

---

# INHOUD

---

- 13 Inleiding
- 23 **Hoofdstuk 1. Hoe starten?**
- 24 Succesgewoonte #1. Begin bij jezelf
- 28 Succesgewoonte #2. Zet je in, ongeacht je omgeving
- 39 Succesgewoonte #3. Mislukken betekent niet falen
- 53 Succesgewoonte #4. Weet je waarom?
- 59 Succesgewoonte #5. Zoek wat bij jou past
- 67 **Hoofdstuk 2. Valkuilen**
- 70 Succesgewoonte #6. Luister niet naar vrienden
- 73 Succesgewoonte #7. Staar je niet blind op de weegschaal
- 76 Succesgewoonte #8. Voer niet enkel cardio uit
- 81 Succesgewoonte #9. Train verder met blessures
- 91 **Hoofdstuk 3. Spiertraining**
- 93 Succesgewoonte #10. Volg deze manier van training
- 107 Succesgewoonte #11. Framework voor progressie
- 115 Succesgewoonte #12. Hiipst
- 128 Succesgewoonte #13. Train veilig

147	<b>Hoofdstuk 4. Begeleiding</b>
151	Succesgewoonte #14. Niet hoe, maar wie
155	Succesgewoonte #15. Het belang van een coach
167	<b>Hoofdstuk 5. Extra</b>
175	Succesgewoonte #16. Neat
177	Succesgewoonte #17. Wandelen
183	Bonus
193	Dankwoord
195	Over de schrijver
197	Bronvermelding