

REFIVE

Energie, leefstijl en herstel



REFIVE 

Jouw persoonlijke REFIVE route

Speciaal samengesteld op basis van jouw focus op
Energie, leefstijl & Herstel

Waarom deze route bij jou past

Je merkt misschien dat:

- Je energieniveau schommelt
- Je moe wakker wordt
- Je spanning vasthoudt in je lichaam
- Je weinig hersteltijd hebt
- Je leefstijl “oké” is, maar niet ondersteunend

Mentale veerkracht begint bij een sterke fysieke basis.
Stressbestendigheid is geen mindset.
Het is een biologisch fundament.



In deze route werk je aan:

- Slaap
- Beweging
- Voeding
- Herstelmomenten
- Dagelijkse energie

REFIVE 



WAT KUN JE VERWACHTEN?

DOEL: MEER ENERGIE

- 10–15 minuten per dag
- Vaste momenten per week
- Herhaling boven perfectie

JOUW PLAN

Naam:

Startdatum:

Mijn intentie voor het programma:

ERVARINGEN



“Ik probeerde meerdere ballen hoog te houden waardoor ik vaak weinig energie had. REFIVE heeft me geleerd dat het oké is om soms nee te zeggen. Ik ben minder bezig met wat anderen van me vinden en heb meer zelfvertrouwen.”

Sofie, Coolblue



“Vaak kwam ik na een werkdag thuis met veel hoofdpijn. Dankzij REFIVE heb ik geleerd om slim met mijn energie om te gaan en mijn stress te verminderen.” **Eline, Rituals**



“Het programma was een game changer! Ik leerde mijn perfectionisme beter begrijpen en kreeg praktische tools om stress los te laten. Dankzij de oefeningen voel ik me rustiger en kan ik eindelijk wat milder voor mezelf zijn. Echt een aanrader!” **Inger, Talpa**

PERSOONLIJK PLAN VAN AANPAK



Week 1

Beweging en fysieke ontlasting

Stap 1: Incheck moment

Duur	5 minuten
Module	Welkomst Module, Incheck moment
Waarom	Dit is je nulmeting. Zonder startpunt zie je geen voortgang
Incheckmoment	<input type="checkbox"/>

Stap 2: Beweging

Duur	20 minuten
Module	Fundament, Module 3, De Kracht van de Natuur & Beweging
Waarom	Beweging verlaagt cortisol en verhoogt mentale veerkracht

Bekijk de volgende video's

De kracht van de natuur

Beweging: cortisol verlagen en stress verminderen

Kies nu 1 korte REFIVE work-out uit Module 6 en pas die 2x per week toe

1 2

PERSOONLIJK PLAN VAN AANPAK



Week 1

Beweging en fysieke ontlasting

Stap 3: Gedragsactie

Duur	30 minuten per dag
Module	Fundament, Module 3, de impact van social media
Waarom	Minder prikkels = minder activatie

Bekijk eerst

De impact van social media

Kies

Telefoon uit tijdens lunch

Telefoon uit na 21:00

Stap 4: REFIVE work-out

Duur	60 minuten
Module	Fundament, Module 3, REFIVE work-out
Waarom	Beweging mag je gaan oefenen!

Doe mee met de REFIVE work-out
(Optioneel)



PERSOONLIJK PLAN VAN AANPAK

Week 2

Voeding & Energiebeheer

Stap 1: Kennis voeding verbreden

Duur

25 minuten

Module

Fundament, Module 3, Voeding

Waarom

Energie wordt bepaald door stabiliteit in je bloedsuikerspiegel.

Bekijk eerst

Klein basis begrip van voeding

De impact van voeding op je welzijn

Wanneer eten?

