



De Vitaliteit Blueprint

Jouw Weg naar Fit Ouderschap!

Ontdek hoe ons online coachingprogramma
je helpt om je **energie** en **zelfvertrouwen**
terug te vinden. Perfect voor **drukke ouders!**



Wat deelnemers zeggen...



"Ik vond het zelf nog heel lastig om te zien wat ik aan variatie en calorieën kon en mocht eten, de app heeft mij hier heel goed bij geholpen, Albert maakte voor mij een schema en als ik iets niet lekker vond was het heel makkelijk te switchen naar een andere maaltijd die ik wel lekker vond. In totaal 7 kilo eraf! Wil je graag hulp bij het afvallen? Dan raad ik Albert zeker aan! "

N. Bakker



"Ik heb mijn doelen zo goed als behaald, mede dankzij de uitstekende begeleiding van Albert. Elke week krijg je een realistische feedback, maar altijd wel een positieve noot erbij zodat je weer de motivatie voelt om er komende week weer voor te gaan. Echt een aanrader!"

J. Loosman



"Ik had een stok achter de deur nodig en die stok was Albert met zijn kennis, ervaring en motivatie! Ik heb mijn doel bereikt om een aantal kilo's te verliezen voor het einde van het jaar. De app is fantastisch! Je kan in principe je eigen menu samenstellen, dus je zit niet aan een strikt plan vast waar je je aan moet houden. Dit werkte voor mij heel goed. Voor vragen, opmerkingen of aanpassingen was Albert heel goed bereikbaar en een reactie liet nooit lang op zich wachten.. dank je wel Albert!"

J. Baarssen



Herken jij het volgende?

- Je hebt al **zoveel geprobeerd**, maar niets werkt...
- Je hebt **geen tijd** om 5 keer per week in de sportschool te staan...
- Je hebt **een gezin** en wil niet apart voor jezelf ook nog koken...
- Je wil een **verantwoorde manier** leren zonder te jo-joën...
- Je wil **blijvend** resultaat...

Laten we door ons bewezen
blueprint lopen om van jou
de **fitte, energieke,** en **gelukkigste**
ouder te maken die je maar kan zijn.



Hi! Ik ben Albert Kramer,

**Founder van De Vitaliteit Blueprint, Hét
Programma Voor Drukke Ouders.**

Mijn team en ik helpen dagelijks ouders die weer fit,
energiek en tevreden met zichzelf willen zijn, zodat
ze een voorbeeld kunnen zijn voor hun kinderen.

We helpen ze om fysiek en mentaal weer sterk te
staan zonder moeilijke diëten of restricties.



ALBERT KRAMER

Binnen De Vitaliteit Blueprint hanteren we een bewezen methode dat gegarandeerd resultaat oplevert...

Er zijn **4 PILAREN** die ervoor gaan zorgen dat jij je doel gaat behalen en weet te behouden.

PILAAR 1: Voeding. Met het persoonlijke voedingsplan, afgestemd op jouw drukke leven en smaak, zorgen wij dat je elke dag de juiste voedingsstoffen binnenkrijgt. Zo blijft je energie op peil en voel je je fit en krachtig. Wij houden rekening met jouw favoriete producten en eventuele allergieën, zodat je alleen nog maar boodschappen hoeft te doen en klaar te maken. Geen gedoe, gewoon een gezonde levensstijl die past bij jouw drukke leven!

PILAAR 2: Training. Met het persoonlijke trainingsplan, helemaal afgestemd op jouw drukke leven, ga je 2 of 3 keer per week aan de slag—of het nu krachttraining, cardio, wandelen, fietsen of zwemmen is. Zo bouw je kracht op, krijg je meer energie en voel je je weer fit en krachtig, dag in dag uit.



PILAAR 3: Accountability. Accountability betekent dat je altijd die extra stok achter de deur hebt. Je hebt 24/7 toegang tot je persoonlijke coach, die al je vragen beantwoordt en ervoor zorgt dat je nooit vastloopt in je voortgang. Wekelijks werken we resultaatgericht met een check-in, zodat je precies ziet hoe ver je bent en blijft gemotiveerd om door te gaan. Zo houd je focus en haal je het maximale uit jezelf!

