je baby slaapt, of gewoon tussendoor.

NOTES:
FULL BODY KRACHT
BOOTY WORKOUT
CORE WORKOUT
CROSS TRAINING
FULL BODY HIT



Motivatietip:
Elke seconde dat je volhoudt,
maak je je lichaam sterker!

🎁 Bonus: Exclusieve Workout Video's

🌟 5 Minuten Energizer Workout

Heb je maar weinig tijd? Deze korte workout geeft je meteen energie en activeert je vetverbranding.

👉 [Bekijk hier de 5-minuten workout](#)

🔥 10 Minuten Full Body Boost

Een complete training in slechts 10 minuten die je hele lichaam versterkt.

👉 [Doe mee met de 10-minuten workout](#)

👯 Partner Power Workout (20 min)

Samen bewegen met partner of vriendin, leuk én effectief.

👉 [Start de 20-minuten partner workout](#)

🌸 MadFit – Korte Workouts

Ontdek toegankelijke 5-15 minuten workouts zonder apparatuur.

👉 [Ontdek MadFit workouts](#)

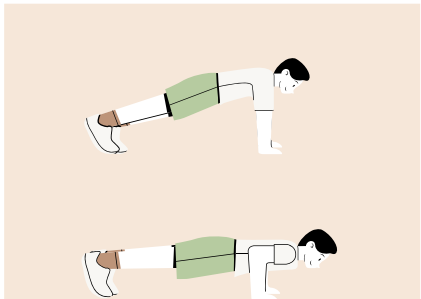
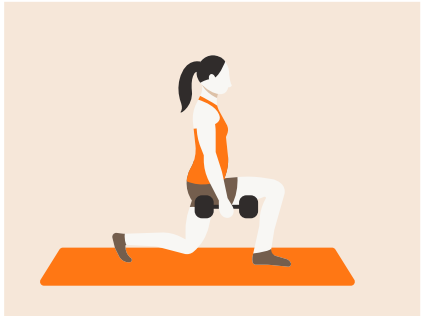
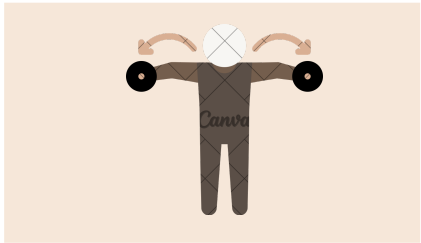
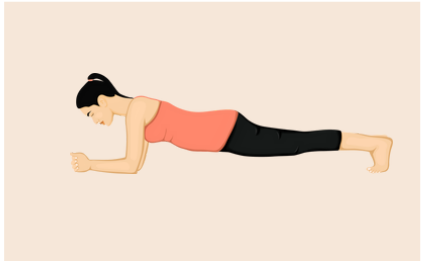
⚡ Fitness Blender – Workout Bibliotheek

Honderden gratis workouts: van 5 minuten tot complete sessies.

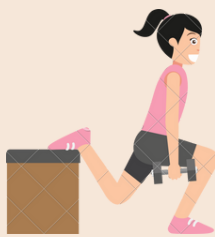
👉 [Bekijk de Fitness Blender workouts](#)



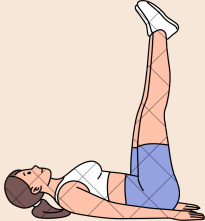
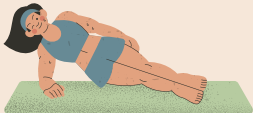
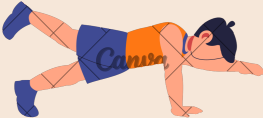
Full Body Kracht

OEFENING	UITVOERING	VOORBEELD
<u>SQUAT</u> BENEN Maak deze oefening zwaarder door een rugzak om te doen.	3 SETJES 10 HERHALINGEN	
<u>PUSH-UP</u> BORSTENARMEN Maak deze oefening lichter door knieën op de grond te zetten.	3 SETJES 10 HERHALINGEN	
<u>LUNGES</u> BENEN Maak deze oefening zwaarder door een rugzak om te doen.	3 SETJES 10 HERHALINGEN PER BEEN	
<u>REVERSE FLY</u> RUG Gebruik 2 flessen water als gewicht voor deze oefening.	3 SETJES 10 HERHALINGEN	
<u>PLANK</u> BUIKSPIEREN Stop als je pijn krijgt aan je onderrug. Deze oefening is te zwaar.	3 SETJES ZO LANG ALS JE KUNT!	

