

STRENGTHWISE

Coaching — By Wout Vereecke

GRATIS GIDS

VAN VOL BORD NAAR STRAKKER LICHAAM.

De 3-Stappen Methode om te Starten —
Zonder je Leven om te gooien.

01

Vandaag te starten

02

Geen dieet nodig

03

Strakker & sterker

Wout Vereecke

Founder Strengthwise | Evidence-based Coach

www.strengthwise.be

INHOUD

03 Openingsbrief — Waarom dit werkt

05 Oefening 1 — De Capaciteitscheck

07 Oefening 2 — Voeding Zonder Ingewikkeld te Doen

09 Oefening 3 — Jouw Eerste Trainingsweek

11 Oefening 4 — De Stappencheck

13 Slotbrief + Alles wat je krijgt voor €97

Dit is geen theorie. Dit is jouw startpunt.

Een eerlijk woord vooraf.

Als jij dit leest, herken je waarschijnlijk dit gevoel:

Je weet dat je iets moet veranderen aan je gezondheid. Je hebt het al vaker geprobeerd. Maar elke keer loopt het vast — omdat het leven te vol zit.

Werk. Gezin. Verplichtingen. En dan verwacht iedereen dat je ook nog een uur per dag aan sport doet, je eten weegt en jezelf motiveert alsof je niets anders aan je hoofd hebt.

Dat is niet realistisch. En ik ga je dat ook niet vragen.

De Belastbaarheidsmethode vertrekt vanuit één vraag: niet 'hoe doe ik er meer bij?', maar 'hoe vergroot ik mijn capaciteit zodat alles beter gaat?'

Geen streng dieet. Geen uur per dag in de fitness. Geen perfecte routine. Gewoon een systeem dat werkt — ook als je bord al vol ligt.

In deze gids pak je dat concreet aan. Vier oefeningen die je vandaag nog kan doen en die een direct verschil maken.

Wout Vereecke

Founder Strengthwise | Evidence-based Coach

www.strengthwise.be

Klaar voor meer? De volledige Belastbaarheidsmethode wacht op je. Ontdek hem op www.strengthwise.be/belastbaarheidsmethode

DE CAPACITEITSCHECK

Voordat je iets toevoegt aan een vol bord, moet je weten hoe vol het écht is.

DE CAPACITEITSCHECK

WAAROM JE DIT DOET?

De meeste mensen starten met 'ik ga beter eten en meer bewegen'. Ze voegen iets toe aan een leven dat al vol is.

De eerste stap is geen actie — het is inzicht. Begrijpen waar je nu staat. Pas dan kan je zien waar de meeste winst te halen valt.

JOUW STAPPEN

1 Scoor jezelf eerlijk op 5 vlakken (1 = slecht, 10 = uitstekend)

VUL IN

Neem de afgelopen 2 weken als referentie. Geen ideaalscenario — jouw realiteit.

VLAK	SCORE (1-10)	OPMERKING
Energie overdag	__ / 10	
Kwaliteit van slaap	__ / 10	
Mentale belasting / stress	__ / 10	
Beweging per week	__ / 10	
Voeding (regelmaat + kwaliteit)	__ / 10	

2 Analyseer je laagste score

SCHRIJF OP

Kijk naar je laagste score. Schrijf hieronder op wat er speelt en wat een kleine, haalbare eerste stap zou zijn.

PRO TIP

Je laagste score is je grootste hefboom. Start daar — niet bij alles tegelijk. Eén ding verbeteren heeft een cascade-effect op de rest. Dit is de kern van de Belastbaarheidsmethode: verhoog capaciteit, stap voor stap.

IN DE BELASTBAARHEIDSMETHODE

Je leert hoe elk van deze 5 vlakken direct beïnvloed wordt door krachttraining — ook energie, slaap en mentale belastbaarheid. Dit is slechts één van de fundamenten van de methode.