PILAAR 4: Community. In onze online community vind je gelijkgestemde ouders die dezelfde doelen hebben, zodat je je kunt verbinden en elkaar kunt motiveren. Daarnaast krijg je toegang tot een online leeromgeving met waardevolle video's die je op de lange termijn de kennis en tools geven om je resultaat vast te houden. Zo blijf je niet alleen succesvol, maar voorkom je dat je terugvalt naar waar je nu staat.



Ervaringen van Debora, Petra en Vera...



"Al vele diëten gevolgd, maar was op zoek naar een andere manier van eten die blijvende gewoonte kan worden. Gelukt! Met heerlijk resultaat, 12 kilo al kwijt en dankzij de goede begeleiding en uitleg via filmpjes weet ik nu zelf hoe ik verder moet. Zeker aan te raden"

D. Romkes



"Ik heb geleerd dat je niet afvalt door weinig te eten en jezelf uit te hongeren, maar door juist meer calorieën te eten in de vorm van gezonde producten, want dat heeft je lichaam immers nodig. Wij vrouwen zijn altijd maar bezig met diëten, maar weinig eten is juist niet goed. Ik heb van Albert geleerd om de juiste maaltijden samen te stellen, variatie hierin en te weten wat er allemaal mogelijk is. Kortom, de moeite waard om het programma te doen. De weg naar een goede balans"

P. de Boer



"Via Facebook kwam ik een succesverhaal tegen wat leek dat op het mijne: alles geprobeerd en niks helpt echt. Na even twifelen heb ik me toch aangemeld bij Albert. Wat ben ik blij dat ik die stap genomen heb. Ik val weer af, en ik weet nu ook hoe het komt. Dat inzicht heeft Albert me gegeven. Echt een topper"

V. Bakker



Resultaten die jij kan verwachten

- Overtollige kilo's gaan **verdwijnen**
- Je staat dagelijks weer met **meer energie** op
- Je ontwikkelt **betere gewoontes** in je dagelijkse ritme
- Je bent een **voorbeeld voor je kinderen**
- Je **leert** wat **werkt** voor jou
- Je krijgt **meer zelfvertrouwen** en straalt dit ook uit



Wat Kan De Vitaliteit Blueprint Nog Meer Voor Je Betekenen?

Anders dan op maat gemaakte voedings- en trainingsplannen geeft De Vitaliteit Blueprint je **alles** van a tot z. Meer kennis over voeding en training, een **bewezen** methode om resultaat te boeken, een community met gelijkgestemden en 24/7 accountability.

Zodat jij weer die ouder wordt die **Fit, Energiek** en vol **Zelfvertrouwen** door het leven gaat.

We hebben met trots al honderden succesverhalen weten te behalen met ons programma...



De succesverhalen van Miranda en Christel



“Albert is een zeer gedreven en professionele coach. Hij heeft kennis van voeding en training en binnen het programma kun je op ieder moment deze kennis tot je nemen door middel van filmpjes waarin Albert je uitlegt wat voeding, training en de juiste mindset voor je kan doen. Albert weet je op een positieve manier te stimuleren om door te zetten, ook wanneer het je even niet is gelukt. Nu het programma is afgelopen kan ik op eigen voet verder met de kennis die ik door dit programma heb gekregen. Als je balans voor ogen houdt, val je iedere week weer wat af. En dat is wat Albert je ook iedere week weer voor ogen houdt door middel van zijn coaching. Soms kan die stok achter de deur toch net even dat extra zetje geven om door te gaan! Ik raad het iedereen van harte aan”