Booty Workout

OEFENING	UITVOERING	VOORBEELD
<u>SQUAT</u> BENEN Maak deze oefening zwaarder door een rugzak om te doen.	3 SETJES 10 HERHALINGEN	
<u>SPLIT SQUAT</u> BENEN Maak deze zwaarder door dieper te zakken.	3 SETJES 10 HERHALINGEN PER BEEN	
<u>GLUTE BRIDGE</u> BILLEN Maak deze oefening zwaarder door het met 1 been te doen.	3 SETJES 10 HERHALINGEN	
<u>LUNGES</u> BENEN Maak deze oefening zwaarder door een rugzak om te doen.	3 SETJES 10 HERHALINGEN PER BEEN	
<u>SIDE SQUAT</u> BENEN Maak deze oefening zwaarder door een rugzak om te doen.	3 SETJES 10 HERHALINGEN PER BEEN	

Core Workout - 3 Rondes

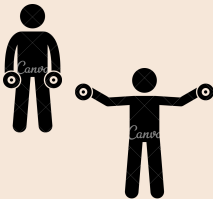
OEFENING	UITVOERING	VOORBEELD
<u>CRUNCH</u> BUIKSPIEREN BOVEN Maak deze oefening zwaarder door een gewicht op je borst te houden.	30 SECONDE 10 SECONDE RUST	
<u>LEG RAISES</u> BUIKSPIEREN ONDER Houd tijdens de oefening je onderrug op de grond. Ondersteun hierbij je billen.	30 SECONDE 10 SECONDE RUST	
<u>SIDE PLANK</u> BUIKSPIEREN SCHUIN Voer de oefening aan beide kanten uit. Span hierbij de billen aan.	30 SECONDE 10 SECONDE RUST	
<u>SUPERMAN PLANK</u> STABILITEIT Deze oefening doe je steeds links - rechts - links - etc. Zet je knieën op de grond als het zwaar wordt.	30 SECONDE 10 SECONDE RUST	
<u>PLANK SIDE STEPS</u> STABILITEIT Maak bij deze oefening de bovenrug bol. Doe je benen rustig open en dicht.	30 SECONDE 10 SECONDE RUST	

Cross Training – 10. Min.

Zet een timer - voor de oefeningen uit op het zelf gekozen niveau - doe zo veel mogelijk rondes in 10 minuten.

OEFENING	UITVOERING	VOORBEELD
<u>SQUAT</u> BENEN Maak deze oefening zwaarder door een rugzak om te doen.	NIVEAU 1: 10 HERHALINGEN NIVEAU 2: 20 HERHALINGEN	
<u>JUMPING JACKS</u> CARDIO Probeer in een ritme te springen, bijv. op de maat van de muziek.	NIVEAU 1: 15 HERHALINGEN NIVEAU 2: 30 HERHALINGEN	
<u>PUSH-UP</u> BORST EN ARMEN Maak deze oefening lichter door je knieën op de grond te zetten.	NIVEAU 1: 5 HERHALINGEN NIVEAU 2: 10 HERHALINGEN	
<u>HARDLOPEN</u> CARDIO Kies voor jezelf een vast rondje dat je loopt.	NIVEAU 1: 150 METER NIVEAU 2: 300 METER	
<u>PLANK</u> STABILITEIT Maak bij deze oefening de bovenrug bol. Als het zwaar wordt, ga je door je knieën.	NIVEAU 1: 15 SECONDES NIVEAU 2: 30 SECONDES	

FULL BODY – 3 RONDES

OEFENING	KRACHT 20 SEC	CARDIO 20 SEC	RUST 20 SEC
<u>SQUAT</u> BENEN <u>KNIE HEFFEN</u> BENEN			
<u>PUSH-UP</u> BORST EN ARM <u>MOUNTAIN CLIM</u>			
<u>LUNGES</u> BENEN <u>JUMPINGJACKS</u> CARDIO			
<u>SIDE RAISES</u> SCHOUDERS <u>HIEL TEGEN BIL</u>			
<u>CRUNCHES</u> BUIKSPIEREN <u>BURPEES</u>			

Kickstart Detox – Luxe 7 Dagen Reset voor Energie & Vetverbranding

Je lichaam heeft wonderen verricht. Nu is het tijd om ook voor jezelf te zorgen — van binnenuit. Deze Kickstart Detox is **geen streng dieet**, maar een zachte, voedende reset die je **energie, vetverbranding én zelfvertrouwen** een boost geeft.

Zie het als een spa-behandeling van binnenuit: in 7 dagen verwijder je overtollige afvalstoffen en vul je je lichaam met pure voeding, zodat je van binnen én buiten gaat stralen.

Waarom deze Kickstart Detox werkt

In ons dagelijkse voedingspatroon sluipen vaak onbewust stoffen binnen die je energie en metabolisme vertragen — denk aan toegevoegde suikers, bewerkt voedsel, cafeïne en alcohol.

Met deze reset laat je deze stoffen tijdelijk achterwege, zodat je lichaam de kans krijgt om te ontgiften, te herstellen en weer in balans te komen.

