

BEYOND

Strong Body. Clear Mind.

The Reset Guide

Jouw eerste stap naar
een leefstijl die je
jarenlang **volhoudt**.



FREE
GUIDE



WELKOM

Fijn dat je hier bent.

Dit is jouw eerste stap.

Deze gids is gemaakt voor vrouwen die klaar zijn met **diëten**, **onzekerheid** en **tijdelijke resultaten**.

Voor vrouwen die verlangen naar een **sterk**, vrouwelijk lichaam, meer energie en een leefstijl die **op de lange termijn** vol te houden is.

IN DEZE GIDS ONTDEK JE:



De basis van de **Beyond Physique methode** en hoe deze jou helpt blijvend resultaat te behalen.



Praktische **voedingstips** zonder regels of verboden.



Effectieve **trainingstips** voor een sterk en vrouwelijk lichaam.



Mindset en gewoontes die jouw resultaten versterken.



Dit is geen quick fix.
Dit is de start van een nieuwe versie van jou.

Klaar om te beginnen?



WAAROM

Waarom diëten niet werken.

HET PROBLEEM BEN JIJ NIET.

HET SYSTEEM WEL.

De meeste diëten zijn gericht op korte termijn resultaat. Ze beloven snel gewichtsverlies, maar pakken de oorzaak niet aan.

Zodra het dieet stopt, val je terug in oude gewoontes en komen de kilo's (vaak meer dan daarvoor) terug.

En dat is frustrerend.

Niet omdat jij faalt, maar omdat diëten simpelweg **niet gemaakt zijn om vol te houden.**

DE REDENEN WAAROM DIËTEN NIET WERKEN:



TE BEPERKT

Je eet te weinig waardoor je lichaam in de overlevingsstand gaat en vet opslaat.



NIET DUURZAAM

Ze zijn te streng, te saai en niet realistisch in het dagelijks leven.



FOCUS OP CIJFERS

Het draait om de weegschaal in plaats van hoe je je voelt en eruitziet.



ALLES-OF-NIETS

Verboden regels zorgen voor stress, schuldgevoel en opgeefmomenten.



GEEN MINDSET

Het verandert niets aan je gewoontes, gedachten en relatie met eten.



HET KAN ANDERS.

Bij **Beyond Physique** draait het niet om minder eten of meer sporten. Het draait om een aanpak die past bij jouw leven, jouw doelen en jouw persoonlijkheid.

Duurzaam resultaat, zonder obsessie.



Waarom de meeste vrouwen blijven vastlopen.

HARDER JE BEST DOEN IS NIET DE OPLOSSING.
EEN BETER SYSTEEM WEL.

Je hoeft niet nóg gemotiveerder te zijn.
Je hoeft niet nóg strenger te eten.
En je hoeft al helemaal niet zes dagen per week
in de sportschool te leven.

Blijvend resultaat ontstaat wanneer
alle puzzelstukken samenwerken.
Niet één daarvan. Maar allemaal.



*Als één onderdeel ontbreekt,
wordt resultaat veel moeilijker vol te houden.*



VOEDING

Niet minder eten,
maar leren eten op een
manier die energie geeft
én vol te houden is.



TRAINING

Slim trainen.
Niet meer uren maken,
maar de juiste prikkel
geven aan je lichaam.



MINDSET

Stoppen met
alles-of-niets denken.
Consistentie wint
altijd van perfectie.



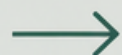
LIFESTYLE

Een plan dat past bij
jouw leven.
Niet andersom.



De meeste programma's proberen
je leven aan te passen aan het plan.

Bij Beyond Physique bouwen we
een plan dat past bij JOUW leven.



Zo ziet duurzame verandering eruit. ♡

Geen sprint. Maar een systeem dat werkt.

Verandering ontstaat niet van de ene op de andere dag.

Het is een proces. Een logische opbouw waarin

de juiste stappen elkaar versterken.

Zo creëer je **resultaat dat blijft** – zonder jezelf te verliezen.



