

GEWOONTES · DOELEN · DOORZETTEN

STOP MET STOPPEN

Waarom je steeds opnieuw begint, en hoe je dat deze keer doorbreekt. De kennis van onze coaches, gratis voor jou.



Lees tot het einde!

Op de laatste pagina wacht een cadeau voor jou.

VOORWOORD

DEZE KEER WORDT ANDERS

Januari: een nieuw sportabonnement en een stevig voornemen. Februari: nog twee keer geweest. Maart: het pasje ligt in de la. Herkenbaar? Dan ben je zeker niet de enige.

Bijna iedereen die wij in de gym of online begeleiden, is al eens eerder gestopt. Niet omdat ze lui zijn of geen doorzettingsvermogen hebben, maar omdat niemand ze heeft uitgelegd h oe je iets volhoudt. Dat doen we in dit e-book: eerlijk, praktisch en met dezelfde kennis die we onze eigen klanten meegeven.

WAT JE IN DIT E-BOOK LEERT

- Waarom je eerder stopte, en welk stoptype jij bent
- Hoe gewoontes echt werken, en hoe je ze bouwt
- Doelen stellen die je w el volhoudt
- Wat je doet als het tegenzit, met je minimumversie als reddingsboei
- Waarom je het niet alleen hoeft te doen

Pak er een pen bij: in dit e-book staan werkbladen die je zelf invult.

Mike en het team van Mike's Personal Training & Coaching

INHOUD

WAT JE GAAT LEREN

01	Het ligt niet aan jou	4
	Waarom mensen stoppen, en de stoptype-test	
02	Hoe gewoontes echt werken	7
	De gewoonte-lus, de 21-dagenmythe en 5 strategieën	
03	Doelen die je volhoudt	11
	Gedragsdoelen, jouw waarom en een realistisch tempo	
04	Als het tegenzit	15
	Dips, je minimumversie, drukte en een noodplan	
05	Je hoeft het niet alleen te doen	21
	Verantwoordelijkheid, je 67-dagenlijst en begeleiding	
→	Jouw cadeau	26
	Speciaal voor lezers van dit e-book	

**“Iedereen kan je een schema geven.
Wij houden je verantwoordelijk.”**

HOOFDSTUK 01

HET LIGHT NIET AAN JOU

01

Als je al vaak bent gestopt, ga je misschien denken dat het aan jou ligt. Dat je geen discipline hebt. Maar meestal zit het probleem ergens anders: in de manier waarop je begon.

Motivatie is een gevoel

En gevoelens schommelen. Wie alleen op motivatie bouwt, stopt zodra die even wegzakt.

Gewoontes en afspraken houden je op koers als de zin er niet is.

Alles of niets

Vijf keer per week trainen én streng op dieet, vanaf maandag. Dat houdt bijna niemand vol. Eén slechte week en alles ligt stil.

Te snel te veel willen

Na drie weken nog geen zichtbaar resultaat? Dan voelt het al snel alsof het niet werkt, terwijl je lichaam juist volop aan het veranderen is.

Niemand die het merkt

Als niemand weet dat je een training overslaat, is overslaan heel makkelijk. Zonder iemand die meekijkt, lever je jezelf in op je zwakste moment.



Herken je jezelf hierin? Met online coaching heb je een coach die je elke week scherp houdt, juist op de momenten dat je anders zou stoppen.

ZELFTEST

WELK STOPTYPE BEN JIJ?

Zet een vinkje bij elke zin die je herkent. Tel daarna per blok je vinkjes. Het blok met de meeste vinkjes is jouw stoptype. Op de volgende pagina lees je wat dat betekent.

A TEL JE VINKJES: ____

- ☐ Als ik begin, wil ik meteen alles goed doen.
- ☐ Eén gemiste training voelt alsof alles mislukt is.
- ☐ Ik begin vaak op een maandag, of op 1 januari.

B TEL JE VINKJES: ____

- ☐ Ik wil wel, maar mijn agenda zit gewoon vol.
- ☐ Werk, gezin of andere dingen gaan altijd voor.
- ☐ Als het druk wordt, is sporten het eerste wat sneuvelt.

