

OPERATIE  
★ SAVE YOUR ★  
SUMMERSHAPE



JOUW REDDINGSPLAN  
VOOR EEN FITTE,  
STRAKKE & ZEKERE  
ZOMER



DE SIMPELE AANPAK  
OM DEZE ZOMER NOG  
**ZICHTBAAR RESULTAAT**  
TE BOEKEN.

# SUMMER SHAPE

## STARTGIDS

VOEDING. TRAINING. GEWOONTES. RESULTAAT.



VOEDING



TRAINING



GEWOONTES



RESULTAAT



DOOR

**ANGELO KREEMER**

PERSONAL TRAINING & ONLINE COACHING



# OPERATIE ★ SAVE YOUR SUMMERSHAPE ★

INHOUDSOPGAVE  
**00**  
★★★★★

# INHOUDSOPGAVE

★ JOUW STAPPENPLAN NAAR JOUW BESTE ZOMER OOI. ★



HOOFDSTUK <b>01</b>		<b>WAT IS SUMMERSHAPE?</b> Meer dan alleen een strak lichaam.	PAGINA <b>03</b>
HOOFDSTUK <b>02</b>		<b>STAP 1: EIWITTEN</b> De bouwstof van jouw resultaat.	PAGINA <b>04</b>
HOOFDSTUK <b>03</b>		<b>STAP 2: TRAIN SLIM</b> Consistentie is jouw superkracht.	PAGINA <b>05</b>
HOOFDSTUK <b>04</b>		<b>STAP 3: DAGELIJKSE GEWOONTES</b> Kleine acties. Groot resultaat.	PAGINA <b>06</b>
HOOFDSTUK <b>05</b>		<b>STAP 4: VOEDING &amp; STRUCTUUR</b> 80% van je resultaat begint in de keuken.	PAGINA <b>07</b>
HOOFDSTUK <b>06</b>		<b>VEELGEMAAKTE FOUTEN</b> De fouten die je resultaat kosten.	PAGINA <b>08</b>
HOOFDSTUK <b>07</b>		<b>DIT IS JOUW REDDING. PAK 'M.</b> Geen excuses meer. Jouw actieplan in 5 stappen.	PAGINA <b>09</b>

“ JOUW TOEKOMSTIGE ZELF  
GAAT JE DANKBAAR ZIJN.  
LEES. PAS TOE. TRANSFORMEER.  
*Jouw zomer. Jouw keuze.* ”

DEZE ZOMER.  
JOUW SHAPE.  
JOUW TROTS.  
JOUW RESULTAAT.  
★





# OPERATIE ★ SAVE YOUR ★ SUMMERSHAPE

## HOOFDSTUK 01 ★★★★★



# WAT IS SUMMERSHAPE?

**MEER DAN ALLEEN EEN STRAK LICHAAM.**

Summershape is het resultaat van consistente keuzes die je neemt, elke dag opnieuw. Het gaat om energie, zelfvertrouwen en discipline. Kortom: de beste versie van jezelf, klaar voor de zomer.

**DIT IS JOUW OPERATIE. DIT IS JOUW MOMENT.**

### WAT BETEKENT SUMMERSHAPE VOOR JOU?



#### FYSIEKE VORM

Een sterk, fit en energiek lichaam waar je trots op bent. Niet extreem, maar in balans en functioneel.

**FOCUS:** TRAINEN & VOEDING



#### MENTALE KRACHT

Discipline, doorzettingsvermogen en een mindset die je helpt om te blijven gaan, ook als het moeilijk wordt.

**FOCUS:** CONSISTENTIE & MINDSET



#### LEVEN IN BALANS

Geniet van het proces, heb plezier, maar blijf gefocust. Summershape is geen crashdieet, het is een lifestyle.

**FOCUS:** BALANS & DUURZAAMHEID



### HET DOEL: DE BESTE VERSIE VAN JEZELF.

Geen quick fix. Geen shortcuts. Alleen structuur, discipline en de juiste keuzes.

**DEZE ZOMER.  
JOUW SHAPE.  
JOUW TROTS.  
JOUW RESULTAAT.**



#### BELANGRIJK OM TE WETEN:

Summershape is voor iedereen haalbaar die bereid is om consistent te zijn. Perfectie is niet nodig. Actie wel.

