

# Morning Energy Plan

Meer energie. Meer focus. Meer rust.



# WELKOM

Veel mensen denken dat ze te weinig discipline hebben, te weinig tijd hebben of simpelweg pech hebben met hun energie.

In de praktijk zie ik iets anders.  
De meeste mensen hebben geen energieprobleem.

Ze hebben een ochtendprobleem.

Hoe je je ochtend start, bepaalt:

- je energie
- je focus
- je stemming
- je eetgedrag
- je productiviteit
- je stressniveau

Wanneer je je ochtend verandert, verandert vaak je hele dag.

In dit plan leer je de basis van de Morning Energy Methode:

een simpele methode om je lichaam, energie en hoofd in de ochtend goed te starten.

# JOUW STARTPUNT

Voordat we iets gaan veranderen, is het belangrijk om te weten waar je nu staat.

Beantwoord voor jezelf deze vragen:

- Hoe voel ik mij als ik wakker word?
- Heb ik energie in de ochtend of ben ik moe?
- Sla ik mijn ontbijt over of eet ik juist snel iets?
- Drink ik eerst koffie en dan pas water?
- Heb ik een vaste ochtendroutine?
- Voel ik mij vaak gejaagd in de ochtend?
- Heb ik trek in zoet in de ochtend of later op de dag?
- Hoe is mijn focus in de ochtend?
- Hoe is mijn energie rond 10:00?
- Hoe is mijn energie rond 15:00?

Schrijf hier je antwoorden:

Bewustwording is altijd stap 1.

# MORNING ENERGY METHOD

De Morning Energy Methode bestaat uit 3 stappen:

Stap	Betekenis
Reset	Je lichaam wakker maken
Fuel	Je lichaam de juiste voeding geven
Activate	Je energie en focus activeren

Wanneer je deze drie stappen elke ochtend toepast, ontstaat er:

- meer energie
- minder slaaien
- stabielere bloedsuiker
- meer focus
- meer rust in je hoofd
- een beter ritme
- vaak ook gewichtsverlies

Kleine veranderingen in de ochtend → grote veranderingen in je dag.

# STAP 1 - RESET

Je lichaam heeft in de ochtend één ding nodig: opstarten.

Niet meteen:

- telefoon
- e-mail
- stress
- koffie op lege maag

Maar eerst: je lichaam wakker maken.

Morning Reset routine (10–15 min):

- Drink 2 glazen water
- Ga 5–10 minuten bewegen (wandelen, rekken, traplopen)
- Ga 2–5 minuten naar buiten (daglicht)
- Adem 10 keer diep in en uit
- Geen telefoon in de eerste 15 minuten

Dit is de eerste winst.

# STAP 2 - FUEL

Veel mensen starten de dag met:

- alleen koffie
- een boterham met zoet
- niets eten
- snel iets suikerrijks

Dit zorgt voor:

- energiepiek, gevolgd door energiedip
- trek in zoet, snaaien
- vermoeidheid, minder focus

Wat je lichaam in de ochtend nodig heeft:

Een goed ontbijt bevat:

- Eiwitten, vezels
- Gezonde vetten
- Weinig snelle suikers

Voorbeelden:

- Eiwitshake + fruit
- Kwark + noten + fruit
- Havermout + eiwitbron
- Smoothie met eiwitten

Een goed ontbijt = stabiele energie.

# STAP 3 - ACTIVATE

Nu is het tijd om je energie en focus te activeren.

Dit kan met:

- Wandelen
- Korte workout
- Ademhaling
- Koude douche
- Schrijven / journal
- Dagplanning maken

Morning Activate routine (10 min):

- 5 minuten bewegen
- 3 minuten ademhaling
- 2 minuten je dag plannen

Wanneer je dit doet, start je de dag bewust in plaats van reactief.

# VOORBEELD OCHTENDROUTINE

Tijd	Activiteit
07:00	Opstaan
07:05	Water drinken (2 glazen)
07:10	Bewegen / wandelen
07:35	Ontbijt
07:45	Douche (koud afdouchen)
07:55	Dag plannen
08:00	Start werk

Je hoeft niet om 05:00 op te staan om succesvol te zijn.  
Maar je moet bewust starten.

# 7 DAY ENERGY RESET PLAN

De beste manier om verandering te voelen is niet door alles te lezen, maar door het te doen.

Daarom is er de 7 Day Energy Reset.

In 7 dagen ga je:

- je ochtendroutine aanpassen
- je ontbijt aanpassen
- meer bewegen
- meer structuur krijgen
- meer energie ervaren

Het doel is niet perfectie.

Het doel is bewustwording en ritme.



# MIJN 7 DAY ENERGY RESET PLAN

Dag	Reset	Fuel	Activate	Gelukt?
Ma				
Di				
Wo				
Do				
Vr				
Za				
Zo				

# MORNING ENERGY CHECKLIST

Elke ochtend:

- Water gedronken
- Beweging
- Daglicht
- Goed ontbijt
- Ademhaling
- Dag gepland
- Telefoon pas later
- Rustige start

Als je dit 5 dagen per week doet, verandert je energie.

# NOTITIES

Wat merk ik aan mijn energie?

Wat gaat goed?

Wat kan beter?

Wat heb ik nodig?

# WIL JE HIER HULP BIJ?

Veel mensen weten wat ze moeten doen.  
Maar vinden het lastig om het vol te houden, structuur te krijgen of het goed in te richten voor hun lichaam en hun leven.

Daarom help ik mensen met de Morning Energy Methode via:

- De 7 Day Energy Reset
- Persoonlijke begeleiding
- Voedingsadvies
- Ochtendroutine coaching
- Energie coaching

Wil je dat ik met je meekijk naar jouw energie, ochtend en ritme?

Plan hier een kennismaking:

☛ <http://morningenergymethod.com/kennismaking>


Of stuur een bericht via:

☛ <http://morningenergymethod.com/contact>

Groet,  
Martin  
Morning Energy Method

Onderdeel van



 [MORNINGENERGYMETHOD.COM](http://MORNINGENERGYMETHOD.COM)