M. Post



ALBERT KRAMER



“Ik wilde voor mijn bruiloft graag wat kilo's afvallen. Ik kwam Albert tegen op Instagram en die bood aan om even samen te videobellen. Ik ben toen heel simpel begonnen en steeds wanneer ik vragen had, kon ik die gewoon 24/7 stellen en kreeg ik er altijd heel snel antwoord op, soms zelfs binnen 5 minuten al! De wekelijkse contact momenten hielpen mij juist heel goed om mijn best te doen een zo goed mogelijk resultaat te kunnen presenteren. Het is me ook wel eens een week niet gelukt en dan was dat ook niet erg en motiveerde Albert me met allemaal tips en positieve dingen. Echt een aanrader als je niet weet waar je moet beginnen en niet alleen een standaard dieet wilt volgen maar iets wat echt op je is aangepast en met dingen die je zelf ook echt lekker vind, zodat het ook vol te houden is, zelfs wanneer je niet meer begeleiding hebt kan ik dit mijn leven lang blijven gebruiken”

C. Postma

Hoe Doen We Dit En Wat Krijg Je?

De Vitaliteit Blueprint is een 12 weekse programma gericht op drukke ouders van 30+ die weer fit, vol energie en sterk willen worden.

In het programma krijg je **1:1 Professionele** en **Resultaatgerichte Coaching**, Toegang tot onze **Online Leeromgeving** en een **Groep** met **Gelijkgestemden** die aan een soortgelijk doel werken.

Het programma is volledig online.

Wij werken met cliënten door heel Nederland en België, dus waar je woont, hoeft niet in de weg te staan om samen te werken.



Wat jij **nog meer** kan verwachten

- Het Lichaam dat je voor je 30e had weer terug
- Weer de Energie om alles uit de dag te halen
- Een ijzersterke Mindset om je doelen te behalen
- Slechte gewoontes eruit, Goede gewoontes erin
- Een Identiteit die langdurig blijft
- Jij bent het Voorbeeld voor je Kinderen



Dit is wat je krijgt

- **Volledige structuur** met onze coaching app
- **Geavanceerde** trainings- en bewegingsplannen
- **Op maat gemaakte** voedings- en levensstijl plannen
- **Gepersonaliseerde** gewoontes aanleren
- **Wekelijkse** feedback en resultaatbespreking
- **Blijvende aanpassingen** tijdens samenwerking
- **Online leeromgeving** voor het verbeteren van je mindset



De Vitaliteit Blueprint

Wij helpen je graag om weer vol **energie**,
zelfvertrouwen en **lekker in je vel** door
het leven te gaan.

Net zoals vele anderen...

De Vitaliteit Blueprint



“De eerste stap begint bij jou!! De motivatie knop omzetten om daadwerkelijk af te vallen. Hierbij is het nodig om professionele hulp in te schakelen, zodat jijzelf niet naar recepten hoeft te zoeken of work-outs via bijv. Ai of sites af te surfen op het web, maar dat dit voor jou gedaan wordt. Daar kwam Albert in beeld. Hij begeleidt zowel voeding als training voor jou en past deze naar wens aan. Ik ben ook daadwerkelijk 10 kg afgevallen. Ik stopte met suikers, aardappels en alcohol doordeweeks en in het weekend at en dronk ik alles waar ik zin in had. Ze noemen het de 80/20 regel. Die beviel mij prima”.

J. Snoek



“Ik was op zoek naar een gezond eetpatroon wat samen gaat met mijn onregelmatige werkdagen. Vooral met nachtdiensten liep ik er tegenaan. Door het programma van Albert te volgen kreeg ik veel nieuwe inzichten in recepten en maaltijden, maar is er ook een stok achter de deur bij vragen. Ik vond het vooral fijn dat ik veel nieuwe inspiratie kreeg voor makkelijke gezonde maaltijden en ik hoefde geen 30 min in de keuken te staan om een gezond ontbijt bijvoorbeeld te maken of dat ik in mijn nachtdienst verplicht ben om een zware maaltijd te eten. Ik vond het daarin fijn dat ik uit zoveel variaties kon kiezen. Ik kon de gerechten laten aansluiten bij mijn eigen leefstijl. Als je hulp nodig hebt bij de eerste stappen zetten naar een persoonlijk doel dan is de hulp van Albert een aanrader”.

M. Kramer



ALBERT KRAMER



ALBERT KRAMER

Werk samen met ons en verlies die
overtollige kilo's, krijg meer **energie**
en sta weer vol **zelfvertrouwen**.

Start Hier