- ✓ Start waar je nu bent.
- ✓ Focus op vooruitgang, niet op perfectie.
- ✓ Kleine stappen, grote impact.
- ✓ Blijf geduldig. Blijf consistent.

**ANGELO KREEMER**  
PERSONAL TRAINING & ONLINE COACHING





# OPERATIE ★ SAVE YOUR ★ SUMMERSHAPE

HOOFDSTUK

# 02



# STAP 1: EIWITTEN

DE BOUWSTOF VAN JOUW RESULTAAT

Eiwitten zijn essentieel als je vet wilt verliezen en tegelijkertijd spiermassa wilt behouden of opbouwen. Ze zorgen voor een verzadigd gevoel, ondersteunen je herstel en helpen je lichaam in topconditie te blijven.



## HOEVEEL EIWIT HEB JIJ NODIG?

Richtlijn:

**1,6 - 2,2 GRAM**  
EIWIT PER KILO  
LICHAAMSGEWICHT

### VOORBEELD:

80 KG LICHAAMSGEWICHT

➔ 128 - 176 GRAM EIWIT PER DAG



Consistentie in je eiwitname maakt het verschil.

## GOEDE EIWITBRONNEN:



✓ **KIP**  
MAGER, VEELZIJDIG EN RIJK AAN EIWIT



✓ **MAGERE KWARK**  
PERFECT ALS SNACK OF ONTBIJT



✓ **EIEREN**  
COMPLETE EIWITBRON MET GOEDE VETTEN



✓ **TONIJN**  
MAKKELIJK, SNEL EN EIWITRIJK



✓ **WHEY PROTEÏNE**  
SNELLE OPNAME, IDEAL NA TRAINING



## FOCUS OP KWALITEIT EN VERDELING

Verdeel je eiwitname over 3-5 maaltijden per dag. Probeer bij elke maaltijd een goede bron op te nemen.

# AK

ANGELO KREEMER

★ PERSONAL TRAINING & ONLINE COACHING ★



# OPERATIE ★ SAVE YOUR ★ SUMMERSHAPE

HOOFDSTUK  
**03**  
★★★★★



# STAP 2: TRAIN SLIM

**CONSISTENTIE IS JOUW SUPERKRACHT**

Je hoeft niet 6 dagen per week in de gym te staan om resultaat te boeken. Met de juiste trainingen, intensiteit en herstel kun je met minder tijd méér bereiken.



## KRACHTTRAINING 3X PER WEEK

Focus op compound oefeningen die meerdere spiergroepen tegelijk trainen.

- ✓ SQUATS / LEG PRESS
- ✓ DEADLIFTS / HIP THRUSTS
- ✓ PUSH PRESS / BENCH PRESS
- ✓ PULL-UPS / LAT PULLDOWNS
- ✓ ROWS

**PROGRESSIVE OVERLOAD IS DE SLEUTEL TOT GROEI.**



## DAGELIJKSE STAPPEN 8.000 - 10.000

Meer stappen = meer calorieverbruik zonder extra belasting op je lichaam.



**8K-10K**  
STAPPEN PER DAG

**Kleine dagelijkse actie,  
GROOT VERSCHIL.**



## CARDIO? JA, MAAR SLIM

Voeg 1-2 keer per week 20-30 minuten cardio toe.

★ **KIES WAT BIJ JOU PAST:**

- ✓ Wandelen (zone 2)
- ✓ Fietsen
- ✓ HIIT (kort & effectief)
- ✓ Roeien
- ✓ Crosstrainer

**CARDIO IS OMDAT JE HET KUNT DOEN.  
STAPPEN IS WAT JE ELKE DAG WILT DOEN.**



## FOCUS OP PROGRESSIE, NIET OP PERFECTIE.

Train met een plan. Blijf consistent. Evalueer en pas aan waar nodig. Resultaten zijn het gevolg van wat je herhaaldelijk doet.