C TEL JE VINKJES: ____

- ☐ Ik wil snel resultaat zien, anders verlies ik de zin.
- ☐ Ik stap vaak op de weegschaal.
- ☐ Ik ben al eens gestopt omdat het “niet werkte”.

D TEL JE VINKJES: ____

- ☐ Ik sport meestal in mijn eentje.
- ☐ Niemand merkt het als ik een training oversla.
- ☐ Met iemand samen lukt het me wel, alleen niet.

Herken je jezelf in meerdere blokken? Heel normaal. De meeste mensen zijn een mix. Lees dan de uitleg van je twee hoogste scores.

DE VIER STOPTYPES

Elk type heeft een eigen valkuil, en een eigen oplossing. In de volgende hoofdstukken lees je hoe je die aanpakt.

A De alles-of-niets-starter

Je begint met volle kracht, maar valt bij de eerste tegenslag helemaal terug.

Jouw oplossing: begin kleiner dan je denkt, en hanteer de regel 'nooit twee keer overslaan' (hoofdstuk 2 en 4).

B De drukbezette

Je wilt echt, maar alles gaat voor. Sporten schuift steeds op.

Jouw oplossing: plan je trainingen als vaste afspraken en houd een minimumversie achter de hand (hoofdstuk 2 en 4).

C De te-snel-willer

Je verwacht snel resultaat en haakt af als dat uitblijft.

Jouw oplossing: stel gedragsdoelen en kijk naar meer dan alleen de weegschaal (hoofdstuk 3 en 4).

D De eenling

Alleen lukt het je niet, met iemand samen wel.

Jouw oplossing: zorg voor iemand die meekijkt en je aanspreekt (hoofdstuk 5).



Bij Mike's kijkt je coach samen met je naar jouw stoptype, en stemt je begeleiding daarop af.

HOOFDSTUK 02

HOE GEWOONTES ECHT WERKEN

02

Ongeveer de helft van wat je op een dag doet, doe je op de automatische piloot. Tanden poetsen, koffie zetten, je telefoon pakken. Zo'n gewoonte bestaat uit drie stappen.



EEN VOORBEELD

Je komt thuis van je werk (**aanleiding**), ploft op de bank met je telefoon (**gedrag**) en voelt je even ontspannen (**beloning**). Je brein onthoudt: na thuiskomen volgt de bank. Elke dag een beetje sterker.

HET SLIMME DEEL

Je hoeft een gewoonte niet weg te wilskrachten. Je kunt hem ombouwen: houd dezelfde aanleiding, verander het gedrag en zorg voor een beloning. Bijvoorbeeld: thuiskomen, meteen je sportkleding aan, en na de training een lekkere douche.

EEN GEWOONTE DUURT GEEN 21 DAGEN

Je hebt het vast weleens gehoord: na 21 dagen is iets een gewoonte. Klinkt overzichtelijk, maar het klopt niet. Onderzoekers van University College London volgden mensen die een nieuwe gewoonte aanleerden, zoals elke dag een stuk wandelen. Het duurde gemiddeld **66 dagen** voordat het automatisch ging. Bij sommigen veel korter, bij anderen veel langer.



WAT BETEKENT DIT VOOR JOU?

Geef het tijd

Voelt sporten na een maand nog als moeite? Dan doe je niets fout. Je zit gewoon nog midden in het proces.

Eén keer missen is geen ramp

Uit hetzelfde onderzoek bleek dat één dag overslaan het opbouwen van de gewoonte nauwelijks verstoort. Het gaat om de lange lijn.



De eerste 66 dagen zijn het lastigst. Met online coaching sta je daar niet alleen voor: je coach checkt elke week bij je in. Op pagina 22 vind je een afvinklijst voor precies 67 dagen.

