BONUSGIDS 3

DE 21-DAGEN BALANS CHALLENGE

21 dagen. 21 kleine acties.
Eén sterker fundament
voor jouw gezondheid.

- KLEINE STAPPEN
- GEZONDE GEWOONTES
- MEER RUST & ENERGIE
- DUURZAAM RESULTAAT



JOUW REIS NAAR MEER ENERGIE,
RUST & GEZONDE GEWOONTES.

EXCLUSIEVE BONUS • DE COMPLETE BALANS METHODE

Je hoeft niet alles tegelijk te veranderen.

Je moet ergens beginnen.

Klein & Haalbaar

Kleine acties zijn gemakkelijker vol te houden dan drastische veranderingen — ze vragen minder wilskracht en passen in een druk leven.

Realistisch Kader

21 dagen is geen wetenschappelijke garantie dat een gewoonte automatisch gevormd is — het is een praktische periode om nieuwe gedragingen te testen.

Eén Dag Tegelijk

Iedere dag één actie. Niet meer. Niet minder. Klein → Haalbaar → Herhaalbaar → Duurzaam.





Hoe gebruik je deze challenge?

Één actie per dag

Niet alles tegelijkertijd — kleine stappen, grote impact.

Mis je een dag?

Ga gewoon verder, begin niet opnieuw. Continuïteit wint van perfectie.

Pas aan

Maak iedere opdracht passend bij jouw situatie en tempo.

Observeer

Let op hoe routines voelen en welke haalbaar zijn voor jou.

> Geen perfecte 21 dagen. Wel 21 kansen om iets te leren.

Mijn Startpunt — Dag 1

Beoordeel jezelf eerlijk van 1 tot 10. Dit is geen test — het is een beginpunt.

Energie

___ /10

Slaap

___ /10

Stress

___ /10

Beweging

___ /10

Voedingsstructuur

___ /10

Spijsvertering

___ /10

Algemeen welzijn

___ /10

Mijn intentie

Wat wil ik vooral uit deze 21 dagen halen?

_____

_____

Welke gewoonte wil ik het liefst verbeteren?

_____

_____

> Dit is jouw startpunt — niet je eindpunt.

Eerlijk naar jezelf kijken is het eerste en misschien wel het moeilijkste onderdeel van verandering. De scores die je hier invult zijn niet bedoeld om te oordelen over hoe je leeft — ze geven je simpelweg een helder beeld van waar je nu staat. Zonder dat beginpunt is het lastig om te zien wat er verschuift. En juist die verschuivingen zijn waardevol.

Kleine aanpassingen in je dagelijkse ritme kunnen, als ze consequent worden herhaald, een merkbaar verschil maken in hoe je je voelt. Je hoeft je leven niet op zijn kop te zetten. Eén rustigere avondroutine, een extra glas water tussendoor, vijf minuten bewegen na het eten — het zijn de kleine, haalbare keuzes die je over tijd verder brengen dan grote, kortdurende inspanningen.

In deze 21 dagen gaat het er niet om dat je meteen alles anders doet. Het gaat er eerst om dat je begint op te merken: hoe voel ik me op de momenten dat het goed gaat? Wat merk ik als ik slecht geslapen heb? Welke gewoonten geven me energie, en welke kosten me juist kracht? Bewustwording is de basis — van daaruit volgt verandering vanzelf.

Wees lief voor jezelf gedurende deze weken. Er zullen dagen zijn waarop het niet lukt zoals je had gehoopt, en dat is volkomen normaal. Elke nieuwe dag is een kans om opnieuw te beginnen, zonder dat de dag ervoor meetelt als mislukking. Deze challenge is er voor jou — op jouw tempo, op jouw manier.

Week 1

Voed Je Basis

Dag 1 t/m 7 — Voeding als fundament voor energie en welzijn

Week 1 draait om bewuster worden van wat je eet — niet om beperken of veranderen.

Eén kleine aanpassing per dag is genoeg om aan het einde van de week al een verschil te voelen.

Meer kleur op je bord, een extra glas water, rustiger eten — het zijn de eenvoudigste stappen met de meeste impact.

Elke dag telt, ook de onvolmaakte — begin gewoon, en kijk wat je opmerkt.

Voeding is geen exacte wetenschap — het is een persoonlijk proces van ontdekken wat voor jou werkt. Wat de één energie geeft, werkt voor de ander misschien minder goed.

Een goede basisvoorraad thuis maakt gezonde keuzes vanzelf makkelijker. Als de juiste producten binnen handbereik zijn, hoef je er niet telkens opnieuw over na te denken.

Gebruik de dagelijkse check-in om patronen te herkennen — niet om te oordelen. Na zeven dagen heb je al een waardevol beeld van wat jou energie geeft.





DAG 1

Begin met Water

Vandaag

Observeer hoeveel je drinkt en zorg dat water gemakkelijk beschikbaar is — een fles of glas als visuele reminder.

Waarom?

Voldoende hydratatie ondersteunt je energieniveau, concentratie en spijsvertering. Hoeveel je nodig hebt verschilt per persoon.

Maak het makkelijk

Zet een gevulde fles of groot glas op een plek die je de hele dag ziet.

Extra stap

Voeg een schijfje citroen, komkommer of munt toe voor meer smaak.

☐ Gedaan **Mijn energie vandaag:** ___ /10

Hoe voelde dit? _____

Water is de eenvoudigste gewoonte om mee te beginnen. Het vraagt geen voorbereiding — alleen bewustzijn.

