

5 ENERGIE & FOCUS HACKS VOOR ONDERNEMERS MET EEN GEZIN

ZODAT JE BEDRIJF GROEIT ÉN JE THUIS MET
ENERGIE EN PLEZIER AANWEZIG BENT



WWW.MIJNFITPROGRAMMA.NL

INTRO

Als ondernemer met een gezin weet ik hoe snel je jezelf op de laatste plaats zet.

Je bedrijf vraagt om aandacht, je gezin ook – en jouw energie is de rekening die je betaalt.

Maar dat hoeft niet zo te blijven. Met deze 5 simpele hacks krijg je in 5–10 minuten per dag meer energie, meer focus en meer rust – zonder je hele leven om te gooien.

Deze hacks gebruik ik zelf én in mijn coaching met ondernemers die een druk bedrijf én gezin combineren. Ze zijn praktisch, bewezen en direct uitvoerbaar.

HACK 1 – START JE DAG MET EEN ENERGIERITUEEL

Waarom: Je start bepaalt je dag. Door fysiek, mentaal en emotioneel scherp te beginnen, ben je productiever én geduldiger thuis.

Zo doe je het:

- Beweging (3 min): jumping jacks, squats of push-ups (hartslag omhoog)
- Ademhaling (3 min): Bhastrika of 30 diepe buikademhalingen (in via neus, uit via mond)
- Planning (4 min): Schrijf 3 top-prioriteiten op voor je bedrijf én noteer 1 gezinsmoment

Mini-opdracht:

- ✓ Zet morgen je wekker 10 minuten eerder en voer het volledige ritueel uit.



Hack 2 – Eet voor energie, niet alleen voor vulling

Waarom: Je voeding is brandstof. Suikerdips en snelle snacks kosten je productiviteit.

Zo doe je het:

- Start je dag met 30g eiwit en minstens 100g groente – ja, ook in je ontbijt.
- Voorbeeld smoothie ($\pm$ 350 kcal, 20g eiwit, 100g groente):
 - 200 ml ongezoete amandelmelk
 - 30g havermout
 - 150g bevroren bessen
 - 100g spinazie of courgette (mild van smaak)
 - 20g ongezouten noten of 1 eetlepel pindakaas
 - 1 schep eiwitpoeder (vanille of neutraal)
- Blend alles en je hebt een voedzame, vullende én energieke start.

Mini-opdracht:

✓ Plan vandaag een ontbijt met 30g eiwit en 100g groente.

Tip: In mijn Mijn Fitprogramma Ontbijtideeën vind je 7 energieke smoothie-recepten speciaal voor ondernemers met een gezin.

HACK 3 – PLAN JE GEZINSMOMENTEN EERST

Waarom: Je bedrijf kan wachten, je gezin niet. Door eerst thuis tijd te reserveren, verdwijnt het schuldgevoel.

Zo doe je het:

- Zet elke week 3 vaste momenten in je agenda (bv. samen ontbijten, wandelen, spelletjesavond)
- Communiceer deze tijden aan je partner/gezin zodat ze heilig zijn

Mini-opdracht:

✓ Plan nu 3 momenten in voor de komende week en blokkeer ze in je agenda.



www.mijnfitprogramma.nl

HACK 4 – DE 15-MINUTEN FOCUSBOOST

Waarom: Korte energiemomenten doorbreken stress en houden je brein scherp.

Zo doe je het:

- 15 min wandelen, stretchen of een mini-workout
- Combineer beweging met mentale check-in:
 - a. Stel jezelf de vraag: “Hoe voel ik me op dit moment?”
 - b. Vraag: “Wat kan ik nu doen om dit gevoel te behouden of te verbeteren?”
 - c. Richt je focus op een positief beeld of herinnering.
 - d. Visualiseer dat gevoel terwijl je beweegt – het versterkt de emotie én je energie.

Extra tip: Een verandering van biomechanica (houding, beweging, ademhaling) beïnvloedt direct je stemming. Ga rechtop staan, adem diep in, beweeg je armen krachtig – je brein volgt je lichaam.

Mini-opdracht:

✓ Plan vandaag 15 minuten voor een activiteit die je energie geeft en voeg de mentale check-in toe.

Hack 5 – Leiderschap begint bij jezelf

Waarom: Als jij fit en gefocust bent, profiteert je gezin én je bedrijf. Goed voorbeeld doet volgen. Zo doe je het:

- Kies 1 persoonlijke energiedoelstelling per week (bv. 3× sporten, elke dag 2 liter water)
- Houd je voortgang bij in een notitie of app

Mini-opdracht:

✓ Noteer 1 actie die jij deze week doet om je energie te verbeteren.



JOUW ACTIEPLAN

- Kies vandaag 1 hack en voer hem direct uit
- Plan de andere 4 verspreid over de komende week
- Merk op hoe je energie, focus en balans verbeteren



JOUW VOLGENDE STAP

09

Deze hacks zijn slechts het begin.

Op 8 september start het Fit & Focus Ondernemersprogramma – speciaal voor ondernemers met een gezin die hun energie, gezondheid en focus willen terugpakken én vasthouden.

In 12 weken werken we samen aan:

- Een persoonlijk energieplan dat past in jouw ondernemersleven
- Routines die je focus en productiviteit verhogen
- Een gezondere leefstijl zonder chaos of overbelasting
- Een sterke basis om door te groeien in ons 6 of 12 maanden traject

📌 Beperkt aantal plekken – groep start 8 september
📌 Klik hier om te kijken of je in aanmerking komt voor het programma: [\[Selectie formulier Fit&Focus programma\]](#)