VIJF STRATEGIEËN DIE WERKEN

01 **Begin belachelijk klein**

En dan bedoelen we écht klein. Trek alleen je sportschoenen aan. Doe één squat. Loop vijf minuten om het blok. Klinkt belachelijk? Dat is precies de bedoeling. Je oefent eerst het beginnen zelf, want dat is het moeilijkste stuk. Meer doen mag altijd, maar hoeft niet. Dit is ook de basis van je minimumversie (pagina 17).

02 **Koppel het aan iets wat je al doet**

Gebruik een bestaande gewoonte als aanleiding. ‘Na het wegbrengen van de kinderen ga ik naar de gym.’ ‘Na mijn werk trek ik meteen mijn sportkleding aan.’

03 **Maak het jezelf makkelijk**

Zet je sporttas de avond ervoor klaar, leg je kleding neer en kies een moment waarop er weinig tussen kan komen.

04 **Zet het in je agenda**

Een training die in je agenda staat, is een afspraak. Een training die je ‘ergens deze week’ wilt doen, gebeurt vaak niet.

05 **Houd bij wat je doet**

Elk vinkje op je lijst geeft een klein succesgevoel. Dat is precies de beloning die je brein nodig heeft. Op pagina 22 vind je een afvinklijst voor 67 dagen.

JE OMGEVING WINT VAN JE WILSKRACHT

Wilskracht raakt op, zeker aan het eind van een drukke dag. Je omgeving is er altijd. Richt die dus zo in dat de goede keuze de makkelijke keuze wordt.

THUIS

Maak het zichtbaar

Leg je sportkleding klaar, zet een fles water op het aanrecht en houd snacks uit het zicht. Wat je ziet, kies je sneller.

OP JE WERK

Plan rond je week

Kijk elke zondag naar je agenda en zet je trainingen er als eerste in. Kies momenten die je kunt beschermen.

MENSEN OM JE HEEN

Vertel het

Laat je partner, vrienden of collega's weten wat je van plan bent. Wie het weet, kan je steunen en vraagt ernaar.

JE TELEFOON

Laat hem voor je werken

Zet een herinnering op je trainingsmomenten. En leg je telefoon weg in de gym: zonder scrollen ben je sneller klaar.



Bij online coaching plan je samen met je coach je trainingen rond jouw week, met een plan in de app dat altijd bij de hand is.

HOOFDSTUK 03

DOELEN DIE JE VOLHOUDT

03

“Ik wil 10 kilo afvallen.” Een helder doel, maar je hebt er maar beperkt invloed op. Je lichaam bepaalt mee hoe snel het gaat. Daarom stoppen veel mensen als de weegschaal niet meewerkt.

RESULTAATDOEL	GEDRAGSDOEL
10 kilo afvallen	3 keer per week trainen
Strakker in mijn vel zitten	Bij elke maaltijd een portie groente en eiwit
Meer energie hebben	Elke avond om 23.00 uur naar bed
Sterker worden	Elke training iets meer gewicht of een herhaling extra

WAAROM DIT WERKT

Een gedragsdoel heb je elke dag zelf in de hand. Haal je dat, dan heb je je doel gehaald, wat de weegschaal ook zegt. En het resultaatdoel? Dat komt vanzelf, als gevolg van je gedrag.

Tip: houd je resultaatdoel gerust als stip op de horizon. Maar meet je succes aan je gedrag.

VIND JE ECHTE WAAROM

“Ik wil fitter worden” is een mooi begin, maar het houdt je op een koude dinsdagavond niet van de bank. Je echte reden ligt meestal dieper. Die vind je door een paar keer achter elkaar te vragen: **waarom?**

EEN VOORBEELD

Doel	Ik wil afvallen.
Waarom?	Omdat ik me niet fijn voel in mijn lichaam.
Waarom?	Omdat ik snel moe ben en buiten adem raak.
Waarom?	Omdat ik dan niet kan meedoen als mijn kinderen willen voetballen.
Waarom?	Omdat ik een ouder wil zijn die meedoet, niet eentje die langs de kant staat.

