



THUIS
FIT BOX



JOUW INVULBOEKJE OP WEG NAAR



- MEER VERTROUWEN IN JE LIJF
- MEER ENERGIE
- MEER SPIERKRACHT
- MEER UITHOUDINGSVERMOGEN



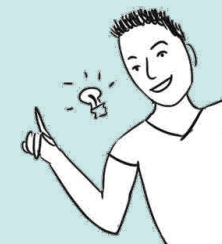
JE KUNT MEER DAN JE DENKT

HOE KOM JE HET MAKKELIJKST IN BEWEGING
OM IETS GOEDS TE DOEN VOOR JE GEZONDHEID
ONDANKS VERMOEIDHEID?
HOE OVERBRUG JE DE KLOOF VAN WILLEN
NAAR DOEN?

WIJ HELPEN JE GRAAG OM
DAT TE ONTDEKKEN.

JORIS FOPPEN,
gecertificeerd oncologisch fitnesstrainer

EVELIEN VAN DER WERFF,
overleefde twee keer borstkanker



STEL JE EENS VOOR



STEL JE EET IN 6 MINUTEN EEN TAART OP.
IEDERE DAG, EEN JAAR LANG.

**HOE ZIET JE LIJF ER OVER EEN JAAR UIT, DENK JE?
HOEVEEL KILO BEN JE AANGEKOMEN? HEB JE VEEL ENERGIE?
VOEL JE JE GOED OVER JEZELF?**

**STEL JE NU EENS VOOR DAT JE 6 MINUTEN PER DAG EEN
FITNESSOEFENING DOET. EEN JAAR LANG.**

**HOE ZIET JE LIJF ER DAN UIT?
HOEVEEL KILO BEN JE AFGEVALLEN?
HOEVEEL ENERGIE HEB JE, HOE FIJN VOEL JE JE?**

Het grappige is dat we ons heel goed voor kunnen stellen dat als je iedere dag een slagroomtaart eet je daar kilo's van aankomt maar we ons niet kunnen voorstellen dat als we iedere dag een paar fitnessoefeningen doen ons gewicht zal afnemen en we fitter worden. 'Dat kan toch niet?', denken we. Daarom hijsen we ons zuchtend en puffend maar weer in een joggingbroek om met tegenzin naar de sportschool te gaan om daar na een aantal weken ook weer mee te stoppen. Waar we ons dan ook weer heel lullig over voelen waardoor we gefrustreerd een reep chocola opeten. En als we opgeblazen in bed liggen nemen we ons voor om morgen écht te beginnen. Met sporten en gezonder eten.

**HOE ZOU HET ZIJN ALS JE JE LEVEN ENORM KAN VERBETEREN IN
MAAR EEN PAAR MINUTEN PER DAG?**

Toen Evelien voor de tweede keer in een borstkankertraject zat en bezig was met 15 chemo's, kreeg ze het advies van de arts, als antwoord op haar vraag wat ze zelf kon doen om het genezingsproces te verbeteren, om vooral in beweging te blijven. **'Beter 1 stapje dan geen stapje.'** Duidelijk. Het zal wel. 1 stapje. Ze geloofde eerlijk gezegd niet dat het zou werken dat een stapje per dag haar gezondheid zou verbeteren.

Toch ging ze het proberen. Het kostte toch geen moeite. Als ze thuiskwam van een chemokuur hing ze meestal als een dweil aan de arm van haar vriend. Kotsmisselijk en totaal uitgeput. De verleiding om, vooral de eerste dagen, op de bank of in bed te blijven was dan groot. Maar ach, dat ene stapje was te doen. En als ze toch bezig was, kon ze dat andere stapje ook wel doen. Iedere dag zette ze meer stapjes. Uiteindelijk, na een jaar, kwam ze thuis met een geweldige uitkomst van een conditietest bij de sportarts. De arts was verbaasd dat haar conditie zo goed was na zo'n slopend kankertraject. 'Hoe heb je dat gedaan?'

**DAT ENE STAPJE LEIDDE TOT EEN VOLGEND STAPJE EN UITEIN-
DELIJK, EEN GEWELDIGE CONDITIE**

Dat wil ze delen! Want dat wil jij toch ook? Ze heeft hierbij de hulp van een expert ingeroepen.