Voordelen na 7 dagen:

- Een plattere buik en minder opgeblazen gevoel
- Meer energie en mentale helderheid
- Een frisse huid en stralende teint

Bonustip: Ideale voorbereiding op blijvende resultaten met cryolipolyse



Detox prepare

Bonustip: prevention better is than cure.

Denk erom..

Je kan de eerste 24 tot 72 uur ontweningsverschijnselen ervaren. Zoals hoofdpijn, diarree, een slechte adem, een witte aanslag op je tong, winderigheid, extreme moeheid, misselijkheid en het kouder hebben dan normaal. Dit komt omdat je lichaam een soort van aan het "afkicken" is van bijvoorbeeld suikers of cafeïne. Plan dus goed wanneer je deze detox week gaat doen. Zorg het liefst dat je geen verplichtingen, feestjes of ware trainingen hebt.

Begin elke detoxdag met...

Drink op een lege maag 1 glas lauw water met het sap van 1/2 citroen. Voeg hier (optioneel) ook 2 schijfjes gember aan toe. Het activeert je spijsvertering van de dag en reinigt je lichaam. Het kan zijn dat je hierna een gek gevoel in je darmen krijgt of meteen naar de WC moet. Dit is je lichaam die in actie komt en begint met verteren.

Geen honger!

Het is absoluut niet de bedoeling dat jij honger hebt tijdens deze detox week. Er staan hoeveelheden bij elke maaltijd, maar dit mag meer of minder zijn. Het is belangrijk dat je eet tot dat je genoeg hebt gehad. Geen honger, maar ook niet overvol. Het gaat vooral om de voedingsstoffen, niet om de hoeveelheid. Dit kan per persoon verschillen.

6 eet momenten per dag

Het is belangrijk dat je tijdens de detox week 6x per dag eet. Ontbijt, tussendoortje, lunch, tussendoortje, diner, tussendoortje.

Drink genoeg water!

Drink bij elke maaltijd en elk tussendoortje een groot glas water (200 ml) voor én na je maaltijd. Minimaal 2 liter per dag, meer mag altijd.



De 5 luxe Detox Richtlijnen

💧 1. Hydrateer als een pro

Start elke ochtend met een glas lauw water, sap van ½ citroen en eventueel twee plakjes gember. Drink gedurende de dag minimaal 2 liter water of kruidenthee.

🥗 2. Eet puur en onbewerkt

Kies voor verse groenten, fruit, volkoren granen, gezonde vetten en pure eiwitten. Laat snelle suikers, frisdrank en gefrituurd een weekje achterwege.

🥑 3. Bouw je bord op als een Beauty Plate

Elke maaltijd: ½ groenten + ¼ proteïne + ¼ gezonde koolhydraten + 1 eetlepel gezonde vetten.

🕒 4. Eet in een luxe ritme

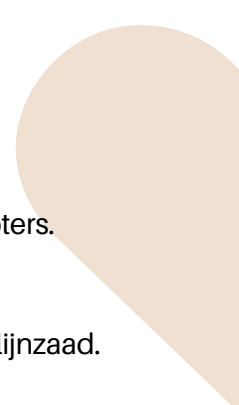
6 momenten per dag: ontbijt, snack, lunch, snack, diner, snack. Altijd met een glas water vóór en na de maaltijd.

🌸 5. Luister naar je lichaam

Geen honger lijden, geen overeten. Eet tot je verzadigd bent en voel je energiek.

Bonustip: Een goede start, voor een gezonde levensstijl!





Wat mag je eten tijdens de Kickstart Detox

Groente & fruit

Alle soorten groente en fruit.

Kruiden

Alle soorten kruiden.

Smeer- en bereidingsvetten

Zonnebloem-, kokos-, lijnzaad en extra vierge olijfolie. Soja boter of andere zuivel vervangende boters.

Noten, zaden en pitten

Alle pinda's, amandelen en noten (ongebrand, ongezoet, ongesuikerd). Sesamzaad, chiazaad en lijnzaad. Zonnebloem-, pijnboom- en pompoenpitten. Eigen gemaakte popcorn (zonder suiker).

Kaas en ei

Geitenkaas, schapenkaas, hüttenkäse, buffelmozzarella en soja kaas. Gekookt ei.

Melk en yoghurt

Amandelmelk, kokosmelk, rijstmelk, hazelnootmelk, geitenmelk en soja producten (ongezoet).

Verse vis

Alle soorten verse vis. M.u.v. kibbeling, vissticks of lekkerbekjes (alles wat gepaneerd is of uit de frituur).

Vlees (waren)

Kip, kalkoen en mager gehakt. Rauwe ham.

Bonen

Alle soorten bonen. Kikkererwten, linzen en kapucijners.

