

The Gentle morning Blueprint

# WELK OCHTEND- RITUEEL PAST BIJ JOU?

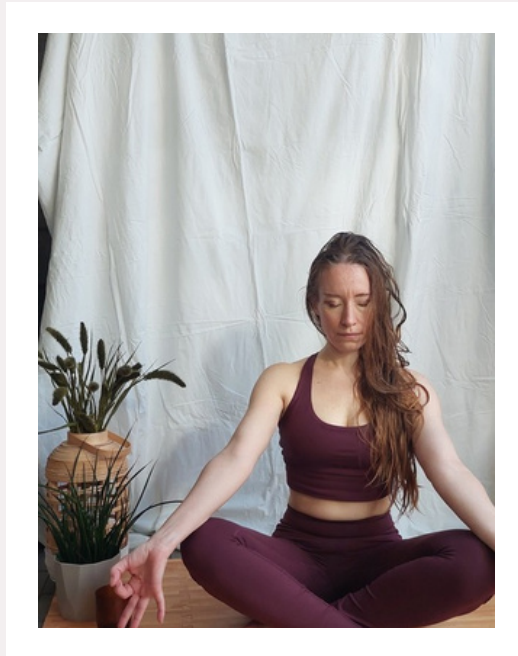
---

Deze korte test helpt je ontdekken welk ochtendritueel jouw energie, focus en rust het beste ondersteunt. Je hoeft geen marathon te lopen of een uur te mediteren. Het gaat om kleine, haalbare gewoontes die je dag lichter maken.

SHE IS HER OWN COACH

COACH

JOËLLE  
VERSTRAETEN  
Course Instructor



# WELKOM BIJ SHE IS HER OWN COACH

Iedere ochtend start anders. Soms voel je je fris en klaar om te knallen, soms lijkt je bed je beste vriend en soms draait alles om die eerste kop koffie. Wat veel vrouwen niet weten: er bestaat niet één “perfect” ochtendritueel. Het geheim zit in het vinden van een ritueel dat écht bij jou past.

# ✨ TEST: WELK OCHTENDRITUEEL PAST BIJ JOU?

✨ Test: Welk ochtendritueel past bij jou?

Iedere vrouw heeft haar eigen manier om de dag te starten. Deze korte test helpt je ontdekken welk ritueel jou het meeste energie geeft.

01.

Hoe voel je je meestal bij het opstaan?

- A- Nog half in dromenland
- B- Klaar om te knallen
- C- Rustig, maar ik heb koffie nodig

02.

Wat mis je vaak in je ochtend?

- A- Structuur
- B- Tijd voor mezelf
- C- Energie

03.

Wat geeft jou het meeste energie in de ochtend?

- A- Bewegen (wandelen, rekken, sporten)
- B- Voeding (een stevig ontbijt, smoothie)
- C- Stilte (ademruimte, journaling, meditatie)

04.

Wat zou je het liefst toevoegen aan je ochtend?

- A- Een korte workout of stretch
- B- Een voedzaam ontbijt dat echt vult
- C- Vijf minuten stilte of ademruimte

# QUIZ RESULT

## **Puntentelling overzicht:**

Vraag 1: A → 1 punt, B → 2 punten, C → 3 punten

Vraag 2: A → 2 punten, B → 3 punten, C → 1 punt

Vraag 3: A → 1 punt, B → 3 punten, C → 2 punten

Vraag 4: A → 2 punten, B → 3 punten, C → 1 punt

## **7–9 punten → De Beweger**

Je voelt je het beste als je lichaam meteen in actie komt. Een korte wandeling, rekken of een 20-minuten workout zet je dag in beweging. Je ritueel = bewegen voor energie.

## **10–12 punten → De Genieter**

Voor jou begint de dag pas echt met voeding. Een glas water en een voedzaam ontbijt geven je energie en stabiliteit. Je ritueel = eten voor focus.

## **4–6 punten → De Denker**

Jij hebt stilte nodig om helder te starten. Journaling, ademruimte of meditatie geven je rust en richting. Je ritueel = stilte voor balans.

## **👉 Hoe gebruik je dit?**

Kies het ritueel dat bij jou past en oefen het elke ochtend. Begin klein, herhaal dagelijks, en merk hoe je dag lichter en energiever wordt. Wil je dit ritme verder uitbouwen met een concreet plan? Zet je op de wachtlijst voor de Fit & Focus Challenge en start 5 januari met voorsprong. Sta je al op de lijst? Mooi vergeet dan zeker niet je deelname te bevestigen bij ontvangst van de uitnodiging!

# DE BEWEGER – STRETCH ROUTINE (5 MINUTEN)

Doel: energie en bloedcirculatie op gang brengen.

## 5 MINUTEN



- Sta recht en rol je schouders 5 keer naar achteren.
- Armen omhoog en rek je uit alsof je naar het plafond reikt (10 seconden).
- Zijwaartse stretch: buig rustig naar links, dan naar rechts (2× per kant).
- Voorover buigen: laat je bovenlichaam hangen, knieën licht gebogen (20 seconden).
- Afsluiter: zet 20 kleine knieheffingen op de plaats.

