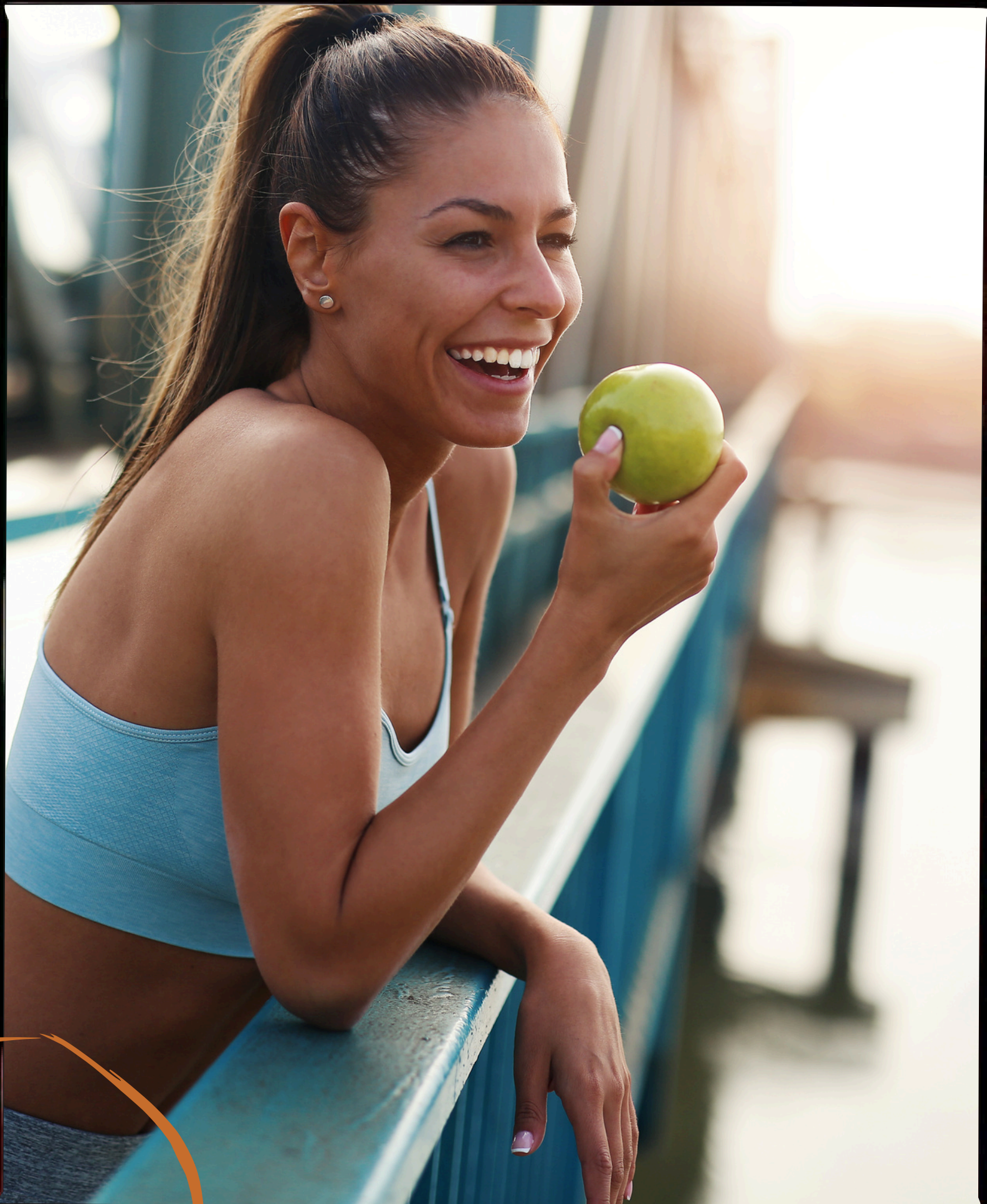


Body By Julie

LIFESTYLE

Verandering

*Voor vrouwen die klaar zijn met uitstellen en
zichzelf weer op #1 zetten*



41

TRA 400

HERKENBAR?

dan ben je al verder dan je denkt.

“Ik moet écht iets doen.”