DAAR ZIT JE MOTIVATIE

Dat laatste antwoord is je echte waarom. Het raakt je, en het is iets wat je over vijf jaar nog steeds belangrijk vindt. Schrijf het op, en lees het terug als je even geen zin hebt.

WERKBLAD

MIJN WAAROM EN MIJN DOEL

Mijn doel:

Waarom? (vraag het jezelf vijf keer)

Mijn echte waarom:

Mijn gedragsdoelen voor de komende 12 weken:

Tip: maak een foto van deze pagina en zet hem als achtergrond op je telefoon.

WAT KUN JE VERWACHTEN?

Wie weet wat er komt, haakt minder snel af. Zo ziet een realistisch verloop eruit als je goed bezig bent.

Week 1–4

Wennen en spierpijn

Je lichaam went aan trainen. Je kunt spierpijn hebben en de weegschaal zegt nog weinig. Toch gebeurt er al veel: je wordt sterker en je techniek verbetert.

Maand 1–2

Meer energie

Veel mensen merken nu dat ze fitter zijn en beter slapen. Het ritme begint te wennen, maar voelt nog niet vanzelf.

Maand 2–3

Zichtbaar resultaat

Kleding zit anders, je tilt merkbaar meer en anderen beginnen het op te merken.

Maand 3+

Het wordt een gewoonte

Sporten hoort nu bij je week. Overslaan voelt eerder vreemd dan normaal.

Onze klanten bereiken gemiddeld ± 6 kilo vetverlies en 43% meer kracht in 3 maanden. Resultaten verschillen per persoon en hangen af van je startpunt en inzet.

HOOFDSTUK 04

ALS HET TEGENZIT

04

Er komt een moment dat het tegenzit. Dat is geen teken dat je faalt. Het hoort erbij, bij iedereen. Het verschil zit in wat je dan doet.

DE BELANGRIJKSTE REGEL UIT DIT E-BOOK

Nooit twee keer achter elkaar overslaan

Eén training missen is een uitzondering. Twee keer achter elkaar is het begin van een nieuwe gewoonte: niet trainen. Heb je er één gemist? Dan is de volgende extra belangrijk, al is het een korte.

DOE DIT NA EEN GEMISTE TRAINING

- Geen schuldgevoel. Dat kost alleen maar energie.
- Kijk wat er tussen kwam, zodat je het de volgende keer ziet aankomen.
- Plan je volgende training meteen in je agenda.
- Te weinig tijd? Doe dan de minimumversie (pagina 17).

GEEN ZIN? ZO KOM JE TOCH IN BEWEGING

Motivatatie komt vaak pas als je al bezig bent, niet daarvoor. Wachten tot je er zin in hebt, werkt dus niet. Deze trucs wel.

De 10-minutenregel

Spreek met jezelf af dat je maar 10 minuten gaat. Wil je daarna stoppen, dan mag dat. Meestal ga je gewoon door.

Lees je waarom

Pak je werkblad van pagina 13 erbij. Herinner jezelf eraan waarom je hiermee begon.

Kijk hoe ver je bent

Blader door je afvinklijst of oude trainingen. Zie hoeveel je al hebt gedaan.

Denk aan straks

Niemand heeft ooit spijt gehad van een training. Van een overgeslagen training wel.

Maak het leuk

Een nieuwe playlist, een andere oefening of een keer samen met iemand trainen.

Vertel het iemand

Stuur een berichtje aan je coach of trainingsmaatje: 'Ik heb geen zin, maar ik ga.'

JE REDDINGSBOEI

DE MINIMUMVERSIE

De minimumversie is de kleinste training die je altijd kunt doen, hoe druk, moe of ver weg je ook bent. Het is geen vervanging van je gewone training, maar je vangnet. Op een slechte dag gaat het er niet om hóé goed je traint, maar dát je traint. Zo blijft de gewoonte staan.

DE VIER REGELS

1 Altijd haalbaar

Maximaal 10 tot 20 minuten. Zo kort dat je geen excuus hebt.

2 Overal te doen

Geen spullen of sportschool nodig. Thuis, buiten of op een hotelkamer.

