SIGNATUURPROGRAMMA · 21 DAGEN

RESET

PROGRAMMA 21 DAGEN

Duurzaam je energie en lichaam transformeren door te samenwerken met je lichaam en een bijpassende lifestyle te bouwen.

IN SAMENWERKING MET CW VITAAL

HET GAAT NIET OM WAT JE EET, MAAR OM WAT JE OPNEEMT.

JE LICHAAM WEER LATEN MEEWERKEN

Jouw nieuwe CW Lifestyle, in jouw tempo.

Geen streng dieet en geen snelle oplossing. We bouwen stap voor stap gewoonten die blijven, omdat ze bij jou passen.

DAN LIGT HET ZEKER AAN MIJ. IK HEB GEWOON NIET GENOEG DISCIPLINE. IK HEB AL VAN ALLES GEPROBEERD, MAAR NIKS WERKT OP DE LANGE TERMIJN.

HERKEN JE DIT?

HET LIGT NIET AAN JE WILSKRACHT.
ER WORDT JE NIET GELEERD HOE JE LICHAAM WERKT.

Losstaande en standaard schema's brengen je geen duurzaam resultaat.

HET WIEL VAN DE CW-METHODE

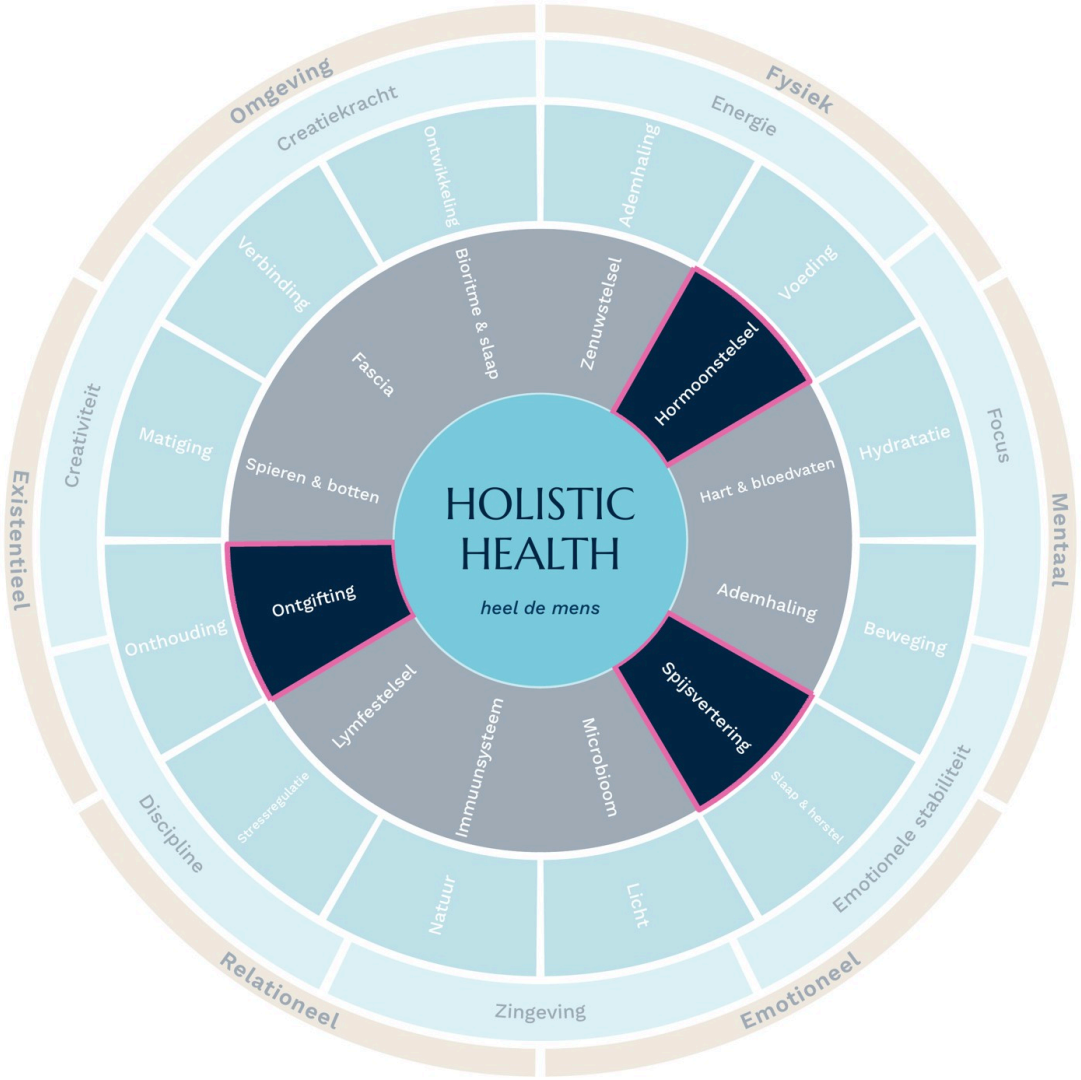
Gezondheid is meer dan wat je eet. De CW-methode kijkt naar jouw lichaam als integraal systeem, in vier ringen die elkaar voeden. Lees ze van binnen naar buiten. Draai je aan één wiel, dan draai je aan meerdere.