“Mijn buik was nog nooit zo dik, m’n energie... ik ben er klaar mee.”

Je koopt groente die drie dagen later slap ligt.

Je gaat vol goede moed sporten... voor precies twee weken.

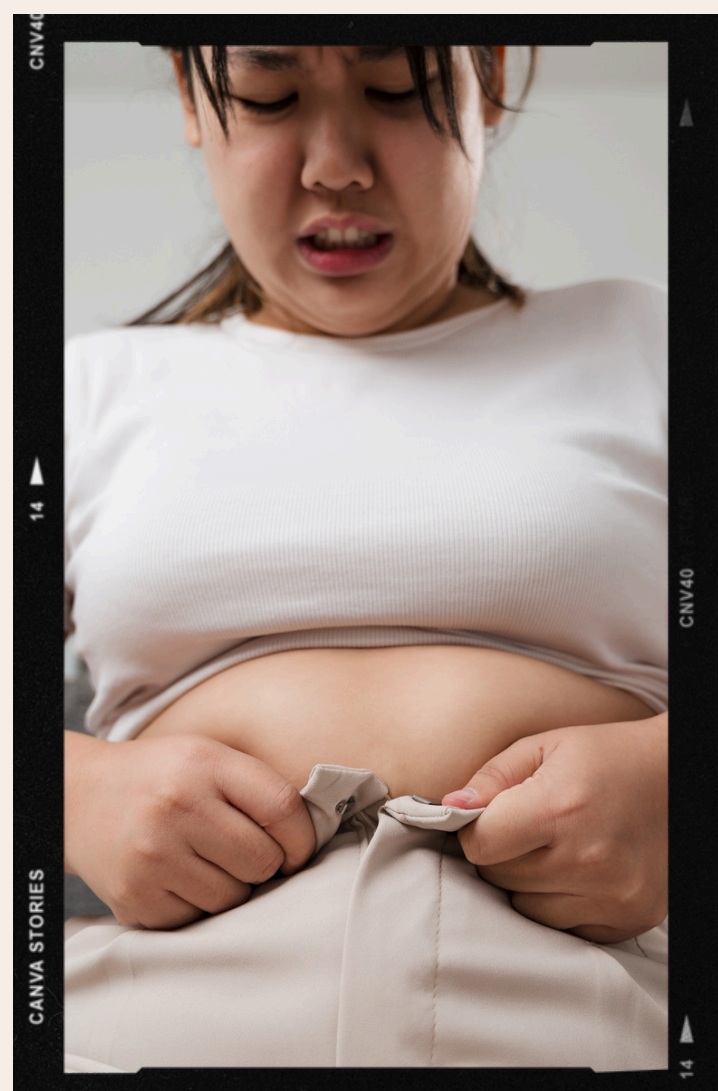
En dan?

Het leven komt ertussen.

Werk loopt uit.

De kinderen hebben een studiedag.

Je bent moe. Of gewoon: leeg.





Newsflash: er is niks mis met jou!
Maar als je telkens alles en iedereen vóór laat gaan, blijft er
weinig ruimte over voor je eigen energie.
Je bent overprikkeld. Overladen. Constant “aan”.

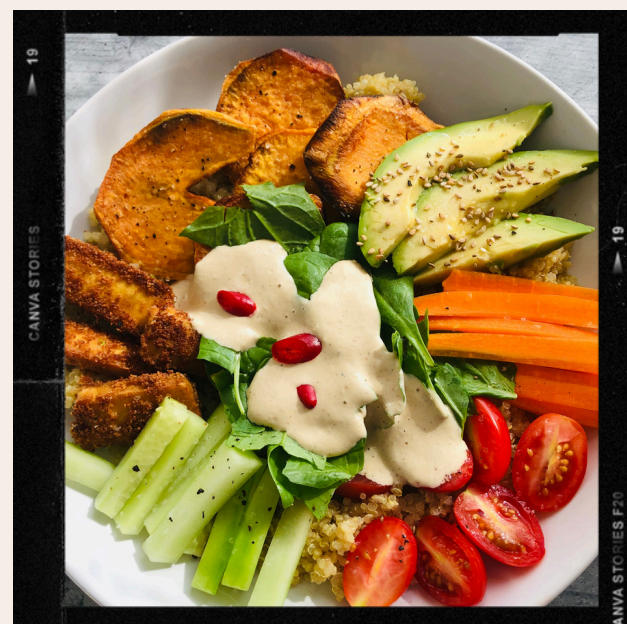
En je probeert er ook nog een perfecte versie van jezelf
tussen te proppen.