Veel mensen merken dat ze minder dorst voelen dan ze eigenlijk zouden moeten drinken. Een visuele reminder, zoals een fles op je bureau, helpt enorm.

Vandaag gaat het niet om een perfecte hoeveelheid. Het gaat om het beginnen met opmerken.

DAG 2

Voeg Één Kleur Toe

Waarom?

Verschillende kleuren bevatten verschillende voedingsstoffen. Meer kleur op je bord betekent automatisch meer variatie. Kies iets wat je al lekker vindt — een handje bessen, een tomaat, een stuk paprika.

Rood & Oranje

Tomaten, paprika, wortel, sinaasappel — rijk aan verschillende voedingsstoffen.

Groen

Spinazie, broccoli, courgette, appel — meer variatie op je bord.

Paars & Blauw

Bessen, blauwe bessen, rode kool — andere kleur, andere voedingsstoffen.

☐ Gedaan **Mijn energie vandaag:** ___ /10

Hoe voelde dit? _____

Kleur op je bord is de eenvoudigste manier om meer variatie toe te voegen. Je hoeft geen nieuw recept te zoeken — voeg gewoon iets toe aan wat je al eet.

Rood, oranje, groen, paars — elke kleur brengt iets anders mee. Hoe meer kleuren, hoe gevarieerder je maaltijd vanzelf wordt.

Vandaag is het doel simpel: één kleur extra. Meer hoeft het niet te zijn.





DAG 3

Maak Je Ontbijt Completer

Vandaag: Kijk naar je eerste maaltijd van de dag — ontbijt je niet, pas dit toe op je eerste maaltijd.

Eiwit

Ei, kwark, noten

Vezels

Havermout, volkoren

Fruit / Groenten

Bessen, banaan, spinazie

Vetbron

Noten, olijfolie, avocado

Maak het makkelijk: Voeg één ontbrekend element toe aan wat je al eet.

Extra stap: Bereid je ontbijt vanavond al voor zodat morgen moeiteloos gaat.

☐ Gedaan **Mijn energie vandaag:** ___ /10 **Hoe voelde dit?** _____

Een completer ontbijt hoeft niet ingewikkelder te zijn — voeg gewoon één element toe aan wat je al eet. Een ei extra, een handje noten, wat fruit erbij.

De eerste maaltijd van de dag zet de toon voor je energieniveau. Niet perfect, maar bewuster — dat is het doel van vandaag.

Voorbereiding maakt het makkelijker: leg vanavond alvast iets klaar voor morgenochtend. Zo begint je dag zonder nadenken goed.

DAG 4

Geef Vezels een Plek

Vandaag: Voeg bewust één vezelrijke voedingsbron toe aan je dag.

Groenten & Fruit

Broccoli, appel, wortel

Peulvruchten

Linzen, kikkererwten

Volkoren

Volkorenbrood, havermout

Noten & Zaden

Lijnzaad, chiazaad

Waarom? Vezels ondersteunen je spijsvertering en helpen je langer verzadigd te blijven. Bouw geleidelijk op — te snel te veel kan ongemak geven.

Extra stap: Voeg een eetlepel lijnzaad of chiazaad toe aan je yoghurt of smoothie.

☐ Gedaan **Mijn energie vandaag:** ___ /10 **Hoe voelde dit?** _____

Vezels zijn de stille werkers van je spijsvertering — ze houden je langer verzadigd en ondersteunen je darmgezondheid. Je hoeft er geen grote hoeveelheden van te eten om het verschil te merken.

Bouw rustig op als je nog niet gewend bent aan veel vezels. Je lichaam heeft even tijd nodig om te wennen.

Vandaag is het doel: één vezelrijke keuze bewust toevoegen. Dat is genoeg.





DAG 5

Denk aan Eiwit

Vandaag: Kies bij één hoofdmaaltijd bewust een eiwitbron.

Plantaardig

Peulvruchten, tofu, tempeh, edamame, noten, zaden

Dierlijk

Ei, vis, kip, kwark, Griekse yoghurt, kaas

Extra stap

Controleer ook je andere maaltijden op een eiwitbron

Waarom? Eiwit ondersteunt spierbehoud, verzadiging en herstel. Individuele behoeften verschillen — geen extreme hoeveelheden nodig.

☐ Gedaan **Mijn energie vandaag:** ___ /10 **Hoe voelde dit?** _____

Eiwit hoeft niet uit grote porties vlees te komen — ook peulvruchten, eieren en zuivel zijn uitstekende bronnen. Kies wat bij jouw eetpatroon past.

Een eiwitrijke maaltijd helpt je langer verzadigd te blijven en geeft je lichaam wat het nodig heeft voor herstel. Dat merk je vaak al in je energieniveau gedurende de dag.

Vandaag is het doel: bij één maaltijd bewust een eiwitbron kiezen. Meer hoeft het niet te zijn.

DAG 6

Eet Één Maaltijd Zonder Afleiding

→ Vandaag

Kies één maaltijd — geen telefoon, geen laptop, geen televisie.

→ Maak het makkelijk

Leg je telefoon in een andere kamer voor die ene maaltijd.

→ Extra stap

Leg je bestek neer tussen elke hap.

Waarom? Eten met aandacht helpt je beter te proeven, rustiger te eten en je verzadiging te herkennen.

