

BABS KRACHT & MOBILITEIT

CREËER EEN LEVEN VOL POWER EN
VEERKRACHT

Barbara Rubin, co-founder BABS

BABS BONE BROTH

**“Ik geloof in de
transformerende kracht van
een goed verzorgd lichaam,
niet alleen om te overleven,
maar om te bloeien ondanks
de onvermijdelijke
uitdagingen van het leven.”**

VOED, BEWEEG, OVERWIN: CREËER EEN LEVEN VAN VEERKRACHT EN VITALITEIT

In het hart van elke storm die ik heb doorstaan - van de vroege beproevingen als tienermoeder tot de emotionele onrust van scheidingen, van het voelen van verlies tot de achtbaan van financiële tegenslagen, en het omarmen van nieuwe uitdagingen op mijn 48e - heb ik een cruciale les geleerd: de basis van ons vermogen om levenslange uitdagingen aan te gaan, te vechten en vooruit te komen, is een sterk en gezond lichaam.

Dit inzicht is niet slechts theoretisch; het is de doorleefde wijsheid van een leven dat door alle facetten van de menselijke ervaring is gegaan.

Wat heeft me ertoe gebracht om BABS BONE BROTH te creëren, talloze uren te besteden aan het schrijven van een 500 pagina's tellend boek over voeding, en de BABS Fit beweging tot leven te brengen? Omdat ik uit eigen ervaring weet dat wanneer de wereld je neerhaalt – door verloren liefdes, verdwenen banen, uitgestelde dromen, of als je op je dieptepunt bent – een goed gevoed en fysiek veerkrachtig lichaam je reddingslijn terug naar boven is.

"De basis van ons vermogen om de onophoudelijke uitdagingen van het leven aan te gaan, te bestrijden en vooruit te komen, is een sterk en gezond lichaam."

Laten we eerlijk zijn: je zult tegenslagen tegenkomen die je tot het uiterste beproeven.

Je zult te maken krijgen met liefdesverdriet, carrière tegenslagen, teleurstellingen en momenten waarop je de bodem raakt. Het is niet de vraag of, maar wanneer.

En wanneer die tijden aanbreken, hangt je overleving, je vermogen om terug te veren, niet alleen af van je mentale veerkracht, maar vooral van de kracht en vitaliteit van je lichaam.

Met BABS BONE BROTH, mijn boek, en BABS Fit doe ik meer dan alleen een pad naar welzijn suggereren; ik sla alarm. Dit is jouw wake-up call om je fysieke gezondheid prioriteit te geven alsof je leven ervan afhangt—want in veel opzichten is dat ook zo.

Je lichaam voeden met de juiste voeding en de transformerende kracht van beweging omarmen gaat niet alleen over er goed uitzien; het gaat om het smeden van een harnas dat de beproevingen van het leven kan doorstaan.

Deze boodschap is een oproep, een provocatie om je uit je zelfgenoegzaamheid te halen. De uitdagingen van het leven sparen niemand. Maar met een sterk, gezond lichaam, gevoed door wat je eet en hoe je beweegt, overleef je niet alleen; je bent in staat om opnieuw op te bouwen, te rijzen en de overwinning terug te winnen uit de klauwen van de nederlaag.

Dit is niet alleen mijn verhaal; het is een universele waarheid.



Maak je klaar, want het leven wacht op niemand. De tijd om je basis te versterken is nu.

Laten we samen deze reis van veerkracht, welzijn en onmiskenbare kracht omarmen.

PROGRAMMA'S VOOR VOORUITGANG

Laten we het nu hebben over concrete stappen om dat veerkrachtige, sterke lichaam te bereiken waar je naar streeft. Als professionele coach beschik ik over alle kennis en ervaring om je gewenste transformatie te realiseren via de programma's die ik zorgvuldig heb samengesteld.

Mijn programma's, die 4, 6 of 8 weken duren, verschillen van reguliere personal training sessies.

Ze geven je de mogelijkheid om je gedurende een langere periode volledig te richten op beweging en voeding, met uitgebreide ondersteuning.

Tijdens deze programma's ervaar je een persoonlijke aanpak die verder gaat dan 'normale' personal training sessies.

Elke sessie is ontworpen om je voortgang te optimaliseren, met gerichte oefeningen en voedingsstrategieën om je resultaten te maximaliseren.