1 **De biologie:** de systemen die je lichaam draaiende houden

2 **De principes:** dagelijkse hefbomen, zoals voeding, slaap en beweging

3 **Het vermogen:** energie, focus, emotionele stabiliteit en discipline

4 **De zes dimensies:** fysiek, mentaal, emotioneel, relationeel, existentieel en omgeving



De 3 lichaamsprocessen. Hier begint de Reset.

WAAR WE MEE WERKEN

DRIE LICHAAMSPROCESSEN IN DE RESET

Alles in de buitenste ringen rust op de biologie in het midden. Drie systemen leveren op korte termijn het meeste resultaat. Ze reageren snel op wat je eet, hoe je slaapt en hoe je beweegt.

1

HORMOONSTELSEL

Je lichaam schakelt de hele dag tussen opslagstand en vrijmaakstand. Welke stand wint, bepaal je minder met wilskracht dan je denkt, en meer met je dagritme.

2

DARMSTELSEL

Staat je spijsvertering onder druk, dan komt er maar een deel van je eten aan. Darmen en hersenen staan in directe verbinding. Vaste eetmomenten helpen.

3

DETOX

Je lever werkt dag en nacht door. Wat eruit moet, moet eruit kunnen. Onbewerkte voeding, water, beweging en slaap helpen die afvoer.

VOOR JOU IS DIT HET RESULTAAT

- Meer energie, ook in de middag
- Minder opgeblazen en een rustigere spijsvertering
- Duurzaam vet loslaten, zonder streng dieet
- Inzicht in wat jouw lichaam nodig heeft
- Gewoonten die blijven, omdat ze bij jou passen
- Wekelijks persoonlijke begeleiding

BEN JIJ KLAAR VOOR EEN LICHAAM DAT WEER MET JE MEEWERKT?

“Before one heals, one must be willing to give up that which is making him sick.” Hippocrates

ALS JE START

NIEUWE GEWOONTEN, STAP VOOR STAP

We werken met gedragsverandering (behavior based change). Dat kan in 21 dagen, maar elke persoon en situatie is anders. Daarom schalen we terug naar wat bij jou past en bouwen we samen aan jouw nieuwe CW Lifestyle, met de CW Wiel Methode™.



WAT JE KRIJGT

1. Assessments en startmeting, met Wielscan
2. Methode, model en hormoonkennis
3. De Quickstart Rules: tien afspraken
4. Portiegids zonder weegschaal
5. 3 weken aan voorbeeldmaaltijden
6. Supplementenprotocol, afgestemd op de 3 processen
7. Werkboekje met invulbare habittrackers en schema's

JOUW ROADMAP

IN DRIE STAPPEN NAAR JE NIEUWE LEEFSTIJL

1

FUNDAMENT LEGGEN

Startmeting en assessments, zodat je weet waar je begint. Je leert de methode en de Quickstart Rules.

2

LIFESTYLE REDESIGN

Stap voor stap bouw je nieuwe gewoonten in, met maaltijdschema, portiegids en habit tracker.

3

VERVOLGPLAN

Je weet wat werkt voor jou. Wil je verder bouwen? Dan is finetuning (PHP Protocol) een aanrader.

WAT GA JE MERKEN, EN WANNEER

DAG 1–4
Vaak lastiger dan verwacht. Je systeem is gewend aan andere prikkels.

DAG 5–10
Het begint te dragen. Minder trek, stabielere middagen.

