

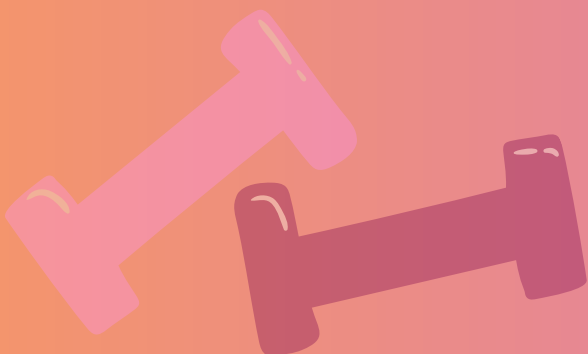


45

MIN.

CHALLENGE

**JOUW GIDS NAAR ELKE DAG
BEWEGEN**





KLEINE STAPPEN, GROTE VERANDERING

Hi, wat goed dat je deze gids in je handen hebt!

Dat wil zeggen dat jij iets voor jezelf wil doen en het heft in eigen handen neemt. Het lijkt misschien een kleine beslissing, maar de gevolgen zijn groot.

Ik kan het weten 😊

1 januari 2025 ging ik de uitdaging aan, als een challenge van een bedrijf. Elke dag bewegen voor 45 dagen. De prijs die toen te winnen viel, heb ik niet gewonnen. Maar verloren heb ik zeker niet gedaan, integendeel. Ik heb er enorm veel voor teruggekregen!

Het beweegmoment werd elke dag iets om naar uit te kijken. Iets waar ik bewust mee bezig was en tijd voor maakte. Tijd voor mezelf.

Daarnaast bracht het me ook fysiek en mentaal enorm veel. Een betere conditie, meer rust in mijn hoofd en het gevoel van accomplishment wanneer ik elke dag weer had voltooid.

Dus na de eerste 45 dagen ging ik verder. En ik blijf verder gaan, dit keer met jou erbij!



DE 'REGELS'

Het is heel simpel: beweeg elke dag 45 minuten.

Als het aan één stuk kan, super. Anders mag je het in maximaal 2x per dag doen.

Voor mezelf vind ik het leuk om de uitdaging aan te gaan en 45 minuten dezelfde activiteit te doen. Maar als jij twee activiteiten wil combineren, ook prima.

You do you!

WAAROM ELKE DAG BEWEGEN?

- ✓ Minder stress & angst
- ✓ Meer focus & productiviteit
- ✓ Beter slapen
- ✓ Meer zelfvertrouwen
- ✓ Betere conditie & spierkracht
- ✓ Gezonder hart & bloedvaten
- ✓ Stabieler gewicht
- ✓ Dagelijks succesmomentje
- ✓ Routine en structuur
- ✓ Verbeterd zelfbeeld



VOOR JE BEGINT...

Let's talk about intentions! Een intentie is je voornemen om een bepaalde handeling te doen. En dat maakt het verschil in het 'volhouden' van deze challenge of niet.

Toen ik ermee begon, was mijn doel om de prijs te winnen ;-). Maar gaandeweg is het over veel meer dan dat gegaan. Voor de challenge begint, mag je onderstaande vragen beantwoorden:

Waarom doe je mee met 45 x 45?

Wie wil je zijn op het einde van de challenge?

Waarmee ga je jezelf belonen na afloop?



WEEKPLANNING

Een goede planning is het halve werk! Zo ook met deze challenge. Op sommige dagen gaat het vanzelf en heb je tijd, en 't is voor die drukke 'ik-heb-geen-tijd'-dagen dat je een planning maakt.

Hierna vind je een voorbeeld weekplanner om af te printen en in te vullen!

WEEKPLANNING

45
MIN.
CHALLENGE

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

ZATERDAG

ZONDAG

HOE GING HET DEZE WEEK?

WEEKPLANNING

45
MIN.
CHALLENGE

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

ZATERDAG

ZONDAG

HOE GING HET DEZE WEEK?

WEEKPLANNING

45
MIN.
CHALLENGE

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

ZATERDAG

ZONDAG

HOE GING HET DEZE WEEK?

WEEKPLANNING

45
MIN.
CHALLENGE

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

ZATERDAG

ZONDAG

HOE GING HET DEZE WEEK?

WEEKPLANNING

45
MIN.
CHALLENGE

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

ZATERDAG

ZONDAG

HOE GING HET DEZE WEEK?

WEEKPLANNING

45
MIN.
CHALLENGE

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

ZATERDAG

ZONDAG

HOE GING HET DEZE WEEK?

