

Voor vaders die strakker willen worden zonder hun gezin op te offeren.

Zo werkt 1-op-1 coaching bij Mannen met een Missie. Geen wekelijks formuliertje. Geen template uit een PDF. Geen gokwerk. Maar **dagelijks naast je. Data-gedreven. In het echt.**

Je leert niet alleen *wat* je moet doen. Je leert **waarom het werkt. Voor altijd.**

Wat coaching bij ons echt is

Het grootste misverstand over online coaching is dat je een standaard schema krijgt toegestuurd. Een PDF met oefeningen. Een voedingsplan dat voor iedereen hetzelfde is. En dan red je het maar. **Zo werkt het bij ons niet.**

Wij werken met strategie, niet met wilskracht. Met data, niet met gokwerk. Je krijgt niet alleen een doe-dit traject — je krijgt een **waarom-het-werkt traject**. Dat is het verschil tussen 6 maanden resultaat en de rest van je leven op gewicht blijven.

Wat het *niet* is

- Een standaard schema dat je krijgt toegestuurd
- Een check-in formulier 1x per week
- Je vakantie of etentje is jouw probleem
- Quick fix die na 3 maanden weer wegvalt

Wat het *wel* is

- Een aanpak op maat voor jou en je gezin
- Dagelijks contact en data-gedreven feedback
- Ik denk mee bij elk menu en elke vakantie
- Kennis die jij voor de rest van je leven kan inzetten

Je krijgt geen schema dat je in je eentje moet uitvoeren. Je krijgt een coach die met je meedenkt — en de kennis waarmee je het uiteindelijk **zelf kan**.

Wat krijg je concreet

Geen vaag pakket. Dit zijn de pijlers waar je elke dag op terug kan vallen. En bij elke pijler leer je **waarom het werkt**, niet alleen wat je moet doen.



Voeding

Structuur, geen rigide schema.

Je krijgt een voedingsstructuur waarmee je 50+ verschillende maaltijden kan samenstellen. Elke dag iets anders. Wat jouw gezin ook eet.



Hormonen

We optimaliseren je hormonen voor beter vetverlies, meer energie, meer zelfvertrouwen en een hoger libido. Want zonder de juiste hormonale basis werk je altijd tegen jezelf in.



Training

Plan dat past in je week.

Krachttraining staat centraal. Plan op maat voor jouw weekschema, ervaring en doel. Inclusief hotel gym en vakantie workouts.



Steelbody App

Alles op zak. Je persoonlijke schema, voeding, slaap en progressie in 1 app. Koppeling met Apple Health, Garmin en Fitbit. Wij zien real-time hoe je ervoor staat.



Uit Eten

Foto van het menu, ik kies mee. Je stuurt een foto van het menu in WhatsApp. Ik geef aan wat de slimste keuze is voor jouw doel. Geen stress, geen schuldgevoel.



Groepschall

Wekelijks vast moment. 1x per week een groepschall met de andere vaders. Vragen stellen, leren van elkaar, en de extra stappen zetten die je individueel niet pakt.



Vakantie

Vorbereid de zon in. Voor je vakantie maken we een hotel gym workout. Voeding plannen we mee. Je hoeft niet te kiezen tussen genieten en consistent blijven.



Dagelijks Contact

WhatsApp en de app. Vragen, twijfels, doorbraken. Tijdens werkdagen vaak binnen het uur antwoord. Niet wachten tot vrijdag voor je check-in.

✔ R. (42) — 11kg lichter in 14 weken, naast fulltime baan en twee kinderen.

ⓘ Plus mindset begeleiding, supplementen advies en hulp bij elke situatie waar het lastig wordt.

Is dit iets voor jou?

Aan het einde van het traject ben je niet alleen lichter. Je begrijpt voeding. Je weet hoe je traint, ook zonder coach. Je weet wat je lichaam nodig heeft in stress, op vakantie, na een verjaardag. **Je hebt de tools om voor altijd op gewicht te blijven.**

En je geeft het door. Aan je vrouw die wil weten hoe ze fitter kan worden. Aan je kinderen die naar je opkijken en zien hoe pap met zijn gezondheid omgaat. **Dat is een investering in je gezin, niet alleen in jezelf.**

Dit werkt voor jou als...

- Je hebt het zelf al een paar keer geprobeerd en loopt vast
- Je wilt structuur zonder dat je gezin er onder lijdt
- Je hebt geen tijd om alles zelf uit te zoeken
- Je wilt resultaat dat blijft, geen yoyo of terugval
- Je wilt het niet alleen voor jezelf, maar ook voor je gezin

Dit is niets voor jou als...

- Je zoekt een quick fix
- Je wilt alleen een schema, geen begeleiding
- Je verwacht resultaat zonder je eetpatroon structureel aan te passen.

⚠ Ik werk met een **beperkt aantal vaders per maand** om kwaliteit te garanderen.

Lijkt dit je wat?

Laten we dan een call inplannen. Geen verplichtingen, gewoon een eerlijk gesprek over waar je staat en wat je wil bereiken.

- ✔ **Resultaatgarantie:** Behaal je in de eerste 90 dagen geen aantoonbaar resultaat terwijl je de aanpak volgt, dan werken we gratis door totdat je het wel behaalt.

De investering hangt af van je doelen en wat bij je past — precies daarom bespreken we dat op een call. Mannen die op een call komen verwachten soms €100 per maand te betalen. Dit is geen groepsabonnement — dit is dagelijkse 1-op-1 begeleiding met resultaatgarantie.