"NIETS
IS ÉCHT MOEILIK
ALS JE HET
OPDEELT IN
KLEINE STUKJES"

Henry Ford

SAMEN MET JORIS GAAN WE OEFENEN

Joris Foppen heeft als missie om mensen die getroffen zijn door kanker op een makkelijke manier in beweging te brengen en ze fitter te maken. Hij heeft een bewegingsprogramma voor je gemaakt waar we zes weken mee aan de slag kunnen.

Veel mensen zitten vast in hun leven door oververmoeidheid, overgewicht, een nare ziekte, scheiding of andere kleine of grote ellende en weten niet waar ze moeten beginnen om hieruit te komen.

Herken je dit? Je gaat het roer eens drastisch omgooien. Je besluit dat het tijd is om het groots aan te pakken. Morgen ga je beginnen.

Je neemt een abonnement op de sportschool, start met een suikervrij, koolhydraatvrij, vetvrij, vleesvrij of weet ik wat voor een huppeldepupvrij dieet en begint vol goede moed!

Dit gaat vier dagen goed en dan ga je gezellig eten bij een vriendin. Je neemt je voor om je aan je dieet te houden maar verliest je zelfbeheersing en eet en drinkt veel meer dan je van plan was.

De volgende morgen regent het en dat is je smoes om niet naar de sportschool te gaan. Voor je het weet ben je weer terug bij af en voel je je nog slechter over jezelf.

**HET KAN OOK ANDERS. PIEPKLEIN ZONDER MOEITE IS LEUK!
HET RESULTAAT IS GROTER DAN OOIT**

- Zonder veel moeite steeds meer vertrouwen in je lijf krijgen
- Zonder veel moeite steeds fitter worden
- Zonder veel moeite steeds meer ontspannen worden

WAAROM ZOU JE MEER WILLEN BEWEGEN?

BEWEGEN...

- VERSTERKT HET IMMUUNSYSTEEM
- ZORGT VOOR EEN BETERE SPIJSVERTERING
 - BEVORDERT EEN BETERE SLAAP
 - GEEFT MEER (ZELF)VERTROUWEN
- VERSTERKT JE MENTALE WEERBAARHEID
 - VERSTERKT JE SPIEREN
 - VERSTERKT JE BOTTEN
 - MAAKT FITTER
 - HOUDT JE GEWICHT STABIEL
 - GEEFT VOLDOENING
- MAAKT JE LIJF VAN BINNEN SCHOON
 - GEEFT MEER ENERGIE

"JE GEBIT ONDERHOUD JE NIET DOOR TWEE KEER PER JAAR NAAR DE TANDARTS TE GAAN MAAR DOOR IEDERE DAG JE TANDEN TE POETSEN."

LATEN WE BEGINNEN...

MAAK INZICHTELIJK
WAT JE NU AL DOET EN KAN TOEVOEGEN.



STAP 1

HOEVEEL BEWEEG JE OP EEN DAG?

WAT DOE JE IN DE OCHTEND?

(De hond uitlaten, kinderen op de fiets naar school brengen.)

WAT DOE JE IN DE MIDDAG?

(Stofzuigen, wandelen)

WAT DOE JE IN DE AVOND?

(De hond uitlaten)

STAP 2

WAT IS ER NOG MEER MOGELIJK?

IN HUIS, OM HUIS, BUITENSHUIS

IN HUIS

OM HUIS

BUITENSHUIS

WELKE SPORTEN VIND JE LEUK? ZIJN ER PROEFLESSEN TE DOEN?



WELKE ACTIVITEIT LIJKT JOU LEUK EN WAAROM?



Omdat



Omdat



Omdat

STAP 3

WELKE ACTIVITEIT PAST IN JOUW DAG?

HOE PAST MEER BEWEGEN IN JE DAG?

ALS IK IN DE **OCHTEND** HEB GEDAAN.

VOORBEELD op ben gestaan uit bed.

DAN BEWEEG IK DOOR TE DOEN.

VOORBEELD 5 x de trap op neer te lopen.

ALS IK IN DE **MIDDAG** HEB GEDAAN.

VOORBEELD uit mijn werk kom

DAN BEWEEG IK DOOR TE DOEN.

VOORBEELD op de fiets boodschappen te gaan doen.

ALS IK IN DE **AVOND** HEB GEDAAN.

VOORBEELD de vaatwasser heb ingeruimd,

DAN BEWEEG IK DOOR TE DOEN.

VOORBEELD een avondwandeling te maken met mijn partner.

STAP 4

HOE GA JE OM MET MOEILIJKE MOMENTEN?

HOE OVERWIN JE DIE EN HOE GA JE JEZELF HIERVOOR BELONEN?