VOEDING ZONDER INGEWIKKELD TE DOEN

Je hoeft geen dieet te volgen. Je mag in theorie eten wat je wil. Hier is waarom.

VOEDING ZONDER INGEWIKKELD TE DOEN

WAAROM JE DIT DOET?

De Belastbaarheidsmethode is geen dieet. Er is geen verboden lijst. Geen weekmenu dat je moet volgen. Je bent vrij om te eten wat je wil. Maar vrijheid zonder structuur leidt tot chaos. Drie simpele principes zijn genoeg om zonder tellen, wegen of plannen bewuster te eten.

DE 3 GOUDEN PRINCIPES (VANDAAG AL TOE TE PASSEN)

1 Eiwit als anker van elke maaltijd

VUL IN

Begin elke maaltijd met het kiezen van je eiwitbron. Kip, vis, kwark, eieren, tofu.

Waarom? Eiwit verzadigt het meest, beschermt je spieren en helpt je automatisch minder te eten van al de rest. Geen tellen nodig — gewoon altijd een eiwitbron op je bord.

Schrijf hieronder je 3 favoriete eiwitbronnen op:

2 Voeg volume toe, geen lege calorieën

VUL IN

Groenten en fruit — ze vullen zonder veel calorieën toe te voegen. Voeg ze toe aan elke maaltijd en je eet automatisch minder van de rest.

Geen dieet. Gewoon slimmer opbouwen.

3 De 80/20 mindset — perfectie is niet het doel

KIES

80% van je eten bewust en gevuld met eiwitten en volume? Dan mag de andere 20% zijn wat je wil. Pizza, wijn, chocolade — het past.

Duurzame aanpak klopt: je houdt het vol. Een streng dieet niet.

Hoe ziet jouw 80% er normaal uit? En wat wil je graag vrijheid voor in je 20%?

DIT IS GEEN DIEET

Je hoeft niets te verbieden. Je hoeft niets te wegen. Het internet staat vol met calorie-apps en dieetplannen — dit is bewust anders. Structuur vervangt restrictie. Kleine, herhaalbare gewoontes verslaan elk streng dieet op lange termijn.

IN DE BELASTBAARHEIDSMETHODE GAAN WE HIER VEEL VERDER OP IN

Je krijgt een receptenbundel, een mealprep-systeem, voorbeeldweken per kcal-doel, video's over "afvallen zonder tellen" en een supermarktchecklist. Alles klaar — jij hoeft alleen maar te kiezen.

JOUW EERSTE TRAININGSWEEK

Krachttraining is het fundament. Niet cardio. Niet wandelen. Kracht.

JOUW EERSTE TRAININGSWEEK PLANNEN

WAAROM JE DIT DOET?

Krachttraining bouwt spiermassa — actief weefsel dat energie verbrandt, je lichaam stabiliseert en je belastbaarheid verhoogt. Het is het fundament van alles wat volgt.

Drie sessies per week van 45-60 min zijn genoeg. Twee sessies is beter dan nul.

JOUW STAPPEN

1 Kies je startpunt

KIES

Level 1 — Thuis zonder materiaal: techniek, controle, lichaamsgewicht

Level 2 — Thuis met halters: meer progressie, kleine investering

Level 3 — Fitness: maximale progressie, toestellen en vrije gewichten

2 Plan je 3 sessies in voor de komende week

PLAN IN

Schrijf exact op: dag + tijdstip. Vaag plannen bestaat niet.

3 Progressie bijhouden — de enige regel die telt

SCHRIJF OP

Noteer na elke sessie: oefening, gewicht, herhalingen en sets.

Volgende week: 1 herhaling meer of iets zwaarder. Dat is progressive overload.

OEFENING	GEWICHT	HERHALINGEN	SETS

PROGRESSIVE OVERLOAD — DE KERNREGEL

Je lichaam past zich aan aan wat je het vraagt. Eén herhaling meer, 2,5 kg extra — dat is genoeg. Klein en consistent.