MET MIJN DESKUNDIGE BEGELEIDING KUN JE AANZIENLIJKE VERBETERINGEN IN JE FITHEID VERWACHTEN, WAARONDER VERBETERDE UITHOUDINGSVERMOGEN, KRACHT EN MOBILITEIT. DIT IS WAT JE VAN MIJN PROGRAMMA'S KUNT VERWACHTEN:

Gepersonaliseerde Intake Sessie: Voordat we een gesprek inplannen, vul je eerst een uitgebreide vragenlijst in. Aan de hand daarvan kan ik het gesprek met jou voorbereiden. Samen bespreken we vervolgens je gezondheidsdoelen en maken we een op maat gemaakt plan dat aansluit bij jouw wensen en behoeften..

Op Maat Gemaakt Voedingsplan: Je ontvangt een persoonlijk eetplan, ontwikkeld volgens de principes van Clean Food en afgestemd op jouw specifieke doelen.

Personal Training Sessies: We doen samen begeleide workouts bij de Sport City gym en in het Amsterdamse Bos, gericht op kracht en mobiliteit. De sessies focussen op functionele training, met bewegingen die anti-aging zijn en je de kracht en mobiliteit geven voor een sterk en gezond lichaam.

Deskundig Hersteladvies: Ik deel effectieve strategieën voor rust en herstel, cruciaal voor het behouden van gezondheid en vooruitgang tijdens je reis. Herstel is van groot belang omdat je juist in de hersteltijd vooruitgang boekt en je lichaam sterker en gezonder wordt.



**YOUR MINDSET MUST BE
READY FOR THIS
JOURNEY OF
TRANSFORMATION.**

OVER JOUW TOEWIJDING TIJDENS HET PROGRAMMA:

Ik werk alleen met mensen die zich volledig inzetten voor hun welzijnsreis. Dit betekent dat je je volledig houdt aan het schema van de trainingssessies en contactmomenten. Ook zorg je ervoor dat je koelkast gevuld is met de aanbevolen producten die ik je geef, zodat je klaar bent voor succes.

"Toewijding is de basis van succes. Het is je vaste inzet voor je doelen, zelfs als het moeilijk wordt, die je vooruit helpt."

Om samen succesvol te zijn, is het belangrijk te weten hoeveel toewijding en focus van jou wordt verwacht. Dit betekent:

- **Geen alcohol, drugs of suikerrijke voeding.**
- **Volg het voedingsplan en de boodschappenlijst.**
- **Ga voor 22.00 uur slapen en vermijd schermen na 20.00 uur.**
- **Kom naar alle geplande workouts zonder annuleren.**
- **Geen restituties na aanmelding.**

JE PAD KIEZEN:

BABS PROGRAMMA'S VS. INDIVIDUELE PERSONAL TRAINING SESSIES

Als je je fitnessreis overweegt, is het belangrijk om het verschil tussen mijn programma's en individuele personal training sessies te begrijpen. **Het verschil zit niet alleen in de duur, maar ook in het niveau van toewijding en focus dat van jou wordt verwacht.**

Mijn programma's zijn afgestemd op degenen die klaar zijn om zich volledig in te zetten voor hun welzijnsreis. Tijdens deze programma's wordt volledige focus en betrokkenheid verwacht, en ontvang je een uitgebreid pakket aan begeleiding en ondersteuning.

Dit omvat gepersonaliseerde intake sessies, op maat gemaakte voedingsplannen, geplande trainingssessies en regelmatige check-ins voor feedback en aanpassingen.

Het doel is om samen een sterke, gezonde basis op te bouwen en duurzame veranderingen in je levensstijl te bereiken.

PERSONAL TRAINING PAKKETTEN

Aan de andere kant bieden mijn individuele personal training sessies een meer ontspannen aanpak. **Deze sessies zijn ideaal voor degenen die een flexibel schema en minder intensieve betrokkenheid willen.** We werken samen om je lichaam te versterken en te verbeteren, maar zonder de volledige focus en toewijding die mijn programma's vereisen.

Je krijgt geen gepersonaliseerde voedingsplannen of extra check-ins, maar wel waardevolle kennis en begeleiding tijdens de sessies.

Met individuele personal training sessies heb je de vrijheid om afspraken te plannen wanneer het jou uitkomt.

Samen werken we aan het opbouwen van een sterker en mobieler lichaam, terwijl we de flexibiliteit bieden die bij jouw levensstijl past.

KIES BABS PROGRAMMA OF PERSONAL TRAINING PAKKET

Nu je weet welke toewijding en inzet nodig zijn voor succes, is het tijd om in actie te komen.


Kies hieronder het programma of personal training pakket dat het beste aansluit bij jouw doelen en niveau van toewijding.