3 Vooraf bepaald

Je bedenkt hem nu, niet op het moment dat je moe bent.

4 Hij telt mee

Een minimumversie is een volwaardig vinkje op je afvinklijst.

DRIE VOORBEELDEN

THUIS**10 minuten**

3 rondes van 10 squats, 5 push-ups (op je knieën mag) en 20 seconden plank.

BUITEN**20 minuten**

Stevig wandelen, net zo snel dat praten iets lastiger wordt.

ONDERWEG**5 minuten**

20 squats, 10 lunges per been en een minuut rekken naast je bed.

Schrijf je eigen minimumversie op in je noodplan op pagina 20.



Bij online coaching stelt je coach samen met jou je minimumversie op, afgestemd op jouw niveau en jouw week.

DRUK, OP VAKANTIE OF EVEN ZIEK

Het leven loopt nooit volgens plan. Juist daarom heb je een plan nodig voor als het anders loopt. Je minimumversie is daarbij je belangrijkste hulpmiddel.

DRUKKE WEEK

Schaal terug, stop niet

Liever twee keer je minimumversie dan niets. Zet je trainingen vroeg in de week, dan heb je nog ruimte als het uitloopt.

VAKANTIE

Beweeg anders

Wandelen, fietsen, zwemmen. Of je minimumversie op je hotelkamer. Geniet ervan, en plan je eerste training thuis alvast in.

ZIEK

Herstel gaat voor

Ben je echt ziek? Rust dan uit, dat telt niet als stoppen. Begin daarna rustig en bouw het in een paar trainingen weer op.

FEESTDAGEN

Kies je momenten

Geniet van de etentjes, en houd de rest van de dagen je ritme vast. Eén feestelijke dag maakt je resultaat niet kapot.

Merk je coach dat je week overloopt? Dan wordt je plan aangepast, in plaats van dat je stopt. Dat is precies het verschil tussen alleen trainen en online coaching.

JE ZIET GEEN RESULTAAT MEER

Weken lang ging het goed, en nu staat de weegschaal stil. Frustrerend, maar heel normaal. Je lichaam past zich aan, en de weegschaal vertelt maar een klein deel van het verhaal.

KIJK NAAR MEER DAN DE WEEGSCHAAL

Kracht

Til je meer dan een maand geleden? Dan word je sterker, ook als je gewicht gelijk blijft.

Omtrek

Meet om de vier weken je taille en heupen. Centimeters zeggen vaak meer dan kilo's.

Foto's

Maak elke maand een foto, in hetzelfde licht en dezelfde houding. Verschil zie je vaak pas als je ze naast elkaar legt.

Hoe je je voelt

Meer energie, beter slapen, kleding die anders zit. Ook dat is resultaat.

Staat alles al een paar weken stil? Dan is het tijd om je training of voeding aan te passen. Precies daar helpt een coach: die ziet wat jij zelf over het hoofd ziet.

WERKBLAD

MIJN NOODPLAN

Mensen die van tevoren bedenken wat ze doen als het tegenzit, houden het vaker vol. Dat doe je met **als-dan-plannen**. Twee voorbeelden, en daaronder ruimte voor die van jou.

Als ik na mijn werk geen zin heb, **dan** trek ik toch mijn sportkleding aan en ga ik 10 minuten.

Als mijn training niet doorgaat door werk, **dan** plan ik hem dezelfde dag nog opnieuw in mijn agenda.

Mijn als-dan-plannen:

Als **dan**

Als **dan**

Als **dan**

Als **dan**

Als **dan**

Mijn minimumversie:

HOOFDSTUK 05

JE HOEFT HET NIET ALLEEN TE DOEN

05

Weet je nog, stoptype D? Eigenlijk zit er in iedereen een beetje van. Bijna iedereen houdt iets beter vol als er iemand meekijkt. Dat heet verantwoordelijkheid, en het is een van de sterkste hulpmiddelen die er zijn.