# AK

ANGELO KREEMER

★ PERSONAL TRAINING & ONLINE COACHING ★



# OPERATIE ★ SAVE YOUR ★ SUMMERSHAPE

## HOOFDSTUK 04 ★★★★★



# STAP 3: DAGELIJKSE GEWOONTES

**KLEINE ACTIES. GROOT RESULTAAT.**

Resultaten komen niet uit één perfecte training of één perfecte maaltijd. Het zijn de dagelijkse gewoontes die je vooruit helpen – ook op de dagen dat je geen motivatie voelt.



### 01 HYDRATATIE

Drink voldoende water. Streef naar 2-3 liter per dag.

- ✓ Meer energie
- ✓ Betere focus
- ✓ Minder honger
- ✓ Betere prestaties

★ SIMPEL, MAAR KRACHTIG.



### 02 SLAAP

7-9 uur slaap per nacht is geen luxe, het is een must.

- ✓ Betere herstel
- ✓ Minder stress
- ✓ Betere hormoonbalans
- ✓ Meer vetverbranding

★ HERSTEL IS GROEI.



### 03 PLANNING

Plan je maaltijden, trainingen en stappen vooruit.

- ✓ Voorkomt impuls keuzes
- ✓ Blijf consistent
- ✓ Minder stress
- ✓ Meer controle

★ PLAN JE WERK, WERK JE PLAN.



### 04 MINDSET

Focus op progressie, niet op perfectie. 1% beter elke dag.

- ✓ Blijf positief
- ✓ Wees geduldig
- ✓ Vergelijk jezelf niet
- ✓ Vier kleine wins

★ DE JUISTE MINDSET MAAKT HET VERSCHIL.



## CONSISTENTIE IS DE SLEUTEL.

Herhaal deze gewoontes elke dag. Niet perfect, maar consistent. Dan wordt resultaat onvermijdelijk.



ANGELO KREEMER



PERSONAL TRAINING & ONLINE COACHING





# OPERATIE ★ SAVE YOUR ★ SUMMERSHAPE

HOOFDSTUK  
**05**  
★★★★★

# STAP 4: VOEDING & STRUCTUUR



**80% VAN JE RESULTAAT BEGINT IN DE KEUKEN.**

Je kunt de beste trainingen volgen, maar zonder de juiste voeding en structuur blijf je rondjes draaien. Hieronder de basisprincipes die écht het verschil maken.



**01**

### EET REGELMATIG

3-5 volwaardige maaltijden per dag houdt je energie stabiel en voorkomt hongeraanvallen.

★ STRUCTUUR = CONTROLE



**02**

### HAAL JE EIWIT

Richt op 1,6 - 2,2 gram eiwit per kilo lichaamsgewicht. Eiwit = verzadiging + spierbehoud.

★ EIWIT IS PRIORITEIT



**03**

### CALORIEËN ONDER CONTROLE

Voor vetverlies heb je een licht calorietekort nodig. Klein tekort = duurzaam verlies.

★ CONSISTENTIE WINT



**04**

### GROENTE & VEZELS

Minimaal 250-400 gram groente per dag voor je verzadiging, energie en spijsvertering.

★ VUL JE MAALTIJDEN SLIM



**05**

### FLEXIBILITEIT IS BELANGRIJK

80/20 regel: 80% voedend, 20% genieten. Zo houd je het vol – nu én straks.

★ GENIET, MAAR MET PLAN



### MAAK HET JEZELF MAKKELIJK

- ✓ Plan je maaltijden vooruit
- ✓ Doe 1-2x per week een boodschappenroutine
- ✓ Kook in bulk en bewaar porties
- ✓ Houd gezonde opties altijd in huis



### FOCUS OP VOORTGANG

Wees niet perfect, maar consistent. De juiste keuzes, de meeste dagen, leveren de beste resultaten.

PERFECTIE IS EEN VALKUIL. VOORTGANG IS DE DOEL.



### JE VOEDING IS JOUW BRANDSTOF.

De keuzes die je vandaag maakt, bepalen de resultaten die je morgen ziet. Maak goede keuzes makkelijk en slechte keuzes overbodig.