Selecteer
Babs Programma

Selecteer
**Personal Training
Pakket**

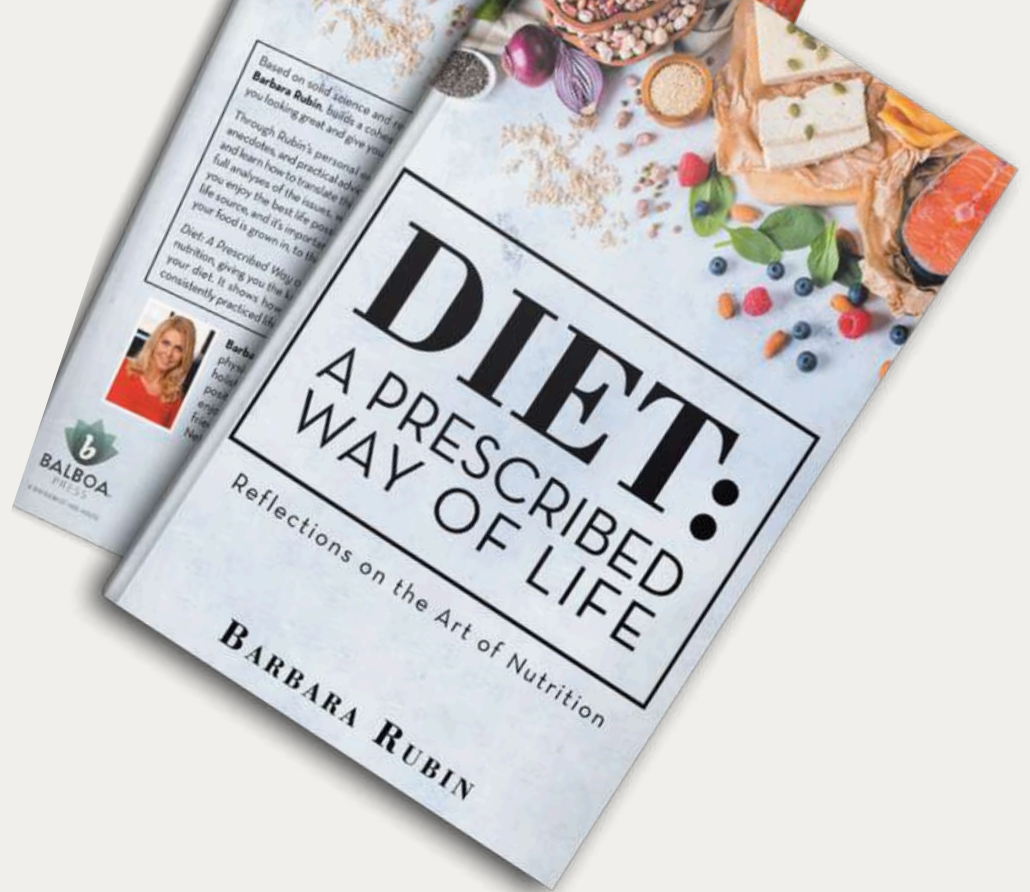
Als je meer wilt bespreken of vragen hebt, plan dan gerust een persoonlijk gesprek met mij in. Klik hier om een afspraak te maken.

Plan een
15-minuten gesprek

A woman with long blonde hair is shown in a boxing ring, wearing white boxing gloves and a red top. She is looking down with a determined expression. The background is blurred, showing the ropes of the ring and some lights.

**LET'S EMBARK ON
THIS JOURNEY
TOGETHER TOWARDS
A STRONGER,
HEALTHIER YOU!**

B A B S B O N E B R O T H



DIET: A Prescribed way of life presents a transformed perspective on food and nutrition, giving you the knowlegde you need to make well-informed choices about your diet. It shows how everyting is the result of a consciously selected and consistently practiced lifestyle – the best way to keep your body working as it should.

Based on solid science and research, *Diet: A Prescribed Way of Life*, by author Barbara Rubin, builds a cohesive, tested concept for healthy eating that will keep you looking great and give you true vitality and a real appetite for life. Through Rubin’s personal experiences and observations, examples, humorous anecdotes, and practical advice, you’ll discover the power of food as a tool for healing and learn how to translate this power to your plate. She offers clear explanations and full analyses of the issues, which not only focus on educating, but also on ensuring you enjoy the best life possible. She discusses that food isn’t just medicine. It’s the life source, and it’s important to understand every part of the process – from the soil your food is grown in, to the way it’s cared for, and how it is processed.

AVAILABLE ONLINE
WWW.BABSBONEBROTH.COM