BIJ MOEILIJKE MOMENTEN GA IK

-
-
-
-
-
-

IK BELOON MEZELF DOOR

-
-
-
-
-

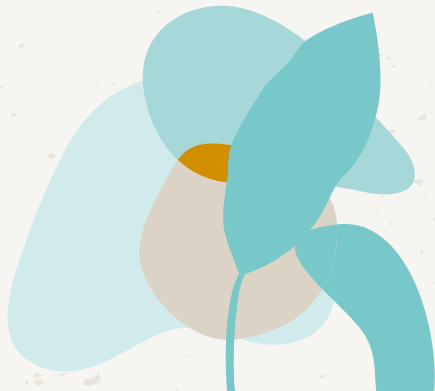


IEDERE DAG ZET JE EEN KLEIN STAPJE OM EEN GROOT RESULTAAT TE BEHALEN.

Onze manier om iets te willen verbeteren of veranderen is vaak de verkeerde.

We maken het onszelf reuze moeilijk, alles op wilskracht, en hebben daarna een nog rottiger gevoel als het weer niet gelukt is.

- **KLEIN IS SNEL EN JE KUNT DIRECT BEGINNEN.**
 - **KLEIN KAN HEEL GROOT WORDEN.**
- **KLEIN IS NIET AFHANKELIJK VAN WILSKRACHT.**



WIJ MENSEN ZIJN GEWOONTEDIEREN.

WETENSCHAPPERS HEBBEN VASTGELEGD DAT ZELFS ZOIETS ALS ELKE DAG JE BED OPMAKEN, GELUKKIGER MAAKT. NET ALS EEN CONSEQUENT OCHTENDRITME WAARMEE JE DE DAG BEGINT.

Hoe zou het zijn als je iedere dag een paar minuten werkt aan je gezondheid. Voordat je het doorhebt is het een nieuwe gewoonte geworden die je zonder moeite doet. Een gewoonte die je **sterker, veerkrachtiger en energievermakter**, zodat je de steeds vaker kunt genieten van de fijne dingen van het leven.



Zet nu je eerste **piepkleine stapje** in de goede richting. Sla de bladzijde om
(ja zo eenvoudig is het dus)

VUL DAGELIJKS IN

SUCCESS!

WEEK 1

VUL IN HOE ZWAAR HET WAS EN KIES
UIT ONDERSTAANDE CIJFERS:

0 rust	1 zeer rustig	2 rustig	3 redelijk	4 pittig	5 echt pittig	6 zwaar	7 zeer zwaar	8 echt zeer zwaar	9 zeer zeer zwaar	10 maxi- maal
-----------	---------------------	-------------	---------------	-------------	---------------------	------------	--------------------	----------------------------	----------------------------	---------------------

	WAT DOE JE?	HOE LANG?	HOE ZWAAR WAS HET?	OVERZICHT GEDAAN STICKERS.	HOE VOEL JE JE?
MAANDAG	OCHTEND		CIJFER		
	MIDDAG		CIJFER		
	AVOND		CIJFER		
DINSDAG	OCHTEND		CIJFER		
	MIDDAG		CIJFER		
	AVOND		CIJFER		
WOENSDAG	OCHTEND		CIJFER		
	MIDDAG		CIJFER		
	AVOND		CIJFER		

	WAT DOE JE?	HOE LANG?	HOE ZWAAR WAS HET?	OVERZICHT GEDAAN STICKERS.	HOE VOEL JE JE?
DONDERDAG	OCHTEND		CIJFER		
	MIDDAG		CIJFER		
	AVOND		CIJFER		
VRIJDAG	OCHTEND		CIJFER		
	MIDDAG		CIJFER		
	AVOND		CIJFER		
ZATERDAG	OCHTEND		CIJFER		
	MIDDAG		CIJFER		
	AVOND		CIJFER		
ZONDAG	OCHTEND		CIJFER		
	MIDDAG		CIJFER		
	AVOND		CIJFER		

WEEK 2

VUL IN HOE ZWAAR HET WAS EN KIES
UIT ONDERSTAANDE CIJFERS:

0 rust	1 zeer rustig	2 rustig	3 redelijk	4 pittig	5 echt pittig	6 zwaar	7 zeer zwaar	8 echt zeer zwaar	9 zeer zeer zwaar	10 maxi- maal
-----------	---------------------	-------------	---------------	-------------	---------------------	------------	--------------------	----------------------------	----------------------------	---------------------

	WAT DOE JE?	HOE LANG?	HOE ZWAAR WAS HET?	OVERZICHT GEDAAN STICKERS.	HOE VOEL JE JE?
MAANDAG	OCHTEND		CIJFER		
	MIDDAG		CIJFER		
	AVOND		CIJFER		
DINSDAG	OCHTEND		CIJFER		
	MIDDAG		CIJFER		
	AVOND		CIJFER		
WOENSDAG	OCHTEND		CIJFER		
	MIDDAG		CIJFER		
	AVOND		CIJFER		

WAT DOE JE?