ANGELO KREEMER

★ PERSONAL TRAINING & ONLINE COACHING ★



# OPERATIE ★ SAVE YOUR ★ SUMMERSHAPE

HOOFDSTUK  
**06**  
★★★★★

# VEELGEMAAKTE FOUTEN

ALLEEN KIJKEN  
OP WEEGSCHAAL



## DIE JE RESULTAAT KOSTEN

De meeste mensen maken onbewust fouten die hun progressie saboteren. Herken ze, voorkom ze en blijf op koers naar jouw summershape.

### **01** TE WEINIG ETEN

- × Je denkt dat minder eten sneller resultaat geeft.
- × Gevolg: honger, cravings en een trage stofwisseling.

**WAT JE WEL MOET DOEN:**  
Eet voldoende, kies de juiste voeding en creëer een klein calorietekort.

### **TE WEINIG EIWITTEN**

- × Je haalt je eiwitdoelen niet.
- × Gevolg: minder spierbehoud, minder verzadiging en langzamer herstel.

**WAT JE WEL MOET DOEN:**  
Richt op 1,6 – 2,2 gram eiwit per kilo lichaamsgewicht per dag.

### **ONREGELMATIG TRAINEN**

- × Je traint wanneer het uitkomt.
- × Gevolg: inconsistentie en geen vooruitgang.

**WAT JE WEL MOET DOEN:**  
Plan je trainingen, wees consistent en focus op progressie.

### **04** TE WEINIG SLAAP

- × Je onderschat slaap.
- × Gevolg: meer stress, meer honger en minder herstel.

**WAT JE WEL MOET DOEN:**  
Streef naar 7-9 uur kwalitatieve slaap per nacht. Je lichaam herstelt dan optimaal.

### **TE VAAK 'CHEATEN'**

- × Je hebt geen structuur in je ontspanning.
- × Gevolg: je overschrijdt je calorieën zonder resultaat.

**WAT JE WEL MOET DOEN:**  
Plan je cheats, geniet bewust en blijf 80/20 aanhouden.

### **ALLEEN KLIKKEN OP DE WEEGSCHAAL**

- × Je focust alleen op je gewicht.
- × Gevolg: frustratie en geen realistisch beeld van je progressie.

**WAT JE WEL MOET DOEN:**  
Kijk naar het totaalplaatje: foto's, metingen, energie en prestaties.



## VERMIJD DEZE FOUTEN = VERSNEL JE RESULTATEN

Focus op consistentie, niet op perfectie.  
Kleine acties, elke dag opnieuw, maken het grote verschil.





# OPERATIE ★ SAVE YOUR ★ SUMMERSHAPE

HOOFDSTUK  
**07**  
★ ★ ★ ★ ★



# DIT IS JOUW REDDING. PAK 'M.

**GEEN EXCUSES MEER.**

Je hebt alles wat je nodig hebt.  
De kennis. Het plan. De tools.  
Nu is het tijd voor actie.

**DE KEUZE IS AAN JOU: BLIJF JE WACHTEN  
OF KIES JE VOOR JOUW BESTE ZOMER OOI?**

## JOUW ACTIEPLAN IN 5 STAPPEN



## DIT IS JOUW MOMENT. MAAK HET ONVERGETEIJK.

- ✓ Geen spijt deze zomer.
- ✓ Geen 'als ik maar was begonnen'.
- ✓ Maar trots, energie en zelfvertrouwen.
- ✓ Een lichaam waar jij je 100% goed in voelt.
- ✓ Een zomer die je nooit meer vergeet.

**JOUW ZOMER.  
JOUW KEUZE.  
JOUW RESULTAAT.** ★

## IK STA KLAAR OM JOUW TRANSFORMATIE REALITEIT TE MAKEN.

- Persoonlijke begeleiding**  
Die past bij jouw leven.
- Strak plan op maat**  
Voeding, training & mindset.
- Resultaten die blijven**  
Geen quick fixes, maar échte duurzame verandering.

DM ME OP INSTAGRAM  
EN LATEN WE BEGINNEN.

**@angeloo.kr**

*Jouw zomer. Jouw keuze.*

**LET'S GET TO WORK.**



**ANGELO KREEMER**  
PERSONAL TRAINING & ONLINE COACHING