Je hebt een afspraak

Een training overslaan is makkelijk. Iemand laten zitten niet.

Iemand merkt het

Weet je dat iemand vraagt hoe het ging, dan ga je net iets vaker.

Je krijgt feedback

Iemand anders ziet wat jij mist, en helpt je bijsturen.

Je staat er niet alleen voor

Op de lastige momenten is er iemand die je erdoorheen trekt.

ZO REGEL JE HET

- Zoek een trainingsmaatje met hetzelfde doel, en spreek vaste momenten af.
- Deel je wekelijkse afvinklijst met iemand die je vertrouwt.
- Of kies voor een coach die je elke week scherp houdt. Daarover meer op pagina 24.

WERKBLAD

MIJN 67 DAGEN

Een nieuwe gewoonte heeft gemiddeld 66 dagen nodig (pagina 8). Geef elke dag een teken: **X** = getraind, **M** = minimumversie, **R** = geplande rustdag. Alle drie tellen mee. Haal je dag 66, dan is sporten officieel een gewoonte.

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	32	33	34	35
36	37	38	39	40	41	42
43	44	45	46	47	48	49
50	51	52	53	54	55	56
57	58	59	60	61	62	63
64	65	66 gewoonte!	🏆 Dag 67: gelukt!			

DAG 67: VIER HET!

Je hebt er een gewoonte bij! Trakteer jezelf op iets leuks, zoals nieuwe sportschoenen. En laat het ons weten via een appje of op Instagram (@mike_personaltraining_coaching), dan vieren we het met je!

ALLEEN OF MET EEN COACH

Veel van wat in dit e-book staat, kun je zelf. Maar juist de stap van weten naar doen is lastig. Dit is het verschil.

	ALLEEN	MET EEN COACH
Je plan	Zelf bedenken, vaak via internet	Op maat, afgestemd op jou
Als je overslaat	Niemand die het merkt	Je coach vraagt wat er was
Je techniek	Twijfel of je het goed doet	Feedback op je uitvoering
Bij een plateau	Zelf zoeken wat er mis is	Je coach stuurt bij
Bij een dip	Op wilskracht	Iemand die je erdoorheen helpt

Een coach is geen luxe voor mensen die het al kunnen. Het is juist voor wie al vaak gestopt is, en wil dat het deze keer anders gaat.

BEGELEIDING

ONLINE COACHING: WIJ HOUDEN JE SCHERP

Met online coaching train je waar en wanneer het jou uitkomt: thuis, in je eigen sportschool of op vakantie. Je staat er alleen niet meer alleen voor.

WAT JE KRIJGT

- Een vaste coach die je echt leert kennen
- Training en voeding afgestemd op jouw leven en jouw stoptype
- Elke week een check-in in de app
- Feedback op je uitvoering via video
- Tussendoor bereikbaar via WhatsApp
- Laat je het liggen, dan hoor je van ons

€119 per maand

Eerste periode 3 maanden,
daarna maandelijks opzegbaar

Liever 1-op-1 met je coach naast je? Dat kan met personal training in onze gym in Dokkum.

ERVARINGEN

ZIJ HIELDEN HET VOL

5,0



Gemiddeld uit 46 Google-reviews



“Nu sport ik zelfstandig minimaal drie keer per week.”

Bob · Google-review



“In deze periode ben ik ongeveer 20 kilo afgevallen.”

Elwin de Jong · Google-review



“Ik heb hier nog geen moment spijt van gehad.”

Bert Bakker · Google-review

JOUW CADEAU

DEZE KEER STOP JE NIET

Je weet nu hoe je een gewoonte bouwt. Wil je dat iemand je de komende maanden scherp houdt? Dan hebben we iets voor je.

SPECIAAL VOOR LEZERS VAN DIT E-BOOK

25% korting op je eerste maand online coaching

Noem bij je kennismaking dat je dit e-book hebt gelezen.



Scan de code met je telefoon. Je korting staat dan al voor je klaar. Stuur ons een appje of plan direct een gratis kennismaking in.

Claim je korting →