HOE LANG?

HOE ZWAAR WAS HET?

OVERZICHT GEDAAN STICKERS.

HOE VOEL JE JE?

DONDERDAG

OCHTEND

CIJFER

MIDDAG

CIJFER

AVOND

CIJFER

VRIDAG

OCHTEND

CIJFER

MIDDAG

CIJFER

AVOND

CIJFER

ZATERDAG

OCHTEND

CIJFER

MIDDAG

CIJFER

AVOND

CIJFER

ZONDAG

OCHTEND

CIJFER

MIDDAG

CIJFER

AVOND

CIJFER

WEEK 3

VUL IN HOE ZWAAR HET WAS EN KIES
UIT ONDERSTAANDE CIJFERS:

0 rust	1 zeer rustig	2 rustig	3 redelijk	4 pittig	5 echt pittig	6 zwaar	7 zeer zwaar	8 echt zeer zwaar	9 zeer zeer zwaar	10 maxi- maal
-----------	---------------------	-------------	---------------	-------------	---------------------	------------	--------------------	----------------------------	----------------------------	---------------------

	WAT DOE JE?	HOE LANG?	HOE ZWAAR WAS HET?	OVERZICHT GEDAAN STICKERS.	HOE VOEL JE JE?
MAANDAG	OCHTEND		CIJFER		
	MIDDAG		CIJFER		
	AVOND		CIJFER		
DINSDAG	OCHTEND		CIJFER		
	MIDDAG		CIJFER		
	AVOND		CIJFER		
WOENSDAG	OCHTEND		CIJFER		
	MIDDAG		CIJFER		
	AVOND		CIJFER		

WAT DOE JE?

HOE LANG?

HOE ZWAAR WAS HET?

OVERZICHT GEDAAN STICKERS.

HOE VOEL JE JE?

DONDERDAG

OCHTEND

CIJFER

MIDDAG

CIJFER

AVOND

CIJFER

VRIDAG

OCHTEND

CIJFER

MIDDAG

CIJFER

AVOND

CIJFER

ZATERDAG

OCHTEND

CIJFER

MIDDAG

CIJFER

AVOND

CIJFER

ZONDAG

OCHTEND

CIJFER

MIDDAG

CIJFER

AVOND

CIJFER

WEEK 4

VUL IN HOE ZWAAR HET WAS EN KIES
UIT ONDERSTAANDE CIJFERS:

0 rust	1 zeer rustig	2 rustig	3 redelijk	4 pittig	5 echt pittig	6 zwaar	7 zeer zwaar	8 echt zeer zwaar	9 zeer zeer zwaar	10 maxi- maal
-----------	---------------------	-------------	---------------	-------------	---------------------	------------	--------------------	----------------------------	----------------------------	---------------------

	WAT DOE JE?	HOE LANG?	HOE ZWAAR WAS HET?	OVERZICHT GEDAAN STICKERS.	HOE VOEL JE JE?
MAANDAG	OCHTEND		CIJFER		
	MIDDAG		CIJFER		
	AVOND		CIJFER		
DINSDAG	OCHTEND		CIJFER		
	MIDDAG		CIJFER		
	AVOND		CIJFER		
WOENSDAG	OCHTEND		CIJFER		
	MIDDAG		CIJFER		
	AVOND		CIJFER		

WAT DOE JE?

HOE LANG?

HOE ZWAAR WAS HET?

OVERZICHT GEDAAN STICKERS.

HOE VOEL JE JE?