IN DE BELASTBAARHEIDSMETHODE GAAN WE HIER VEEL VERDER OP IN

Je krijgt 6 maanden trainingsschema's — per oefening staat er: welke oefening, hoeveel sets en reps, tempo, vervangingsopties als een oefening niet lukt, én een instructievideo zodat je nooit verkeerd traint.

DE STAPPENCHECK

Vetverlies zonder extra trainingstijd. Je simpelste wapen.

DE STAPPENCHECK

WAAROM JE DIT DOET?

Wandelen wordt onderschat. Het is een van de krachtigste tools voor vetverlies — omdat je het kan integreren in je dag zonder om te kleden, te douchen of naar de fitness te rijden.

7.500 stappen per dag is een realistisch minimum. Voor de meeste drukke professionals al een grote verbetering — en het kost je nul euro.

JOUW STAPPEN

1 Hoeveel stappen zet je nu gemiddeld?

VUL IN

Check je smartphone (Gezondheid-app of Google Fit). Gemiddelde van de laatste 7 dagen.

Mijn gemiddeld: _____ stappen/dag

2 Stel je doel in (realistisch, niet ideaal)

VUL IN

Onder 5.000? Ga eerst naar 6.000. | 5.000–7.000? Ga naar 7.500.

Boven 7.500? Ga naar 9.000. Mijn stapdoel: _____ stappen/dag

3 Plan 3 wandelmomentjes in je dag

PLAN IN

Zoek niet naar 60 minuten. Zoek naar 3x 10-15 minuten: voor het werk, na lunch, na avondeten. Samen: 30 min beweging, nul logistiek.

KLEINE ACTIES. GROTE IMPACT.

Een wandeling van 10 minuten die je elke dag doet, levert meer op dan een marathon die je één keer per maand loopt. Consistentie wint altijd.

IN DE BELASTBAARHEIDSMETHODE

Je krijgt de volledige stappendoel-strategie: hoe je wandelen combineert met krachttraining voor maximaal vetverlies, zonder je energiereserves uit te putten met hoge-intensiteit cardio. Dit is slechts één van de 5 tools.

DE COMMUNITY — HIER WORDT HET VERSCHIL GEMAAKT

De meeste mensen falen niet door gebrek aan kennis. Ze falen door gebrek aan consistentie, feedback en de juiste omgeving.

WAAROM DE COMMUNITY CRUCIAAL IS

Kennis zonder actie verandert niets. En actie zonder verantwoordelijkheid stopt meestal na enkele weken. De community is het antwoord op beide.

- ✓ Stel vragen en krijg antwoorden van mensen in dezelfde situatie
- ✓ Deel je progressie — zelfs een kleine overwinning motiveert anderen (en jezelf)
- ✓ Leer van wat bij anderen werkt — en wat niet
- ✓ Word verantwoord gehouden zonder dat iemand je lastigvalt

HET LEVELSYSTEEM — VERANTWOORDELIJKHEID MET BELONING

Binnen de community werk je met een levelsysteem. Je verdient punten wanneer anderen jouw bijdrage waardevol vinden.

Waarom? Omdat mensen die actief zijn in de community aantoonbaar betere resultaten halen. Het systeem maakt van deelnemen een gewoonte.

WAT LEVERT DEELNAME OP?	HOE?
Punten per like die je ontvangt	Post vragen, progressie, ervaringen
Stijgen in level — zichtbaar voor iedereen	Consistent bijdragen
Maandelijks gratis 1-op-1 consult (€200)	Actiefste lid van de maand

MAANDELIJKS 1-OP-1 MET WOUT — WAARDE €200

Elke maand wint het actiefste lid een gratis persoonlijk consult. Dat betekent: een analyse van jouw situatie, concrete next steps en directe feedback. Niet als motivatiegimmick — maar als bewijs dat actieve deelname wordt beloond.

