

A smiling woman with blonde hair, wearing a brown long-sleeved shirt and a black sports bra, is in a gym. She has her arms raised and is looking towards the camera. The background shows gym equipment, including dumbbells and exercise machines. The text 'FEEL GOOD' is in red and '2025' is in white, both in large, bold, sans-serif fonts. Below them, 'HEALTHY TIPS BY AEROFITT' is in a smaller, white, sans-serif font. At the bottom, 'VOL. 2' is in a white, sans-serif font.

**FEEL GOOD**

**2025**

HEALTHY TIPS BY AEROFITT

**VOL. 2**

# CONTENT

---

## CHAPTER

# 01

Krachtig starten?

## CHAPTER

# 02

ontb'ei'tjes

## CHAPTER

# 03

XFITTT wat is 't?

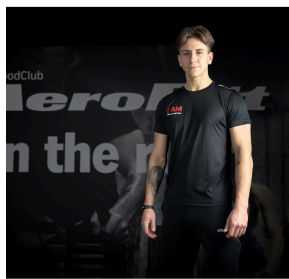




CHAPTER

01

Kräftig starten?



---

## MARVIN - PERSONAL TRAINER

### Krachtig starten?

Voor mij is krachttraining meer dan alleen fysieke oefening; het is een investering in je mentale veerkracht en persoonlijke groei. Het mooie is dat je hiermee niet alleen je lichaam sterker maakt, maar ook je mindset verandert. *Hoe dat werkt?*

Veel mensen stappen de sportschool binnen met een fixed mindset: *“Ik ben niet sterk”* of *“Dit is niets voor mij.”* Maar juist door kleine, meetbare successen te boeken, zoals een zwaarder gewicht tillen of een oefening makkelijker uitvoeren, ontdek je dat vooruitgang mogelijk is door consistentie en inzet.

**Dit is wat ik graag benadruk: geloven dat je sterker kunt worden door te oefenen en toegewijd te blijven.**



Elke keer dat je jezelf uitdaagt, train je ook je brein om *obstakels* te zien *als kansen*, niet als beperkingen. Dit is iets wat ik zelf ook heb ervaren, zowel tijdens mijn trainingen als in mijn studie Toegepaste Psychologie.

***Deze mentale kracht werkt door in andere aspecten van je leven.*** Je leert omgaan met tegenslagen, doelgericht te blijven en je successen te vieren, hoe klein ze ook zijn.



### **Hoe je routine je succes bepaalt**

Een veelvoorkomende uitdaging is het creëren van een blijvende gewoonte. Misschien voel je de motivatie om te starten, maar hoe zorg je dat je blijft gaan? Hier geloof ik in de kracht van routine. Door regelmatig te trainen, wordt iets wat eerst moeite kostte — zoals opstaan en trainen — net zo natuurlijk als tandenpoetsen.

**Mijn tip: begin** klein. Train twee keer per week en bouw dit langzaam op. Stel concrete doelen zoals: “Binnen vier weken wil ik 5 kilo meer squatten.” Elke keer dat je zo’n doel behaalt, motiveert dat om door te gaan. Als trainer helpen we je daar graag bij, door de lat steeds nét een beetje hoger te leggen, zonder het plezier te verliezen.



## Waarom Krachttraining Meer Is dan Spieren Bouwen

Krachttraining verandert hoe je naar jezelf kijkt. Het biedt *structuur*, *discipline* en het gevoel dat je grip hebt op je leven. Het *vermindert stress*, verhoogt de aanmaak van *endorfines* en geeft een flinke *boost aan je zelfvertrouwen*.

Je leert trots te zijn op wat je kunt, niet alleen op hoe je eruitziet. Dat is wat mij drijft als personal trainer: het helpen creëren van blijvende resultaten, zowel fysiek als mentaal.

***Vooral voor ouderen is dit essentieel.*** Fysieke kracht betekent zelfstandigheid én mentale kracht. Het is *nooit te laat* om te groeien — fysiek én mentaal.



## **Jouw reis begint met één stap.**

Eén oefening én keuze. Kies vandaag voor krachttraining bij AeroFitt en ervaar hoe je niet alleen sterker wordt, maar ook groeit als persoon. Je hoeft niet perfect te beginnen; *je hoeft alleen maar te beginnen.*

Stap voor stap bouw je een sterker lichaam én een krachtige mindset, klaar voor elke uitdaging die dit jaar je brengen gaat!

## **Wat wij voor jou kunnen doen**

Wil je ook krachtig starten bij AeroFitt, of train je al wat langer maar zou je jouw ritme nieuw leven willen in blazen?