Wat merkte je? _____

☐ Gedaan **Mijn energie vandaag:** ___ /10 **Hoe voelde dit?** _____

Eten zonder afleiding is een van de eenvoudigste manieren om bewuster te eten. Je hoeft er niets voor te veranderen aan wat je eet — alleen aan hoe je eet.

Veel mensen merken dat ze rustiger eten en sneller verzadigd zijn als ze de telefoon weglegen. Het is een kleine gewoonte met een merkbaar effect.

Vandaag is het doel: één maaltijd, volledig aanwezig. Dat is genoeg.





DAG 7

Bouw Je Basisvoorraad

Vandaag: Kies vijf praktische producten die vanaf nu standaard in huis kunnen zijn.

Peulvruchten

Linzen, kikkererwten (blik)

Volkorenpasta

Basis voor snelle maaltijden

Noten & Zaden

Voedzame snack & toevoeging

Eieren

Snel, veelzijdig, eiwitrijk

Diepvriesgroenten

Altijd beschikbaar, geen afval

Raadpleeg *Bonusgids 1 — De Balans Boodschappengids* en *Bonusgids 2 — 30 Gezonde Maaltijdformules* voor meer inspiratie en recepten.

☐ Gedaan **Mijn energie vandaag:** ___ /10 **Hoe voelde dit?** _____

Een goede voorraad thuis maakt gezonde keuzes vanzelf makkelijker. Je hoeft dan niet telkens opnieuw te beslissen — de keuze is al gemaakt.

Begin klein: vijf basisproducten zijn genoeg om de meeste maaltijden mee samen te stellen. Consistentie begint bij wat er in je keuken staat.

Week 1 Reflectie — Voed Je Basis

Gemakkelijkste opdracht

_____

Lastigste opdracht

_____

Wat wil ik behouden?

_____

Wat merkte ik aan mijn energie?

_____

Verrassend goede verandering

_____

Deze gewoonte neem ik mee naar Week 2:

_____

Reflecteren is geen oordelen — het is leren. Wat je deze week hebt opgemerkt, is waardevoller dan wat je perfect hebt gedaan.

Neem de gewoonte mee die het meest haalbaar voelde. Die kleine stap is jouw fundament voor Week 2.





Week 2

Rust & Herstel

Dag 8 t/m 14 — Beweging, slaap en stresspatronen verkennen

Week 2 draait om rust en herstel — niet als luxe, maar als noodzakelijk onderdeel van een gezond ritme. Zonder herstel is volhouden op de lange termijn veel moeilijker.

Beweging, slaap en stresspatronen staan deze week centraal. Kleine aanpassingen in je dagelijkse routine kunnen al een merkbaar verschil maken in hoe je je voelt.

Observeer deze week wat rust voor jou betekent. Niet wat het zou moeten zijn — maar wat het in jouw leven werkelijk is.

Daglicht, wandelen en bewuste pauzes zijn de drie pijlers van deze week. Ze kosten weinig tijd, maar geven veel terug.

Slaap is geen passief moment — het is de tijd waarin je lichaam herstelt en verwerkt. Een rustigere avondroutine kan al een verschil maken.

Je hoeft deze week niets te perfectioneren. Eén kleine stap per dag is genoeg om aan het einde van Dag 14 meer te weten over wat jou rust geeft.

DAG 8

10 Minuten Daglicht

Vandaag

Ga 10 minuten naar buiten — bij voorkeur eerder op de dag wanneer dat praktisch mogelijk is.

Waarom?

Daglicht ondersteunt je bioritme en kan bijdragen aan een betere slaap en meer energie overdag. Individuele effecten verschillen.

Maak het makkelijk

Combineer het met iets wat je al doet — koffie buiten, wandeling naar de brievenbus.

Extra stap

Laat je telefoon binnen.

☐ Gedaan **Mijn energie vandaag:** ___ /10 **Hoe voelde dit?** _____

Daglicht in de ochtend helpt je bioritme op gang te komen. Zelfs op bewolkte dagen heeft buiten zijn een ander effect dan binnenlicht.

Je hoeft er niets speciaals voor te doen — combineer het gewoon met iets wat je al doet. Koffie buiten, een korte omweg, even bij de deur staan.

Vandaag is het doel: tien minuten buiten. Meer hoeft het niet te zijn.





DAG 9

Wandel 15 Minuten

Vandaag

Wandel 15 minuten op een tempo dat goed voelt voor jou.

Alternatief

Heb je mobiliteitsbeperkingen? Kies 15 minuten passende lichte beweging die bij jou past.

Waarom?

Regelmatige lichte beweging ondersteunt je energieniveau, stemming en herstel — zonder dat het intensief hoeft te zijn.

Extra stap

Wandel zonder muziek of podcast — observeer je omgeving.

> Beweging hoeft niet intensief te zijn om waardevol te zijn.

☐ Gedaan **Mijn energie vandaag:** ___ /10 **Hoe voelde dit?** _____

Wandelen is een van de meest toegankelijke vormen van beweging — geen uitrusting nodig, geen lidmaatschap. Gewoon buiten, op jouw tempo.

Regelmatig lopen ondersteunt je energieniveau en stemming op een rustige, duurzame manier. Je hoeft het niet intensief te maken om er iets van te merken.

Vandaag is het doel: vijftien minuten bewegen op een manier die goed voelt. Dat is genoeg.

DAG 10

Ontdek Je Stressmoment

Vandaag: Observeer één moment waarop spanning ontstaat — geen poging om het te fixen, eerst observeren.