DONDERDAG

OCHTEND

CIJFER

MIDDAG

CIJFER

AVOND

CIJFER

VRIDAG

OCHTEND

CIJFER

MIDDAG

CIJFER

AVOND

CIJFER

ZATERDAG

OCHTEND

CIJFER

MIDDAG

CIJFER

AVOND

CIJFER

ZONDAG

OCHTEND

CIJFER

MIDDAG

CIJFER

AVOND

CIJFER

WEEK 5

VUL IN HOE ZWAAR HET WAS EN KIES
UIT ONDERSTAANDE CIJFERS:

0 rust	1 zeer rustig	2 rustig	3 redelijk	4 pittig	5 echt pittig	6 zwaar	7 zeer zwaar	8 echt zeer zwaar	9 zeer zeer zwaar	10 maxi- maal
-----------	---------------------	-------------	---------------	-------------	---------------------	------------	--------------------	----------------------------	----------------------------	---------------------

	WAT DOE JE?	HOE LANG?	HOE ZWAAR WAS HET?	OVERZICHT GEDAAN STICKERS.	HOE VOEL JE JE?
MAANDAG	OCHTEND		CIJFER		
	MIDDAG		CIJFER		
	AVOND		CIJFER		
DINSDAG	OCHTEND		CIJFER		
	MIDDAG		CIJFER		
	AVOND		CIJFER		
WOENSDAG	OCHTEND		CIJFER		
	MIDDAG		CIJFER		
	AVOND		CIJFER		

WAT DOE JE?

HOE LANG?

HOE ZWAAR WAS HET?

OVERZICHT GEDAAN STICKERS.

HOE VOEL JE JE?

DONDERDAG

OCHTEND

CIJFER

MIDDAG

CIJFER

AVOND

CIJFER

VRIDAG

OCHTEND

CIJFER

MIDDAG

CIJFER

AVOND

CIJFER

ZATERDAG

OCHTEND

CIJFER

MIDDAG

CIJFER

AVOND

CIJFER

ZONDAG

OCHTEND

CIJFER

MIDDAG

CIJFER

AVOND

CIJFER

WEEK 6

JAAAAAA,
DE LAATSTE WEEK...

SUPER GOED GEDAAN!

VUL IN HOE ZWAAR HET WAS EN KIES
UIT ONDERSTAANDE CIJFERS:

0 rust	1 zeer rustig	2 rustig	3 redelijk	4 pittig	5 echt pittig	6 zwaar	7 zeer zwaar	8 echt zeer zwaar	9 zeer zeer zwaar	10 maxi- maal
-----------	---------------------	-------------	---------------	-------------	---------------------	------------	--------------------	----------------------------	----------------------------	---------------------

	WAT DOE JE?	HOE LANG?	HOE ZWAAR WAS HET?	OVERZICHT GEDAAN STICKERS.	HOE VOEL JE JE?
MAANDAG	OCHTEND		CIJFER		
	MIDDAG		CIJFER		
	AVOND		CIJFER		
DINSDAG	OCHTEND		CIJFER		
	MIDDAG		CIJFER		
	AVOND		CIJFER		
WOENSDAG	OCHTEND		CIJFER		
	MIDDAG		CIJFER		
	AVOND		CIJFER		

WAT DOE JE?

HOE LANG?

HOE ZWAAR WAS HET?

OVERZICHT GEDAAN STICKERS.

HOE VOEL JE JE?

DONDERDAG

OCHTEND

CIJFER

MIDDAG

CIJFER

AVOND

CIJFER

VRIDAG

OCHTEND

CIJFER

MIDDAG

CIJFER

AVOND

CIJFER

ZATERDAG

OCHTEND

CIJFER

MIDDAG

CIJFER

AVOND

CIJFER

ZONDAG

OCHTEND

CIJFER

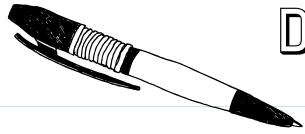
MIDDAG

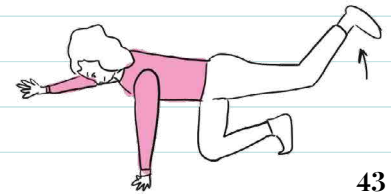
CIJFER

AVOND

CIJFER

WAT KAN IK NOG MEER
DOEN?











© 2021 EVELIEN VAN DER WERFF

ILLUSTRATIES ZON, STERREN EN BLOEMEN BEATE VIETH

ILLUSTRATIES XXXXXXXXXXXX

VORMGEVING ORANJE VORMGEVERS

DRUKWERK DRUKKERIJ CLAESSENS

WWW.VANKNAARBETERKADO.NL

WWW.EVELIENVANDERWERFF.INFO



Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming.

MEDISCHE DISCLAIMER

De informatie die in dit boek wordt gegeven is niet bedoeld als vervanging van professioneel medisch advies. Raadpleeg altijd een arts.