WEEKPLANNING

45
MIN.
CHALLENGE

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

ZATERDAG

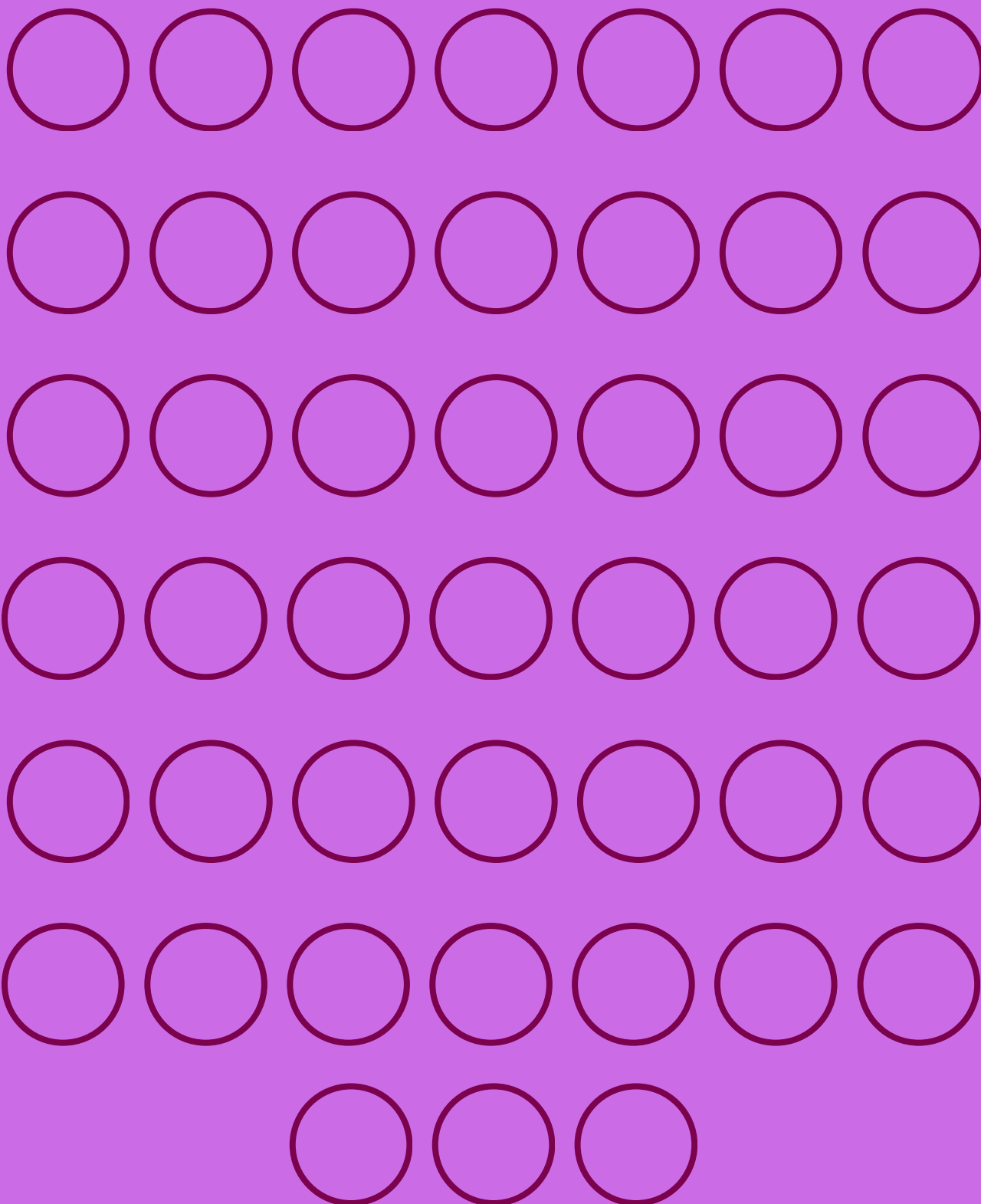
ZONDAG

HOE GING HET DEZE WEEK?

TRACKER

Kleur het in, vink het af, sticker het!

45
MIN.
CHALLENGE



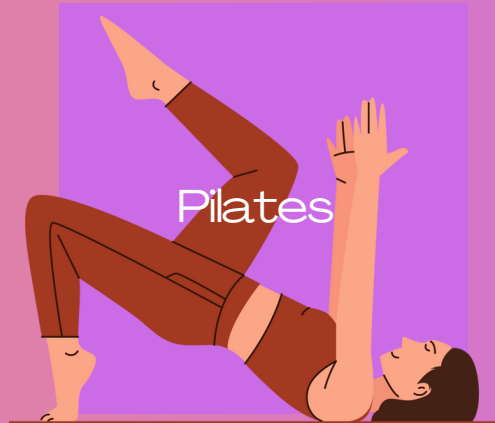
45

MIN.

CHALLENGE

INSPIRATIE

Op sommige dagen gaat het vanzelf, op andere dagen niet. Dan kan je deze gids erbij nemen om wat inspiratie op te doen!





WORKOUTS @ HOME

Soms heb je geen tijd of goesting om je beweging buiten te doen. Snap ik volledig en helemaal ok. Dan kan je kiezen uit deze Youtubeaccounts om je beweging thuis te doen!

Wandelworkouts voor thuis

Get fit with Rick

HIIT en krachttraining voor thuis

Growngannanas

Pilates voor thuis

Move With Nicole

Yoga voor thuis

Yoga with Adriene

Dans workouts voor thuis

Grow with Jo



JOIN THE STRAVA CLUB

Voor extra motivatie en inspiratie (en om je eigen workouts bij te houden!) nodig ik je van harte uit in de Strava-Club!





45

MIN.

CHALLENGE

YOU GOT THIS!