1

Wat gebeurde er?

Beschrijf de situatie in één of twee zinnen.

_____

2

Wat dacht ik?

Welke gedachten kwamen op?

_____

3

Wat voelde ik?

Lichamelijke gewaarwordingen.

_____

4

Wat deed ik daarna?

Hoe reageerde je?

_____

Waarom? Bewustzijn van stresspatronen is de eerste stap — je kunt pas iets veranderen wat je herkent.

☐ Gedaan **Mijn energie vandaag:** ___ /10 **Hoe voelde dit?** _____





DAG 11

Neem 5 Minuten Ademruimte

Vandaag: Kies vijf minuten zonder telefoon, werk of andere prikkels.

- Rustig zitten of buiten staan
- Rustige ademhaling oefenen
- Muziek luisteren zonder andere prikkels
- Korte bewuste wandeling

Waarom? Kleine pauzes helpen je zenuwstelsel te kalmeren en geven je dag meer ritme. Kies wat voor jou werkt.

Extra stap: Plan dit moment op een vast tijdstip in je dag.

☐ Gedaan **Mijn energie vandaag:** ___ /10 **Hoe voelde dit?** _____

Vijf minuten zonder prikkels klinkt eenvoudig — en dat is het ook. Juist die eenvoud maakt het zo krachtig en herhaalbaar.

Je zenuwstelsel heeft regelmatige pauzes nodig om te herstellen van de drukte van de dag. Kleine momenten van rust tellen net zo mee als lange ontspanning.

Vandaag is het doel: vijf minuten voor jezelf. Kies wat voor jou werkt, en doe het.

DAG 12

Maak een Schermgrens

Vandaag: Kies één haalbare schermgrens die bij jou past.

Optie A

Geen telefoon tijdens eten

Optie B

Laatste 30 minuten voor bed minder scherm

Optie C

Meldingen tijdelijk uitschakelen

Waarom? Schermgebruik vlak voor het slapengaan kan de slaapkwaliteit beïnvloeden. Jij kiest welke grens haalbaar is.

Mijn schermgrens vandaag:
_____

☐ Gedaan **Mijn energie vandaag:** ___ /10 **Hoe voelde dit?** _____

Schermen zijn niet het probleem — het moment en de manier waarop we ze gebruiken wel. Een kleine grens op het juiste moment maakt al een verschil.

Blauw licht van schermen kan je slaapritme beïnvloeden, vooral in de avond. Eén rustig uur voor het slapengaan zonder scherm is een haalbare eerste stap.

Vandaag kies jij welke grens past bij jouw leven. Geen perfecte digitale detox — gewoon één bewuste keuze.





DAG 13

Maak Je Slaapkamer Rustiger

Vandaag: Kies één verbetering in je slaapomgeving.

Checklist slaapkamer

- ☐ Donker genoeg
- ☐ Comfortabel beddengoed
- ☐ Rustige omgeving
- ☐ Passende temperatuur (koeler slaapt vaak beter)
- ☐ Telefoon niet dominant aanwezig

Mijn één verbetering vandaag:
_____

☐ Gedaan **Mijn energie vandaag:** ___ /10 **Hoe voelde dit?** _____

Je slaapkamer is de plek waar je lichaam herstelt — de omgeving speelt daarin een grotere rol dan je misschien denkt. Eén kleine aanpassing kan al een merkbaar verschil maken.

Koelte, duisternis en rust zijn de drie basisvoorwaarden voor een goede nachtrust. Je hoeft niet alles tegelijk te veranderen — begin met wat het meest haalbaar is.

Vandaag is het doel: één verbetering kiezen en doorvoeren. Meer hoeft het niet te zijn.

DAG 14

Bouw een 15-Minuten Avondritueel

Vandaag: Maak een eigen routine met maximaal drie onderdelen — geen ingewikkelde routine.

1

① 5 minuten

Opruimen, dag afsluiten

2

② 5 minuten

Persoonlijke verzorging

3

③ 5 minuten

Lezen of ontspannen

Mijn avondritueel: ① _____ ② _____ ③ _____

Waarom? Een vaste avondroutine geeft je lichaam en geest een signaal dat de dag afsluit.

☐ Gedaan **Mijn energie vandaag:** ___ /10 **Hoe voelde dit?** _____

Een avondritueel hoeft niet perfect te zijn — het gaat om herhaling, niet om perfectie. Zelfs vijf minuten bewust afsluiten maakt een verschil.

Je lichaam reageert op vaste signalen: dezelfde handelingen op hetzelfde moment geven rust en voorspelbaarheid. Dat helpt je sneller te ontspannen voor het slapengaan.

Vandaag ontwerp je jouw eigen ritueel — klein, haalbaar en van jou. Begin vanavond.





Week 2 Reflectie — Rust & Herstel

Gemakkelijkste opdracht

_____

Lastigste opdracht

_____

Wanneer voelde ik de meeste rust?

_____

Welke herstelgewoonte wil ik behouden?

_____

Wat wil ik meenemen naar Week 3?

_____

Deze gewoonte neem ik mee naar Week 3:

_____

Twee weken zijn voorbij — dat is al een prestatie op zich. Wat je hebt opgemerkt deze week is waardevoller dan wat je perfect hebt gedaan.

Rust en herstel zijn geen passieve begrippen — ze vragen om bewuste keuzes in een druk leven. Elke kleine stap die je deze week zette, telt mee.