Dit proces is de kern van de Beyond Physique methode.

We kijken naar het totaalplaatje. Want als alles samenwerkt, wordt verandering **niet alleen mogelijk, maar onvermijdelijk.**

BELANGRIJK OM TE ONTHOUDEN:



HET DRAAIT NIET OM SNEL.

Duurzame verandering kost tijd. Geef jezelf die ruimte.



CONSISTENTIE IS DE SLEUTEL.

Kleine acties, elke dag, leiden tot grote resultaten.



JIJ BENT GEEN PROJECT.

Geen perfect plaatje, maar een leven dat goed voelt voor jou.



FOCUS OP GROEI, NIET OP PERFECTIE.

Vooruitgang is beter dan perfectie. Elke stap telt.

Vertrouw op het proces. Tij verdient het. ♡

Herken jij jezelf hierin? ♡

Eerlijk antwoord = de eerste stap.

Verandering begint met bewustwording.

Kruis aan wat voor jou herkenbaar is.

Er is geen goed of fout. Wees eerlijk naar jezelf.

Juist dát geeft richting.



1 WAT HOUDT JOU NU HET MEESTE TEGEN?

- ☐ Tijdgebrek
- ☐ Motivatie / discipline
- ☐ Structuur en planning
- ☐ Voeding
- ☐ Emotioneel eten
- ☐ Allemaal tegelijk

2 WAT WIL JIJ OVER 6 MAANDEN VOELEN?

- ☐ Sterk en fit in mijn lichaam
- ☐ Zelfverzekerd en trots
- ☐ Energiek en vol focus
- ☐ Rust in mijn hoofd
- ☐ Vrij in mijn keuzes
- ☐ Anders: _____

3 WAT GA JIJ VANDAAG VERANDEREN?

Kleine stappen. Grote impact. Schrijf op wat jij vandaag gaat doen voor jouw toekomstige zelf.

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____



Heb je drie of meer vakjes aangekruist?

Dan ligt het waarschijnlijk niet aan jouw motivatie.

Je mist een systeem dat past bij jouw leven.

En dát is precies waar ik je bij help.

Jouw nieuwe begin begint hier. ♡

Stel je eens voor...



JE HEBT RUST IN JE HOOFD.

Geen obsessie meer over eten, sporten of cijfers. Gewoon duidelijkheid.



JE VOELT JE STERK EN ZELFVERZEKERD.

In je lichaam, in je keuzes en in wie je bent.



JE HEBT ENERGIE VOOR WAT ER ÉCHT TOE DOET.

Meer energie, betere focus en een lichaam dat met je meewerkt.



JE KUNT GENIETEN ZONDER SCHULDGEVOEL.

Uit eten, een weekendje weg of een borrel? Jij kiest. Zonder spijt.

Dit is niet alleen mogelijk.

Dit is precies waar ik vrouwen iedere dag bij help.



Dit is geen quick fix.
Dit is de start van een nieuwe versie van jou.

Klaar om te beginnen?



Hi ik ben Helen. ♡

Jarenlang dacht ik dat resultaat betekende:

- ✓ harder trainen.
- ✓ minder eten.
- ✓ nóg meer discipline.

Tot ik ontdekte dat echte verandering ontstaat wanneer je een systeem bouwt dat past bij jouw leven – niet andersom.

Die kennis, ervaring en passie heb ik gebundeld in de Beyond Physique methode. Zodat jij kunt stoppen met alles alleen uit te zoeken en eindelijk kunt bouwen aan een lichaam en leven waar je trots op bent.

Ik geloof in vrouwen die kiezen voor zichzelf.
En ik geloof dat jij meer kunt dan je nu denkt.



Klaar om de volgende stap te zetten?

Plan een gratis strategiegesprek en ontdek of mijn coaching bij jou past.

PLAN JOUW GRATIS STRATEGIEGESPREK



Geen verplichtingen. Gewoon kijken of we een match zijn. ♡