Laten we daar even mee STOPPEN.

NEWSFLASH

JE SYSTEEM

*het ligt niet aan je discipline –
maar wel aan je systeem*



WAT JIJ NODIG HEBT:

- Een ritme dat past bij jouw leven, niet ertegenin gaat
- Beweging die energie geeft, niet nóg iets op je lijst
- En een plek waar je komt zoals je bent – ook als je geen zin hebt

Niet hard rennen. Slim bewegen.

Niet “morgen begin ik opnieuw.” Gewoon vandaag beginnen – klein, maar krachtig.

3 FOUTEN

*die slimme vrouwen tóch
maken*



DENKEN DAT ZE ALLES TEGELIJK MOETEN VERANDEREN

Gezond eten, sporten, slapen,
ademen, journallen, cold
plunges.

Nee. Gewoon: eentje. Begin
ergens. Maar doe het echt.

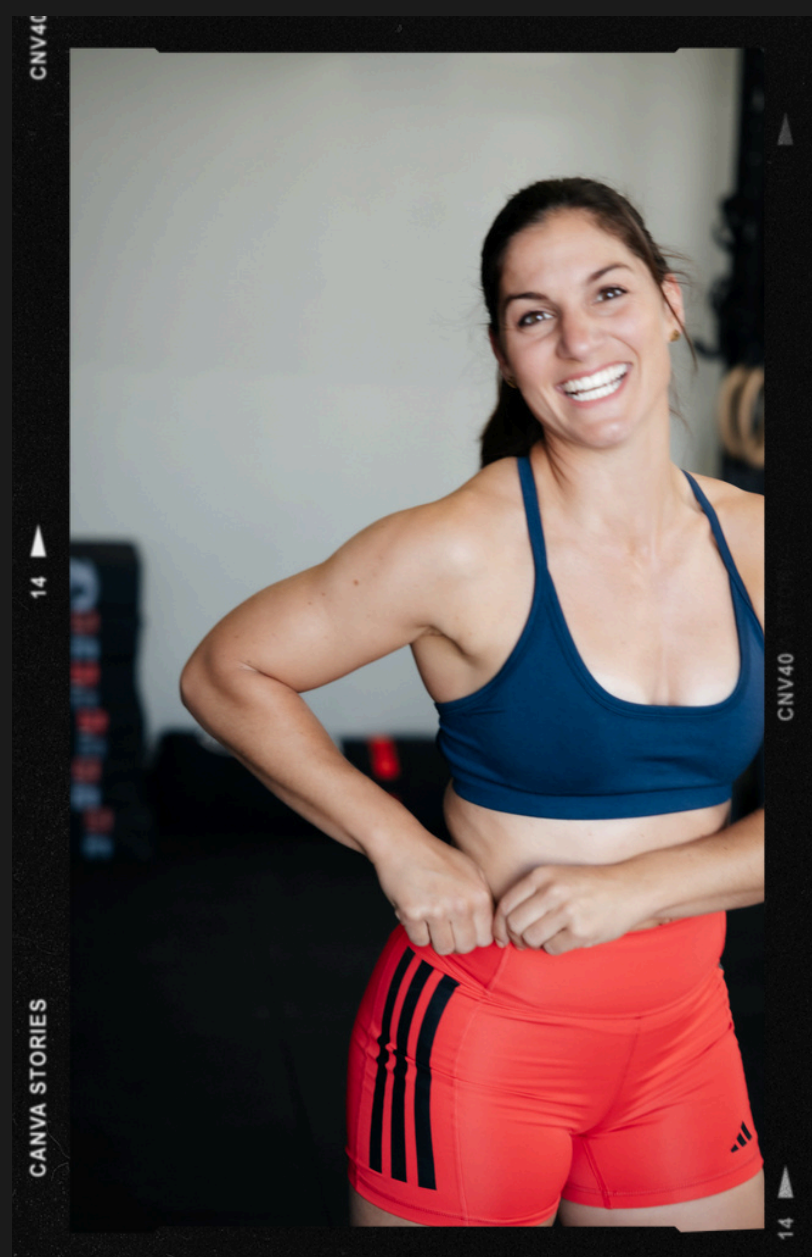
VERTROUWEN OP MOTIVATIE

Motivatie is als WiFi in een
kelder: soms aanwezig, vaak
totaal onbetrouwbaar.