Neem de gewoonte mee die het meest haalbaar voelde. Die ene gewoonte is jouw brug naar Week 3.

Week 3

Bouw Je Nieuwe Routine

Dag 15 t/m 21 — Gewoontes verankeren voor de lange termijn

Week 3 draait om verankering — niet om nieuwe dingen leren, maar om wat je al weet omzetten in vaste gewoontes. Herhaling is de sleutel.

Gewoontes beklijven beter als ze gekoppeld zijn aan iets wat je al automatisch doet. Dat maakt ze makkelijker vol te houden, ook op drukke dagen.

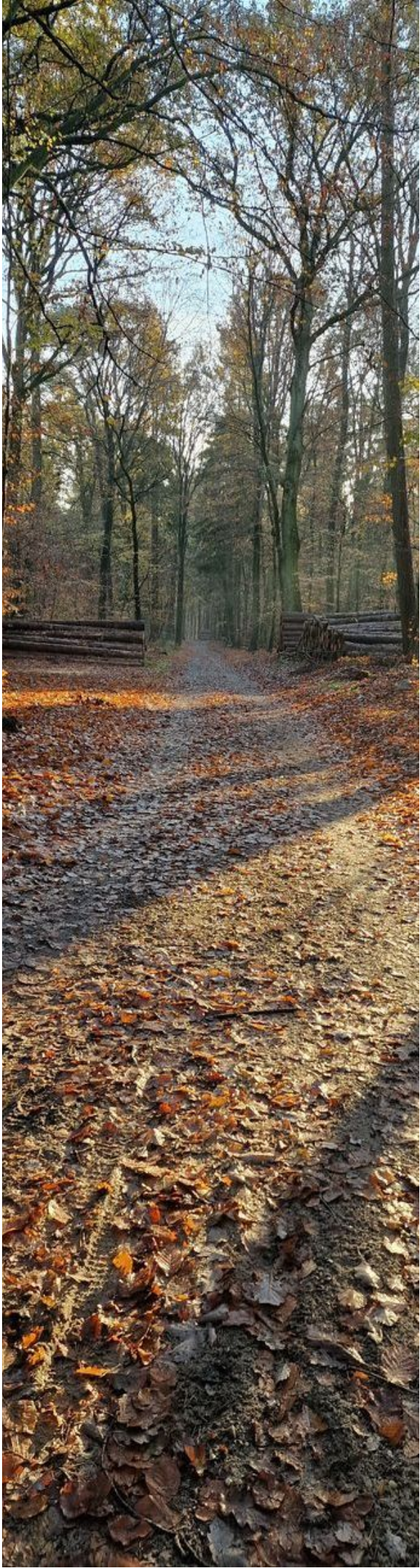
Je omgeving speelt een grote rol: als gezonde keuzes zichtbaar en bereikbaar zijn, hoef je er minder moeite voor te doen. Ontwerp je dag zo dat de goede keuze de makkelijke keuze is.

Aan het einde van Dag 21 kies je wat blijft. Niet alles — alleen wat voor jou werkt.

Deze week leer je ook omgaan met tegenslagen — want die komen er. Een minimumversie van je gewoonte is altijd beter dan helemaal niets.

Plan B denken is geen falen — het is slim voorbereid zijn. Wie van tevoren nadenkt over obstakels, hoeft er in het moment minder energie aan te besteden.

Drie weken, drie thema's: voeden, herstellen, bouwen. Samen vormen ze een fundament dat van jou is.





DAG 15

Koppel een Nieuwe Gewoonte

Vandaag: Koppel een nieuwe gewoonte aan iets wat je al automatisch doet — dit heet habit stacking.

> *Nadat ik _____ doe, ga ik _____ doen.*

01

Na ochtendkoffie

→ 5 min buiten staan

02

Na lunch

→ 10 min wandelen

03

Na tandenpoetsen

→ telefoon wegleggen

Mijn combinatie: Nadat ik _____ doe, ga ik _____ doen.

☐ Gedaan **Mijn energie vandaag:** ___ /10 **Hoe voelde dit?** _____

Habit stacking werkt omdat je geen nieuwe wilskracht nodig hebt — je leunt op een gewoonte die al bestaat. De nieuwe actie rijdt mee op het ritme van de oude.

Hoe kleiner de nieuwe gewoonte, hoe groter de kans dat je hem volhoudt. Begin met iets wat maximaal twee minuten duurt.

Vandaag is het doel: één combinatie kiezen en één keer uitproberen. Dat is genoeg om te beginnen.

DAG 16

Plan Je Beweging

Vandaag: Zet drie bewegingsmomenten in je agenda voor de komende zeven dagen.

Wandelen & Fietsen

Lichte, toegankelijke beweging voor elke dag

Zwemmen & Yoga

Vriendelijk voor gewrichten, rustgevend effect

Krachttraining

Ondersteunt spierbehoud op latere leeftijd

Waarom? Wat gepland staat, hoeft niet telkens opnieuw beslist te worden.

Mijn drie momenten: ① _____ ② _____ ③ _____

☐ Gedaan **Mijn energie vandaag:** ___ /10 **Hoe voelde dit?** _____

Beweging hoeft niet intensief te zijn om effectief te zijn. Drie geplande momenten per week zijn al een solide basis.

Door beweging in je agenda te zetten, behandel je het als een afspraak met jezelf. Dat maakt het makkelijker om het ook echt te doen.