DAG 11–16
Je energie verandert. Ook je slaap wordt vaak beter.

DAG 17–21
Het wordt gewoonte. Wat inspanning kostte, gaat vanzelf.

CONSISTENTIE IS KEY. KORTE SPRINTS ZIJN VAAK NIET VOL TE HOUDEN EN KUNNEN JE LICHAAMSPROCESSEN VERSTOREN, WAARDOOR JE FUNDAMENT INSTORT.

HOE LANG DUURT HET?

21 DAGEN, 3 MAANDEN RUIMTE

Het 21-dagenprogramma is de standaard voor wie het volledig zo wilt volhouden. Maar het is vooral het fundament van je nieuwe lifestyle.

21 dagen is ongeveer één maand. Het abonnement is er om gespreid te betalen en om nazorg en begeleiding van mij te krijgen.

We geven je meer ruimte: een abonnement van 3 maanden dat daarna automatisch stopt. Het programma wordt namelijk geheel naar jouw leven ingedeeld.

MIS JE 2 DAGEN? DAN STOP JE NIET. JE GAAT DE DAG ERNA GEWOON DOOR.

CW VITAAL

We werken met behaviour based change. Dat betekent dat je programma aanpasbaar is op jouw drukke leven, en dat je stap voor stap verandert.

JE STAAT ER NIET ALLEEN VOOR

- Eén keer per week een bericht van mij: jouw check-in. Loop je ergens tegenaan, vraag het gerust of kom naar me toe.
- Je ontvangt het pakket met supplementen en een werkboek thuis.
- Gebaseerd op jouw persoonlijke situatie krijg je een digitale habittracker voor je nieuwe gewoontes.
- Past het programma bij jou? Vul het gratis intakeformulier in en geef het af bij een van de trainers. Met zo nodig een aangepaste quickstart-route.

ONZE BELOFTE

EEN PLAN DAT BIJ JOU PAST

Ik geef je geen snelle oplossing en geen streng dieet. Ik beloof je een plan op maat, een coach die elke week naast je staat en eerlijkheid vanaf de eerste stap.

We werken volgens een methode, geen vast gegeven. Elk lichaam en elke situatie is anders. **Ik coach de persoon die voor mij staat.**

Zijn we geen match? Dan zeg ik dat.



ERVARINGEN

WAT DEZE TOPPERS ZEGGEN DIE JOU VOORGINGEN

“Ik ben aan het Reset programma begonnen vanwege mijn lichamelijke klachten en de moeheid die ik had. Na het programma zijn de klachten tot verbazing verbeterd. Minder pijn bijna zo goed als weg en geen moeheid meer. Voor mij is het programma niet meer weg te denken en het is zeker makkelijk om het als je nieuwe leefstijl te gebruiken.
Een aanrader zeker als je je weer lekker in je lijf wil voelen.”

WENDY, 51 JAAR

ZELFS MET EEN FULLTIME BAAN EN OP OUDERE LEEFTIJD ZIJN MIJN ENERGIE EN LICHAAM GETRANSFORMEERD DOOR EEN WERKENDE METHODE EN EEN LIFESTYLE DIE BIJ MIJ PAST.

JAN, 59 JAAR

JAN: VOOR, NA DE RESET EN NA PHP



VOOR NA RESET NA PHP

IN 21 DAGEN AL MEER ENERGIE, MINDER OPGEBLAZEN EN DUURZAAM VET LOSLATEN.

Jan startte met het Reset Programma en ging daarna verder met twee PHP-protocollen. Nu gaat hij verder werken aan zijn doelen met krachttraining voor beginners, in de GSC-roadmap.

WIST JE DAT?

HOOG CORTISOL: TRAINEN ZONDER HERSTEL WERKT NIET

Jan had in het begin een disbalans in cortisol en oestrogeen. Dat verklaart waarom hij, ondanks zijn inzet, niet vooruitkwam.

Wist je dat als cortisol hoog is, je herstel traag is? Je lichaam blijft in een stand van overleven. Het breekt sneller af dan het kan opbouwen.

Als je doel meer spier is of afvallen, heeft sporten dan weinig zin zonder herstel. Je traint hard, maar je lichaam kan er niets mee.

HOOG CORTISOL, GEEN HERSTEL

Trager herstel, meer vermoeidheid, spier lastig opbouwen, vet moeilijker loslaten.