Wat werkt? Een systeem.
Gewoon: op vaste dagen
gaan. Punt.



ME-TIME PLANNEN ALS *‘optioneel’*



Als je beweegt wanneer het “goed uitkomt”,
komt het dus nooit.

Blok het in.

Net als een tandartsafspraak.

Of je kind z’n zwemles.

Sport is geen luxe. Het is je oplaadstation.

“GEEN TIJD”

is code voor “ ik ben onderaan aan mijn eigen lijst beland”

Je hebt wél tijd. Alleen... niet voor jezelf.

- ☞ Tijd om te scrollen: ✓
- ☞ Tijd voor iedereen in huis: ✓
- ☞ Tijd voor sporten of een uurtje ademhalen: ✗

Dat is geen tijdprobleem. Dat is een keuzeprobleem.



🎯 Oefening:

Blok één moment in je week waarop je géén boodschappen doet, geen was vouwt, geen schoolmail leest.

➡ Zet er een label op: “Dit is voor mij. En dat is nodig.”





DE 1% REGEL

*elke dag een beetje werkt beter
dan alles of niets*



Stop met maandag-magie.
Stop met “vanaf volgende maand...”

Wat als je vandaag gewoon 10 minuten beweegt?

Of één moment kiest waarop je even je nek stretcht, i.p.v. je agenda?

1% per dag. Dat is alles.
Drie maanden verder en je voelt je totaal anders –
zonder ooit jezelf te forceren.

Klinkt saai? - Misschien.
Maar saai is wél wat je resultaat geeft.

En eerlijk: een energiek lijf is SEXY.





AVOND -RITUEEL

minimum effort - maximum rust



 Sluit af

Zet 30 minuten voor je naar bed gaat je schermen uit. Geen social, geen mails, geen series.

→ “M’n hoofd heeft ook een uitknop.”



Ontprikkel je lijf

Doe iets simpels: rek je uit, adem 5x diep in, rol je schouders los.

→ “Ik signaleer mijn lijf dat het mag zakken.”



Leg je hoofd neer

Pak een pen, geen app. Schrijf 3 dingen op:

- Wat was fijn vandaag
- Wat blijft nog in m’n hoofd hangen
- Wat mag ik morgen loslaten

→ “Ik neem mezelf serieus genoeg om mijn hoofd rust te geven.”



VOOR VROUWEN DIE KIEZEN.

Niet twijfelen.

Je weet wat je wilt:

- ✓ Lichter bewegen
- ✓ Weer goed voelen
- ✓ Meer energie
- ✓ Jezelf serieuzer nemen dan je to-do lijst

Wat jij nodig hebt is geen motivatieboost.

Wat jij nodig hebt is een plek waar je gewoon komt opdagen.
Voor jezelf.

Ik ben geen redder.

Ik ben je stok achter de deur.
Je komt opdagen. Je beweegt.

🎯 Klaar om te voelen wat consistent bewegen voor je doet?

Pak 7 dagen gratis toegang tot workouts die wél vol te houden
zijn.

Geen excuses. Gewoon doen.

👉 [Start je 7 dagen nu – gratis]

Body By Julie

CONTACT

informatie

♥ Jij hebt de eerste stap gezet

Je hebt dit gelezen, en dat zegt iets.

Niet over mij, maar over jou.
Je wilt verandering. Je durft te kijken. En als je hier bent, dan voel je dat het tijd is om ook echt te doen.

Ik zie je graag in de Fitness App,
live in de gym, of in een DM.
Wat je ook kiest — maak het van jou.

Liefs,
Julie

Certified Personal Trainer

✉ pkdfitness@gmail.com

📷 Instagram: [@bodybyjulie_nl](https://www.instagram.com/bodybyjulie_nl)

🌐 Website: www.bodybyjulie.nl