Kies beweging die je leuk vindt — dat is de beste voorspeller van volhouden. Vandaag plan je, morgen beweeg je.





DAG 17

Doe Iets voor Je Kracht

Vandaag: Kies een korte spierversterkende activiteit die bij jou past.

- 10 min wandelen met heuveljes
- Opstaan zonder handen van je stoel
- Lichte weerstandsoefeningen
- Tuinieren, trappen nemen

Waarom? Spierkracht ondersteunt je mobiliteit, energieniveau en algehele gezondheid — ook op latere leeftijd.

> Heb je fysieke beperkingen? Vraag passend professioneel advies.

☐ Gedaan **Mijn energie vandaag:** ___ /10 **Hoe voelde dit?** _____

Spierkracht is niet alleen voor sporters — het is voor iedereen die mobiel en energiek wil blijven. Kleine dagelijkse bewegingen tellen al mee.

Je hoeft geen sportschool te bezoeken om aan kracht te werken. Trappen nemen, tuinieren of opstaan zonder steun zijn al effectieve vormen van belasting.

Vandaag is het doel: één activiteit kiezen die bij jou past en het gewoon doen. Meer hoeft het niet te zijn.

DAG 18

Ontwerp Je Omgeving

Vandaag: Pas één omgeving aan zodat een gezonde keuze gemakkelijker wordt.

Maak gemakkelijker ✓

> Fruit zichtbaar op aanrecht

> Wandelschoenen bij de deur

> Waterfles op bureau

Wat wil ik gemakkelijker maken?

_____
____

Maak iets moeilijker □

> Telefoon buiten slaapkamer

> Snacks minder zichtbaar opbergen

> Afstandsbediening wegleggen

Wat wil ik iets moeilijker maken?

_____
____

Waarom? Je omgeving beïnvloedt je keuzes meer dan motivatie. Maak de gezonde keuze de makkelijke keuze.

☐ Gedaan **Mijn energie vandaag:** ___ /10 **Hoe voelde dit?** _____

Je omgeving is krachtiger dan je motivatie — op de meeste dagen. Wie zijn omgeving slim inricht, hoeft minder te beslissen.

Kleine aanpassingen hebben een groot effect: een fruitschaal op het aanrecht, schoenen bij de deur, water binnen handbereik. Het zijn signalen die je gedrag sturen zonder dat je er bewust over nadenkt.

Vandaag kies je één aanpassing — maak de gezonde keuze de makkelijke keuze. Dat is genoeg.





DAG 19

Maak Jouw Minimumdag

Op goede dagen kan veel. Maar welke gezonde gewoontes blijven over op een moeilijke dag? **Een kleinere versie telt ook.**

Beweging

Ideaal: _____

Minimum: _____

Voeding

Ideaal: _____

Minimum: _____

Rust

Ideaal: _____

Minimum: _____

Slaaproutine

Ideaal: _____

Minimum: _____

Waarom? Op moeilijke dagen is iets altijd beter dan niets. Door een minimum te bepalen, blijf je in beweging — ook als het leven druk is.

☐ Gedaan **Mijn energie vandaag:** ___ /10 **Hoe voelde dit?** _____

DAG 20

Maak Je Plan B

Vandaag: Kies drie veelvoorkomende obstakels en schrijf je Plan B op.

1	**Geen tijd om te koken** Dan: _____
2	**Geen zin om te bewegen** Dan: _____
3	**Dag extreem druk** Dan: _____

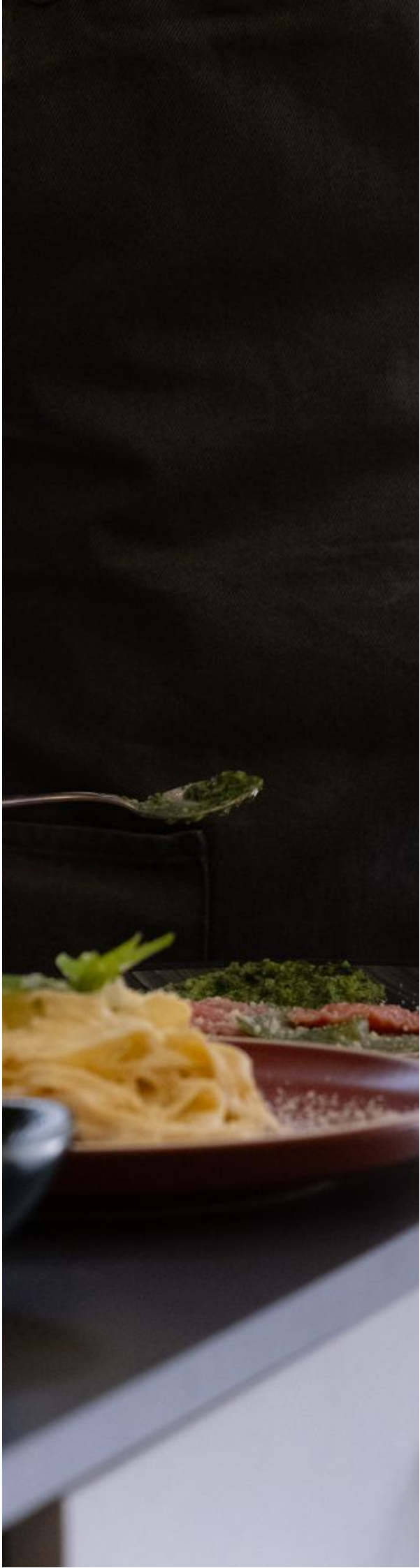
> **Als → Dan.** Beslissingen die je nu neemt, hoef je straks niet meer te maken.

