



Beste DAG ÉÉN'er,

we zijn een jaar verder en we gaan je bij deze weer voorzien van een nieuw 6 weken pakket om ook komend jaar je beste fysiek te behouden of ... opnieuw te behalen! Maar ook weer een jaar lang toegang tot onze App en Community, want daar draait het toch om. Samen sterk en als 1 grote DAG ÉÉN familie elke dag van het jaar 'iets' hebben om op terug te vallen als het nodig is. Wij zijn heel graag weer jouw houvast en steun bij de uitdagingen die komend jaar weer op je pad komen.

Wat krijg je van ons?

GOLD MEMBERSHIP PAKKET

- Nieuw voeding- & trainingsplan
- Proteïne Pakket voor zes weken
- Vol jaar DAG ÉÉN App PRO gebruik
- Steun en hulp via de eensgezinde Community
- Toegangsticket voor het ÉÉN DAG LIVE-event!

Laat ons weten als we nog meer voor je kunnen doen! Een nuttige Incheck/APK, gave fotoshoot of zelfs de toffe vervolgcursus DAG TWEE om weer samen 6 weken te gaan voor je allerbeste fysiek ooit! Je bent nu 'in' en dat betekent nooit meer op de wachtlijst! Als je wilt, kan je gelijk beginnen!

Heel veel succes en plezier weer
met jouw DAG ÉÉN,
Patrick & Babette



“
Blijf investeren
in je meest
waardevolle bezit:
jouw lichaam!





GOLD MEMBERSHIP

JE BESTE FYSIEK

2025

Het is onze taak om jou in shape te houden en te zorgen dat je de lifestyle blijft leven! Verstandig is het om dan minimaal 1 x per jaar weer 6 weken er vol voor te gaan. Wij geven jou deze missie... NU! Het onderstaande weekmenu heb ik speciaal voor jou gemaakt en is zo goed als af. Voer het in de App en finetune het op basis van je DMR-calculatie! Check eventueel de Lifestyle Gids of de FAQ in de App als je niet meer weet hoe dat moet! Het is super easy! En je kan ook al je vragen stellen in de Community! Dus ... no excuses! Voor deze 6 weken geldt weer: Ik voed, jij eet! Zet hem op, Babette ♡

MAANDAG	ONTBIJT Jasper Schmitz Pre Workout ontbijt (light) 11:00 UUR	SNACK Very Vegan Elwit- shake Banaan Chunky twist 12:30 UUR	LUNCH Protaline Eggetwists 14:00 UUR	SNACK Collageen Beauty Booster Pineberry 15:30 UUR	AVONDIETEN Spicy Bon Pasta (light) 17:30 UUR	SNACK Frozen blueberries 18:45 UUR
DINSDAG	ONTBIJT Protaline toefjes 11:00 UUR	SNACK Very Vegan Elwit- shake Chocolate Peanut twist 12:30 UUR	LUNCH Enkeltreep met tempeh 14:00 UUR	SNACK Kamukomer met kaneel 15:30 UUR	AVONDIETEN Brigitte's kabeljauw 17:30 UUR	SNACK PB2 Fruit dip 18:45 UUR
WOENSDAG	ONTBIJT Appel Havermout Pannenkoek (light) 11:00 UUR	SNACK Very Vegan Elwitshake Vanille Roomijs 12:30 UUR	LUNCH Kip Pesto Toest 14:00 UUR	SNACK Garnalen cocktail snack 15:30 UUR	AVONDIETEN Andijvie Stampot (light) 17:30 UUR	SNACK Warme appel met kaneel 18:45 UUR
DONDERDAG	ONTBIJT Wrap met appel 11:00 UUR	SNACK Whey to go Vanille Milkshake 12:30 UUR	LUNCH Spicy Hummus Bread 14:00 UUR	SNACK Havermout banaan koekjes 15:30 UUR	AVONDIETEN Kip Tzatziki Bowl (light) 17:30 UUR	SNACK Airfryer peer 18:45 UUR
VRIDAG	ONTBIJT Havermout met banaan en blauwe bessen (light) 11:00 UUR	SNACK Lemonade Elwitvader Raketrijke 12:30 UUR	LUNCH Camba Wrap 14:00 UUR	SNACK Healthy cookie dough 15:30 UUR	AVONDIETEN Omgewende tomatensoep (light) 17:30 UUR	SNACK Fransboren snack 18:45 UUR
ZATERDAG	ONTBIJT Bircher Muesli (light) 11:00 UUR	SNACK Very Vegan Elwit- shake Banaan Chunky twist 12:30 UUR	LUNCH Pizza Wrap Tomaat 14:00 UUR	SNACK Hummus snack 15:30 UUR	AVONDIETEN Meat Lasagne (light) 17:30 UUR	SNACK Vegan elwit ijsje 18:45 UUR
ZONDAG	ONTBIJT Skyr ontbijt 11:00 UUR	SNACK Very Vegan Elwit- shake Chocolate Peanut twist 12:30 UUR	LUNCH Healthy verslader met brood 14:00 UUR	SNACK Aperuk rolletje 15:30 UUR	AVONDIETEN Snelle Sofa 17:30 UUR	SNACK Vitamine Shot Totaal Bemylcious 18:45 UUR

Tip: Kies een light versie van een maaltijd als je niet zo veel kcal mag, dan kom je vaak beter uit met koolhydraten.

Afvinkkalender

WEEK 1	WEEK 2	WEEK 3	WEEK 4	WEEK 5	WEEK 6
DAG 1 ✓	DAG 8	DAG 15	DAG 22	DAG 29	DAG 36
DAG 2	DAG 9	DAG 16	DAG 23	DAG 30	DAG 37
DAG 3	DAG 10	DAG 17	DAG 24	DAG 31	DAG 38
DAG 4	DAG 11	DAG 18	DAG 25	DAG 32	DAG 39
DAG 5	DAG 12	DAG 19	DAG 26	DAG 33	DAG 40
DAG 6	DAG 13	DAG 20	DAG 27	DAG 34	DAG 41
DAG 7	DAG 14	DAG 21	DAG 28	DAG 35	DAG 42

Hang op je koelkast
& vink af!

Save the Date

ÉÉN DAG LIVE EVENT

RESERVEER VIA HET ROOSTER!

Lees de
Lifestyle
Gids nog
eens door!

DOE DE REFIT

Ga 6 weken strikt en
vink af!

Pak elk moment
om te bewegen
ALTIJD!

Join the
community

WORKOUTADVIES

Dit is mijn advies (opdracht!) aan jou om je beste fysiek
weer te behalen, behouden of zelfs te verbeteren:

Ga naar **DOEN** > **groene plus** > **Workout**
en upload: **FIT2025**

Plan deze in voor 6 weken, 5 dagen in de week!

Let's go!
Patrick

Ik denk,
jij doet! 😊

6 weken is maar 42 dagen!