👉 Klaar: je voelt je wakker, warm en gefocust.

# DE DENKER – JOURNALOEFENING (5 MINUTEN)

**Doel:**

helderheid en rust creëren. Pak pen en papier en schrijf drie korte zinnen:

1. Eén ding waar ik dankbaar voor ben.
2. Eén intentie voor vandaag.
3. Eén kleine actie die me energie geeft.

👉 Klaar: je hoofd voelt lichter en je dag heeft richting.



A large, empty white rectangular area intended for journaling or writing.

## DE GENIETER – SMOOTHIERECEPT

**Doel: voedzaam ontbijt dat energie geeft zonder dip.**



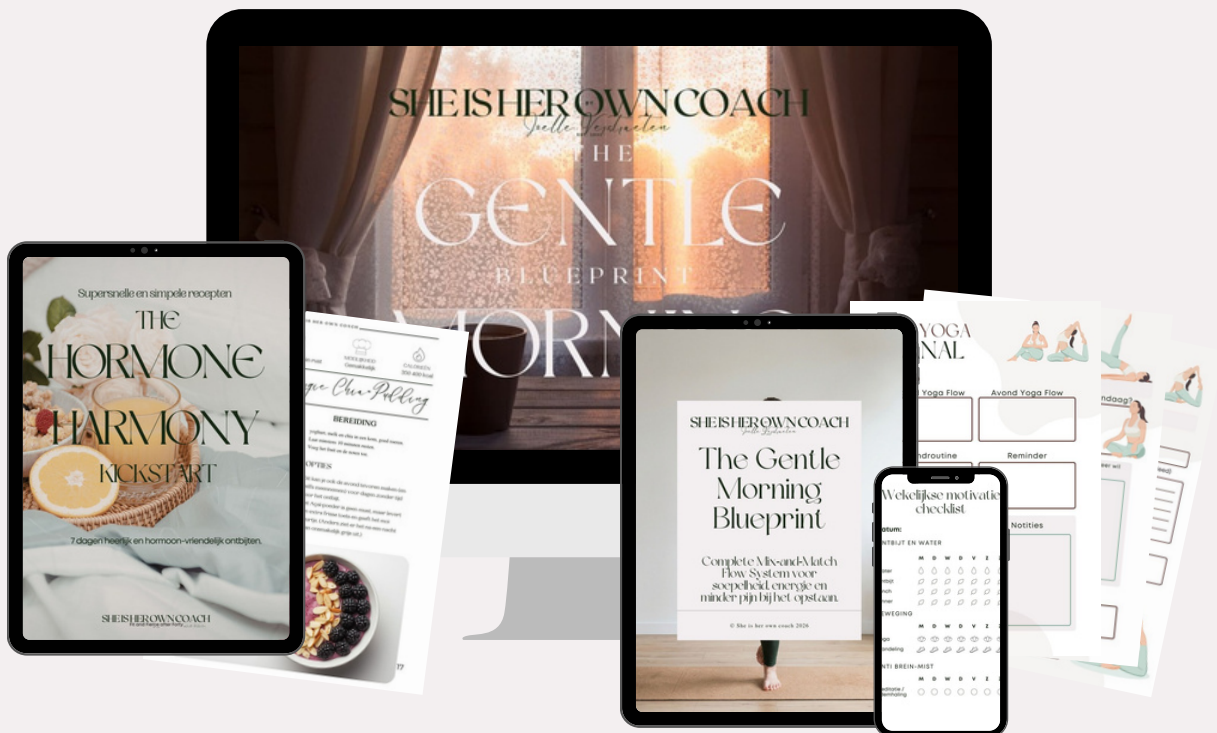
**Bereiding: alles in de blender, 30 seconden mixen. 🍌 Resultaat: een romige smoothie vol vezels, vitamines en langzame energie.**

- 1 banaan
- 1 hand spinazie
- 150 ml ongezoete amandelmelk (of gewone melk)
- 1 eetlepel havermout
- 1 theelepel lijnzaad of chiazaad

JOIN NOW

# THE GENTLE MORNING BLUEPRINT

En als je nu denkt; dat is wel fijn dat ik nu weet wat bij me past, maar hoe begin ik eraan? En hoe hou ik het vol? Of misschien wil je wel een heel systeem dan heb ik een mooie aanbieding voor jou!



Krijg direct toegang tot de Gentle Morning Blueprint met drie zachte ochtendflows voor meer voorspelbaarheid, energie en minder stijfheid en breinmist in de ochtend, zelfs als je ochtenden nu onvoorspelbaarder zijn geworden: de ene dag gaat het, de andere dag voelt alles alsof het net iets te veel is. Nu tijdelijk krijg je daar The Hormone Harmony Kickstart bij; een compacte verzameling van 7 hormoonvriendelijke ontbijten die je energie, honger en stemming de hele dag helpen stabiliseren. Perfect voor vrouwen 40+ die minder cravings, meer rust en een voorspelbare ochtend willen.

**KRIJG METEEN  
TOEGANG**