☐ Gedaan **Mijn energie vandaag:** ___ /10 **Hoe voelde dit?** _____

Een Plan B is geen teken van zwakte — het is een teken van realisme. Wie vooruit denkt, hoeft in het moment minder te improviseren.

De meeste obstakels zijn voorspelbaar: drukte, vermoeidheid, gebrek aan tijd. Door ze nu te benoemen, haal je er de verrassing uit.

Vandaag schrijf je je Plan B op. Morgen hoef je er niet meer over na te denken.





☆ DAG 21

Kies Wat Blijft

Geen nieuwe opdracht vandaag. Kijk terug op alle 20 voorgaande acties. Welke vijf wil je meenemen?

Mijn 5 Blijvers

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

Dit zijn de gewoontes waarmee jij verdergaat. Niet omdat je moet — maar omdat je hebt ontdekt dat ze werken voor jou.

☐ Gedaan **Mijn energie vandaag:** ___ /10

Dag 21 is geen eindpunt — het is een beginpunt van iets wat je zelf hebt gebouwd. De gewoontes die je kiest, zijn van jou.

Niet alles hoeft mee te gaan. Vijf haalbare gewoontes die je consequent herhaalt, zijn krachtiger dan tien die je snel loslaat.

Kijk terug met trots op wat je hebt geprobeerd, ontdekt en geleerd. Dat is de echte opbrengst van deze 21 dagen.

De 21-Dagen Tracker

Vink iedere dag af. Hang dit eventueel apart op als visuele herinnering.

VOED — Dag 1–7

☐ Dag 1 ☐ Dag 2 ☐ Dag 3

☐ Dag 4 ☐ Dag 5 ☐ Dag 6

☐ Dag 7

HERSTEL — Dag 8–14

☐ Dag 8 ☐ Dag 9 ☐ Dag 10

☐ Dag 11 ☐ Dag 12 ☐ Dag 13

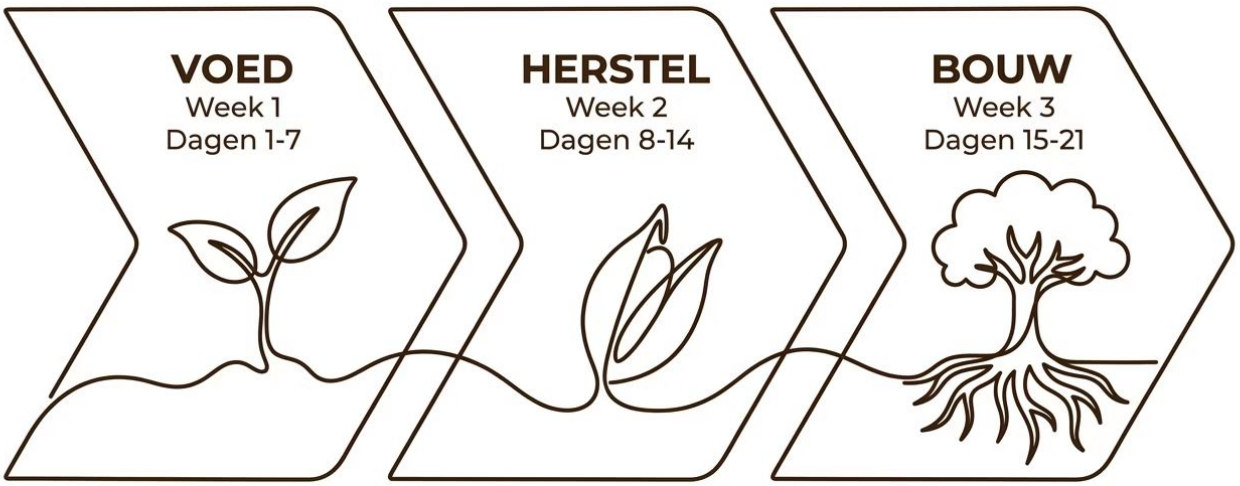
☐ Dag 14

BOUW — Dag 15–21

☐ Dag 15 ☐ Dag 16 ☐ Dag 17

☐ Dag 18 ☐ Dag 19 ☐ Dag 20

☐ Dag 21



Voed → Herstel → Bouw. Drie weken. Één fundament.

Elke dag die je afvinkt is een bewijs dat je het hebt gedaan — niet perfect, maar wel. Dat telt.

Hang deze tracker op een zichtbare plek als dagelijkse herinnering. Zichtbaarheid helpt je consistent te blijven.

Mijn Voor & Na Reflectie — Dag 21

Beoordeel jezelf opnieuw van 1 tot 10. Dit is geen medische meting — het is jouw persoonlijke vergelijking.

Gebied	Start /10	Nu /10
Energie	___	___
Slaap	___	___
Stress	___	___
Beweging	___	___
Voedingsstructuur	___	___
Spijsverteringscomfort	___	___
Algemeen welzijn	___	___

Wat is veranderd?

_____
_____
_____

Wat heb ik geleerd?

_____
_____
_____

Wat wil ik verder ontwikkelen?

_____
_____
_____

Deze vergelijking is geen medische meting — het is jouw persoonlijke blik op wat er verschoven is. Kleine verschuivingen zijn al waardevol.