Brood, granen en aardappels

Spelt- volkoren- en roggebrood. Speltcrackers, rijst- mais- en speltwafels. Havermost, volkoren brinta en granola. Volkoren en spelt pasta's, (parel) couscous, quinoa en bulgur. Zilvervliesrijst. Krieltjes met schil en zoete aardappelen.

Dranken

Water, kruidenthee, verse thee, verse groente- en fruit sappen.
Maximaal 1 kopje cafeïnevrije koffie per dag!

Overige

Biologische honing, agave siroop, ahorn siroop.

Dagindeling – Luxe Kickstart Ritme

We hebben een voorbeeld gemaakt van hoe jouw dag structuur eruit kan zien. Dit is zowel tijdens de detox week, als tijdens de rest van het traject erg belangrijk.

08.00 uur:

Glas water met citroensap en gember (enkel tijdens detox)
ontbijt + groot glas water

10.00 uur:

Tussendoortje + glas water voor & na.

12.30 uur:

Lunch + glas water voor & na.

15.00 uur:

Tussendoortje + glas water voor & na.

17.30 uur:

Diner + glas water voor & na.

20.00 uur:

Tussendoortje + glas water voor & na.

Bonustip: Nothing will work unless you do.



ONTBIJT (+/- 08.00 uur)

- + glas water met verse citroensap en gember
- Geiten of soja yoghurt
- Kiwi
- Banaan
- Hazelnoten
- Chiazaad



TUSSENDOORTJE (+/- 10.00 uur)

- 1 of 2 rijst- of maiswafels
- Hüttenkäse
- Plakjes appel
- Kaneelpoeder
- Ongezouten nootjes zoals walnoten.



LUNCH (+/- 12.30 uur)

- Gebakken kip
- Sla mix
- Tomaten
- Komkommer
- Feta kaas
- (Rode) ui
- Geroosterde pijnboompitjes



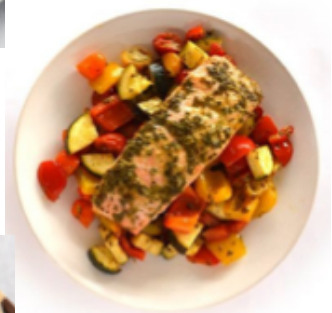
TUSSENDOORTJE (+/- 15.00 uur)

- 1 stuk fruit naar keuze
- Klein bakje snoep groenten zoals cherry tomaten of worteltjes



DINER (+/- 17.30 uur)

- Verse zalm uit de oven
- Paprika,
- Courgette,
- Tomaten
- Kruiden naar smaak



TUSSENDOORTJE (+/- 20.00 uur)

- Een bakje ongezouten noten





Mental Boost – 7 Dagen Challenge

PRINT DEZE PAGINA UIT EN HANG HEM OP JE SPIEGEL!

Dag 1:

"Mijn lichaam is een wonder. Elke stap brengt me dichterbij mijn doelen."

Dag 2:

"Ik kies ervoor om sterk en gezond te zijn – voor mezelf én mijn gezin."

Dag 3:

"Vandaag investeer ik in mezelf, want ik ben het waard."

Dag 4:

"Elke beweging, hoe klein ook, is een overwinning."

Dag 5:

"Mijn kracht groeit elke dag. Ik ben niet te stoppen."

Dag 6:

"Ik ben geduldig met mijn proces en trots op mijn inzet."

Dag 7:

"Vandaag zet ik weer een stap dichterbij de beste versie van mezelf."

"The body achieves what the mind believes."

Boost je Vetverbranding – Ontdek Cryolipolyse

Je hebt nu de kracht en de motivatie in handen.
Wil je jouw resultaat nog sneller zien en voelen?
Combineer je reset met een professionele Cryolipolyse-behandeling!

Waarom Cryolipolyse?

- Plaatselijke vetcellen bevroren en afvoeren.
- Geen naalden, geen operatie, geen hersteltijd.
- Zichtbare resultaten, al na enkele weken.

Speciaal voor jou als FitMama:

Voor u aan **€65 ipv €149** op jouw eerste Cryo-behandeling!

[Klik hier en claim jouw
korting:](#)

 [\[claim de korting\]](#)



Let's reset and shine!

Vandaag heb je iets belangrijks gedaan:
Je hebt gekozen om te investeren in jezelf.

Onthoud altijd:

Je bent niet alleen mama geworden — je bent ook nog steeds jij.
Sterk, krachtig, mooi, en elke dag stralender.

BEAUTY-HEALTHY-CORNER.BE

Ik ben Sara
En heel eerlijk?
Ik startte dit niet omdat ik de perfecte bikini
body had.
Integendeel.

Ik begon dit vanuit onzekerheid.
Omdat ik het zó beu was om te blijven zoeken
naar iets dat wél werkt.
Iets dat haalbaar was. Iets zonder schuldgevoel.
Iets dat ik zelf zou willen als drukke vrouw,
zonder tijd of energie om te sporten.