Voedingspatronen voor energie & balans



PERSOONLIJK PLAN VAN AANPAK

Week 2

Voeding & Energiebeheer

Stap 2: Gedragsactie

Kies 1 voedingsaanpassing deze week

Eitwitrijk ontbijt

Regelmatig eetmoment

Minder snelle suikers

Complexe koolhydraten tijdens lunch / dinner

Stap 3: Nieuwe recepten proberen

Duur

60 minuten

Module

Fundament, Module 3,
Recepten in je werkboek

Probeer één van de recepten deze week voor een gevarieerde maaltijd

PERSOONLIJK PLAN VAN AANPAK



Week 3

Slaap & leefstijl

Stap 3: Cyclus begrijpen

Optioneel

Duur	25 minuten
Module	Fundament, Module 3, Hormonen
Waarom	De cyclus heeft een enorme impact op hoe we ons voelen. Als je daar op inspeelt kan je energie toenemen.

Bekijk eerst

Je cyclus begrijpen - van menstruatie tot ovulatie

Sync your cycle - leef in harmonie met je lichaam

Stap 4: Gedragsactie

Oefen met 1 vaste slaap routine

30 minuten schermvrij

Vast tijdstip naar bed

Geen cafeïne na 14:00



PERSOONLIJK PLAN VAN AANPAK

Week 4

Herstel & ontspanning

Stap 1: Herstel en ontspanning

Duur	15 minuten
Module	Fundament, Module 3, Meditatie & Mindfulness
Waarom	Herstelmomenten zijn net zo belangrijk als activiteit. Zonder ontspanning blijft je systeem in lichte activatie

Bekijk eerst

- Meditatie, hoe werkt dat nu?
- Omgaan met razende gedachten
- Mindfulness: aandacht in het hier en nu
- Maak nu Opdracht 4 uit Module 3 in je werkboek

Stap 2: Diepe ontspanning

Duur	10 minuten
Module	Fundament, module 3, volledige body scan
Waarom	Vergroot lichaamsbewustzijn en versnelt herstel na stress.
Frequentie	3x per week
	1 2 3
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>



PERSOONLIJK PLAN VAN AANPAK

Week 4

Herstel & ontspanning

Stap 3: Kies je blijvende gewoonte

Welke interventie had het meeste effect

Dagelijkse ademhaling

15 minuten buiten wandelen

3x per week korte movement

Bodyscan

Telefoon uit op momenten op de dag

Gezondere voeding

Stap 4: Gewoontes doorvoeren

Duur 10 minuten

Module Ervaar, Module 6, Nieuwe gewoontes aanleren

Waarom Hoe houden we nieuwe plannen vol?

Bekijk eerst

Nieuwe gewoontes aanleren

Vul opdracht 3 van Module 6 in



PERSOONLIJK PLAN VAN AANPAK

Week 4

Herstel & ontspanning

Stap 5: Tussentijdse evaluatie

Duur	10 minuten
Module	Fundament, Module 3, Tussentijdse check-in
Waarom	Meten maakt verandering inzichtelijk
Tussentijdse check-in	<input type="checkbox"/>

Je hebt nu 30 dagen gewerkt aan persoonlijke ontwikkeling.

Goed gedaan! Neem een moment om dat te erkennen!

REFIVE

10 experts, één doel, een duurzame werkomgeving

Jouw persoonlijke REFIVE route - vervolg

REFIVE

Wat nu?

Je gaat zelfstandig verder

Het programma bevat nog veel aanvullende modules, lessen en oefeningen.

Denk aan:

- Diepere inzichten in gedragspatronen
- Grenzen & communicatie
- Agenda management
- Leefstijloptimalisatie
- Verdiepende adem- en lichaamsinterventies

Je wilt verdiepen met 1:1 begeleiding

Soms merk je dat:

- Je sneller tot de kern wilt komen
- Patronen dieper wilt onderzoeken
- Persoonlijke begeleiding helpend is

Wil je verkennen of 1:1 begeleiding passend is?

Mail dan naar: info@refivenow.nl

Je hebt vragen

Neem dan even contact met ons op via
info@refivenow.nl