BALANS, MET HERSTEL

Het lichaam kan opbouwen. Training levert dan wel resultaat op.

EERST BALANS EN HERSTEL. DAN PAS HARDER TRAINEN.

HET RESET PROGRAMMA IS VOOR JOU ALS JE

- klaar bent met moe zijn en duurzaam wilt afvallen
- wilt begrijpen wat je lichaam nodig heeft
- een plan wilt in plaats van losse tips
- open staat voor mijn manier van kijken naar je lichaam als integraal systeem
- bereid bent je lifestyle te veranderen, zodat je jouw doelen kunt bereiken
- écht aan de slag wilt, en wilt investeren in jezelf





WE ZIJN GEEN MATCH ALS JE

- een snelle oplossing of crashdieet zoekt
- verwacht dat een pil het werk doet
- nu geen ruimte hebt om iets te veranderen
- medische zorg zoekt: ik ben coach, geen arts

> **EN DAT IS OKÉ. BETER DAT IK HET JE EERLIJK ZEG DAN DAT JE ERGENS INSTAPT DAT NIET PAST. DAT ZOU ZONDE ZIJN VAN JOUW INVESTERING.**

EEN GREEP UIT ONS AANBOD

ER IS MEER DAN HET RESET PROGRAMMA

METING

HUIDPLOOIMETING

Fysiek, met het PHP-protocol (Personal Hormonal Profiling) om jouw hormoondisbalans aan te pakken en nóg meer resultaat te boeken.

ONLINE

ONLINE ASSESSMENT

Met het PHP-protocol. Minder wetenschappelijk onderbouwd, omdat er geen lichaamsmeting bij zit, maar wel effectief. Digitaal mogelijk.

TRAINING

FUNCTIONELE KRACHTTRAINING 30+ SMALL-GROUP

Vanaf januari 2027. Voor beginners, in samenwerking met BoXpoint. Een roadmap van 12 weken naar meer spier en energie.

DOWNLOAD

MEAL PREP GUIDE

Een los boekje om zelf mee aan de slag te gaan.

VEELGESTELDE VRAGEN

WAT JE MISSCHIEN WILT WETEN

MOET IK CALORIEËN TELLEN OF WEGEN?

Nee. Je gebruikt je hand als maat. Die gaat overal mee en schaalt mee met jouw lichaam.

KRIJG IK HONGER?

Standaard eet je vijf keer per dag, met eiwit, vet en groenten als basis. De meeste mensen hebben juist minder trek. We gaan koolhydraten scheiden en apart eten.

WAT ALS IK EEN DAG MIS?

Vijf van de zeven dagen de QuickStart rules volgen is de norm. Je gaat de dag erna gewoon door en geeft niet op.

IS HET VOOR MANNEN ÉN VROUWEN?

Ja, voor beiden. De drie lichaamsprocessen werken bij iedereen. De assessments laten zien waar jouw aandachtspunten liggen.

MOET IK INGEWIKKELD KOKEN?

Nee. De maaltijden zijn simpel en met gewone boodschappen te maken.

EN NA DE 21 DAGEN?

Dan heb je een fundament. Wil je verder bouwen? Dan adviseren we je bij je vervolgstappen.

DE INVESTERING

AANVULLEND OP JE ABONNEMENT

RESET PROGRAMMA

€190

Eenmalige investering. Training niet inbegrepen.

BETALING	TOTAAL
Eenmalige investering	€190
2 maanden à €97,50	€195

Supplementenpakket, werkboek en wekelijkse begeleiding zijn inbegrepen.
Training niet inbegrepen.

Past het programma bij jou? Vul het gratis intakeformulier in en geef het af bij een van de trainers.



PAST HET PROGRAMMA BIJ JOU?

VUL HET GRATIS INTAKEFORMULIER IN.

Gratis en zonder verplichting. Geef het formulier af bij een van de trainers van BoXpoint.

cheyenne@cwvitaal.nl · www.cwvitaal.nl

Deze brochure is een coachinginstrument en vervangt geen professioneel medisch advies of diagnose. Raadpleeg altijd je arts bij vragen over een medische aandoening, bij gebruik van medicatie, zwangerschap of borstvoeding, en voordat je een nieuw voedings- of leefstijlplan start. Ervaringen verschillen per persoon.