Wat je hier invult, is van jou. Gebruik het als startpunt voor de volgende stap in jouw gezondheidsreis.

Mijn Volgende 30 Dagen

De challenge stopt. De gewoontes hoeven dat niet te doen. Kies maximaal vijf gewoontes die je meeneemt.

Gewoonte	Hoe vaak?	Wanneer?	Mijn minimum
1. _____	___	___	___
2. _____	___	___	___
3. _____	___	___	___
4. _____	___	___	___
5. _____	___	___	___

Mijn motivatie

Waarom wil ik deze gewoontes volhouden?

_____
___

_____
___

Mijn steun

Wie of wat helpt mij op koers te blijven?

_____
___

_____
___

Mijn check-in moment

Wanneer evalueer ik mijn voortgang?

_____
___

_____
___

De challenge stopt — maar de gewoontes hoeven dat niet te doen. Kies alleen wat echt bij jou past en haalbaar is.

Een minimum per gewoonte bepalen is de sleutel tot volhouden. Op moeilijke dagen is iets altijd beter dan niets.

De volgende 30 dagen zijn van jou. Niet perfect — maar bewust en consistent.

Verbinding met De Complete Balans Methode™

De 21-Dagen Balans Challenge is jouw actiestart. De vijf hoofdboeken gaan dieper.

Darmen

Gezonde Darmen, Meer Energie — de basis van je spijsvertering en energieniveau

Stress & Herstel

Cortisol Reset — stresspatronen begrijpen en doorbreken

Hormonen

Hormonen in Balans — hormonale veranderingen en wat je kunt doen

Gewicht & Leefstijl

De Gezonde Gewichtsformule — duurzame aanpak zonder diëten

Implementatie

Mijn Gezondheidskompas — 12 weken — het uitgebreide vervolg op deze challenge

> De 21-Dagen Balans Challenge is de korte actiestart. Mijn Gezondheidskompas is het uitgebreide 12-weken vervolg.

De vijf hoofdboeken gaan elk dieper in op één thema dat je in deze challenge hebt verkend. Ze zijn de volgende stap als je meer wilt begrijpen en toepassen.

Je hoeft niet alles tegelijk te lezen. Kies het boek dat aansluit bij wat je het meest bezighoudt — darmen, stress, hormonen, gewicht of implementatie.

Deze challenge was jouw actiestart. De rest van de methode staat klaar wanneer jij er klaar voor bent.

Van Kiezen naar Doen

Drie bonusgidsen. Één logische progressie.

Bonusgids 1 — De Balans Boodschappengids

IK KIES: de juiste producten in huis

Bonusgids 2 — 30 Gezonde Maaltijdformules

IK COMBINEER: maaltijden die werken

Bonusgids 3 — De 21-Dagen Balans Challenge

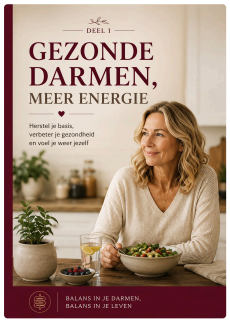
IK DOE: gewoontes die blijven

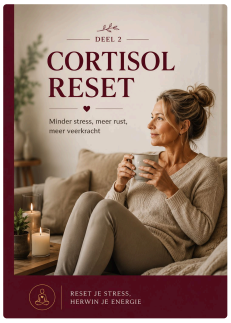
> Kennis wordt pas kracht wanneer je het in de praktijk brengt. Dit was jouw praktijk.

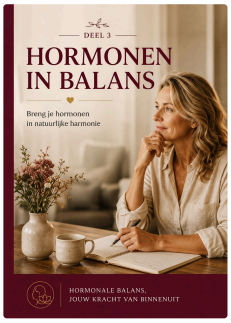
EXCLUSIEVE BONUS • DE COMPLETE BALANS METHODE™

Ontdek ook onze e-books — **Gezonde darmen, Hormonen in Balans, De Gezonde Gewichtsformule, Mijn Gezondheidscompas**— samen met vier andere bonus e-gidsen: **De Balans Boodschappenlijst, 30 Gezonde Maaltijdformules, De Snelle Reset Toolkit & De Balans Quick Cards.** En vergeet zeker de **Slimme Supplementengids** niet te bekijken. Alles wat je nodig hebt voor meer rust, balans en energie staat voor je klaar — begin waar het jou het beste uitkomt. 🌿

E-Books



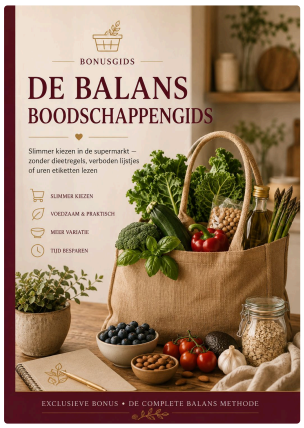


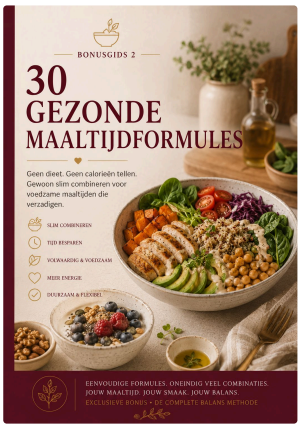






Bonusgidsen











De slimme Supplementengids