LEVENSLANGE TOEGANG — GEEN ABONNEMENT

Je betaalt eenmalig. Je krijgt levenslange toegang tot de community, alle modules en alle updates. Geen maandelijks bedrag. Geen verlenging. Eén keer investeren. Voor altijd profiteren.

WAT NU?

De volgende stap is simpel.

Als je tot hier bent geraakt, heb je al meer gedaan dan de meeste mensen. Zij lezen even iets, slaan het op en doen er niets mee.

Jij hebt nagedacht. Ingevuld. Een startpunt gecreëerd.

Maar dit is de gratis versie. De Belastbaarheidsmethode is het complete systeem — alles uitgewerkt, alles klaar om te starten.

Geen abonnement. Geen wekelijkse calls. Levenslange toegang.

Hieronder zie je alles wat erin zit. Spoiler: het is veel.

[Scroll naar de volgende pagina —>](#)

DIT KRIJG JE IN DE BELASTBAARHEIDSMETHODE

PIJLER 01 VOEDING — MINDER BESLISSINGEN, BETERE KEUZES

- Kant-en-klare calculator voor je persoonlijke kcal- en eiwitdoel
- Case study-video: hoe je de calculator bepaalt per jouw situatie
- Eetstrategie in de praktijk: 80/20, "bouw een maaltijd", maaltijdstrategie
- Eiwitrijke receptenbundel met praktische, snelle gerechten
- Supermarktchecklist met de juiste eiwit-, koolhydraat- en vetbronnen
- Voorbeeldweken per kcal-doel: 1300, 1500, 1700, 2000 en 2300 kcal
- Volledig mealprep-systeem voor mensen zonder kooktijd
- Extra video's: "afvallen zonder tellen", "minder honger doorheen de dag", "verborgen kcal"

PIJLER 02 TRAINING — HET FUNDAMENT VAN BELASTBAARHEID

- 6 maanden trainingsschema's met progressive overload (3 niveaus)
- Elke oefening: welke, hoeveel sets, reps, tempo + vervangingsopties
- Instructievideo's bij elke oefening zodat je nooit verkeerd traint
- Niveau 1 — thuis zonder materiaal
- Niveau 2 — thuis met halters en een bankje
- Niveau 3 — volledig fitnessschema
- Stappendoel-strategie voor extra activiteit zonder extra trainingen
- Cardio voor vetverties — wetenschappelijk onderbouwd
- Module "Tijd besparen in de fitness" voor wie efficiënt wil trainen

PIJLER 03 SYSTEEM & COMMUNITY — VERANTWOORDELIJKHEID DIE WERKT

- Quick start guide — aan de slag binnen 1 dag
- Korte modules van 5 tot 10 minuten, meteen toepasbaar
- Online private community: vragen stellen, ervaringen delen, leren van anderen
- Levelsysteem dat actieve deelname beloont — jij bepaalt hoe ver je gaat
- Maandelijks een gratis 1-op-1 consult met Wout (waarde €200) voor het actiefste lid
- Levenslange toegang — geen abonnement, geen verlenging, nooit meer betalen

BONUS PLUS BONUSMODULES VOOR EEN DRUK LEVEN

- Sociale situaties gids — etentjes, weekends en feestjes: zonder de saaiheid van de groep te zijn
- Time-blocking systeem — training, mealprep en beweging realistisch inplannen
- Slaapgids — praktische verbeteringen zonder 30-stappen-routines
- Stressgids — gericht op werk- en gezondheid
- Micronutriëntengids voor wie het basiswerk goed wil doen

TOTAAL
Levenslange toegang tot alles wat hierboven staat —
voor **€97** eenmalig.

Klik op deze link om naar de website te gaan

www.strengthwise.be/belastbaarheidsmethode

✓ Direct toegang · ✓ 14 dagen geld terug · ✓ Levenslang