

MFC Leef Fit, Leef Beter – 12 weken programma

Door Mitchel van Mitch' Fitlife Coaching

Welkom!

Goed dat je hier bent. Jij denkt na over verandering – en dat is de eerste stap. Ik wil je laten zien dat afvallen, fitter worden en je weer goed voelen helemaal niet ingewikkeld hoeft te zijn. Geen crashdiëten. Geen eindeloze cardio. Maar een realistische aanpak die past bij jouw leven.

Bij MFC combineren we krachttraining, voedingsbegeleiding en lifestyle coaching tot een krachtig, duurzaam programma. Dit is geen quick fix. Dit is jouw nieuwe begin.

Waarom het "Leef Fit, Leef Beter" programma?

Veel mensen tussen de 35 en 50 lopen rond met vragen of frustraties zoals:

"Ik voel me niet meer lekker in m'n lijf"

"Ik weet niet waar ik moet beginnen"

"Ik heb alles al geprobeerd, maar val steeds terug"

"Ik wil wel, maar ik doe het niet alleen"

Herkenbaar? Dan is dit programma voor jou.

Wat kun je verwachten?

12 weken coaching gericht op afvallen, krachtopbouw en gedragsverandering

(Online) begeleiding + optioneel trainen op locatie

1x per week een call (online) voor motivatie, uitleg & vragen

Trainingsschema's gericht op krachttraining in de sportschool

Voedingsrichtlijnen en weekplannen – géén verboden producten



Check-ins en feedback via mail of app

Voorlichting over onderwerpen zoals slaap, stress, beweging, voeding, gewoontes

Waarom krachttraining?

Krachttraining is de meest efficiënte manier om:

Vetmassa te verminderen

Spiermassa op te bouwen

Je stofwisseling te verhogen

Je lichaam sterker en functioneler te maken

Je traint in de sportschool, want daar kun je optimaal opbouwen en heb je toegang tot de juiste materialen. Thuis trainen? Dat doen we niet binnen dit traject – ik geloof in een serieuze, effectieve aanpak.

En voeding dan?

Geen dieet, wel structuur. Je leert:

Hoe je een gezond eetpatroon opbouwt

Wat jouw lichaam écht nodig heeft

Hoe je maaltijden kunt plannen die vol te houden zijn

Hoe je eetgedrag kunt veranderen

We focussen op het opbouwen van gezonde gewoontes, niet op streng zijn of jezelf alles ontfeggen.

Persoonlijk & betrokken

Ik begeleid je persoonlijk. Je staat er niet alleen voor. Samen zorgen we voor:

Resultaten die je voelt én ziet



Een aanpak die bij jouw leven past

Een stok achter de deur op de momenten dat je het moeilijk hebt

Aanmelden of vragen?

Ben je er klaar voor om het verschil te maken? Meld je aan voor MFC Kickstart en start jouw 12 weken naar blijvend resultaat.

Heb je vragen of wil je eerst kennismaken? Neem gerust contact met me op.

 06 81 95 55 15

 mitchel@mitchfitlifecoaching.nl

Je mag me ook altijd een DM sturen via Instagram.