***We helpen je graag op weg met een passend training- en voedingsschema eventueel uit te breiden met 1 op 1 training van onze gecertificeerde coaches!***

***Vraag een gratis try out aan of maak een afspraak voor een persoonlijk trainingsplan. Ontmoet onze trainers, lees online meer.***







CHAPTER

02

**Ontb'eitjes**



## 5 eiwitrijke ontbijtjes

Onze top 5 om je dag goed te beginnen. Meer energie en beter herstel, je vindt ze terug in de VYTAL app.

### NR1

*Frittata met krieltjes, prei en ham*

Goed gevuld en een warme start!

### NR2

*Omelet met havermout en spinazie*

Spinazie? Oui!

### NR3

*Paleo eierv muffins*

Handig om van te voren klaar te maken om snel mee te kunnen nemen

### NR4

*Crackers met gebakken eieren*

Simpel en snel, voeg evt wat groenten toe.

### NR5

*Pompoen pannenkoeken met blauwe bessen*

Voor een gezonde start van de dag

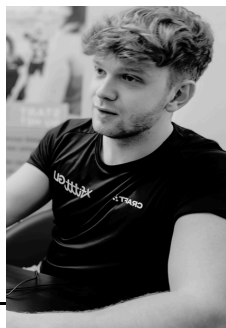




CHAPTER

03

**Xfittt wat is 't?**



---

## **RICK - XFITTT GLI COACH**

### **Waarom een leefstijlinterventie volgen?**

Tegenwoordig wordt bijna iedereen geleefd, mensen vergeten om hun eigen fysieke- en mentale welzijn een prioriteit te maken door alle dagelijkse externe afleidingen en betalen daar later de rekening voor. Door X-Fittt GLI te volgen wordt je weer bewust van het geluk dat je haalt uit het goed zorgen voor jezelf op alle vlakken die er echt toe doen, en leer je jezelf weer op 1 te zetten.

### **XFITTT, wat is het?**

Ons programma is gebaseerd op drie pijlers: gezonde voeding, meer beweging en het aanpakken van factoren die invloed hebben op jouw leefstijl, zoals slaaptekort, stress, alcohol en roken. Gedurende twee jaar doorloop je een op maat gemaakt programma met de volgende voordelen:



- Vergoeding van 24 maanden leefstijlcoaching vanuit de basisverzekering, zonder eigen risico.
- Een bewezen succesvol programma, wetenschappelijk onderbouwd.
- Een combinatie van afvallen, bewegen en gedragsverandering voor duurzaam resultaat.
- Je staat er niet alleen voor! Je doet het samen met je leefstijlcoach!

Plan een kennismakingsgesprek, mail [rick@xfittt.nl](mailto:rick@xfittt.nl) of spreek ons aan bij club AeroFitt!



## Hoe is jouw relatie met eten?

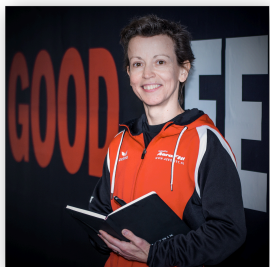
Heb je ooit onderzocht welke manier van eten het beste werkt voor jouw lichaam?

Kun je daar wat hulp bij gebruiken van een kenner op dat gebied?

Graag laten we je ervaren wat de opmerkelijke fysieke en emotionele voordelen zijn uit het voeden van je lichaam met voedsel dat JOU het beste dient.

Vraag gerust eens een vrijblijvend gesprek aan met een gewichtsconsulent bij AeroFitt.

Feel Good Eat better



**VOEDING AANPAKKEN?  
PLAN EEN GRATIS ADVIES IN  
BIJ EEN VAN ONZE  
PERSONAL TRAINERS &  
DIETISTEN- OF  
VOEDINGSCOACHES**

*-> lees online meer*



**BMR | 1408 kcal**

**BASAAL METABOLISME | 67 KG**

**VET % | 24.8**

5% VERLAAGD SINDS LAATSTE METING

**LEAN MASS | 3KG**

R ARM

**LEAN MASS | 3,2 KG**

L/ ARM

**LEFT/RIGHT IMBALANCE**



**VISCERAAL VET | 62 CM2**

**LEAN MASS | 8 KG**

R/BEEN

**LEAN MASS | 7,76 KG**

L/BEEN

# Neem een kijkje in jezelf

**Wat is jouw huidige  
lichaamssamenstelling? Wat is  
jouw gezondheidsscore?  
Nieuw startpunt nodig?**

**Plan nu jouw afspraak!**



FeelGoodClub

**AeroFitt**

A woman with blonde hair in a ponytail is performing a lunge exercise in a gym. She is wearing a grey t-shirt and dark leggings. She is holding a dumbbell in her right hand and has her left hand on the floor for support. The gym is dimly lit with blue spotlights. In the background, there are racks of dumbbells and other gym equipment.

FeelGoodClub

***AeroFitt***