

De produkten

Uw diëtiste zal aangeven welke van de onderstaande Power Slim produkten je in verschillende fasen mag en kunt gebruiken.

Dranken

Deze dranken kunnen als ontbijt of op alle andere momenten van de dag worden gebruikt, lekker fris van smaak. Bijvoorbeeld Sinaasappel, Perzik/Mango, Grapefruit etc.

Soepen

Lekker en een plezierige afwisseling voor lunch of als tussendoortje. Bijvoorbeeld Groentesoep, Champignonsoep, Kippensoep, Tomatensoep etc.

Ontbijt

Een warme of koude drank, toast of havermout om de ochtend goed te beginnen. Bijvoorbeeld Cappuccino, Cacao, Vanille, Toast etc.

Snacks

Zoete of zoute tussendoortjes die in alle fasen kunnen worden gegeten. Bijvoorbeeld verschillende soorten koeken, borrelnootjes, bakery produkten, etc.



Repen

Zoete tussendoortjes die in alle fasen kunnen worden gegeten. Bijvoorbeeld Choco, Kokos, Vruchten & Granen, Nougat en Honing.

Desserts

Lekker tussendoor of als je trek hebt in iets zoets. Bijvoorbeeld Vanille, Chocolade, Peer Belle Hélène, Caramel, etc.

Maaltijd

In combinatie met groente zijn deze hoofdgerechten een complete maaltijd. Bijvoorbeeld Omelet, Aardappel puree, Spaghetti, Pannekoeken, etc.

6 TOT 9 KILO GEWICHTSVERLIES IN 4 WEKEN



www.powerslim.nl

Van Elderenlaan 3 5581 WJ Waalre

Mail: info@powerslim.nl Tel. +31 (0)40 22 222 89

POWER } SLIM®

gezond afslanken

Hoe werkt het Proteïne dieet?

Door een minimale aanvoer van vetten en koolhydraten (suikers) vindt er een verandering plaats. In de stofwisseling: 3 dagen na de start van het dieet zijn de aanwezige suikers in ons lichaam volledig opgebruikt. Mits er geen nieuwe koolhydraten aangevoerd worden, is ons lichaam verplicht andere bronnen aan te spreken om in zijn energiebehoefte te voldoen, namelijk onze vetreserves. Tijdens het Power Slim dieet worden onze vetreserves verbrand en dit leidt tot snelle afname van het lichaamsgewicht en de lichaamsomvang mét behoud van spiermassa.

Waarom geen koolhydraten?

Koolhydraten en vooral 'snelle suikers' (snoep, chocolade) doen na de maaltijd de bloedsuikerspiegel stijgen. Als er teveel suikers in het bloed zijn, gaat men zich futloos voelen en opnieuw snelle suikers eten. Je komt in een vicieuze cirkel terecht; afwisselend een te hoge en te lage bloedsuikerspiegel, met een constant hongergevoel en drang naar zoet tot gevolg. Als je meer koolhydraten eet dan je lichaam nodig heeft, worden de suikers omgezet in lichaamsvet en doorgesluisd naar de vetcellen, met een verhoogd lichaamsgewicht als gevolg.

Waarom kiezen voor het Power Slim dieet?

- snel en doeltreffend 6 a 9 kg gewichtsverlies
- duurzaam behoud van je gewicht
- geen honger en vermoeidheidsgevoel
- behoud van spiermassa
- geen jojo effect
- betrouwbaar en wetenschappelijk onderbouwd

Inhoud afslankprogramma

Speciaal opgeleide medewerkers stellen een op maat gemaakt programma samen.

De duur en de samenstelling wordt bepaald aan de hand van een aantal parameters. Afhankelijk van het ideale streefgewicht neem je 5 à 6 keer per dag een maaltijd. De maaltijd varieert van een koude- of warme drank, soep, pasta of omelet, repen, koeken of desserts.

Fases

Er wordt gewerkt in 3 fasen. Je begint met de strikte 1e fase en gaat hiermee door tot het streefgewicht voor circa 80% is bereikt. Je eindigt met de 3e fase waarin je weer gewoon gevarieerd gaat eten en je voedingsevenwicht herstelt.

Behandelplan						
	fase 1A	fase 1B	fase 2A	fase 2B	fase 2C	fase 3
ontbijt	POWER SLIM.	POWER SLIM.	1 graan- en zuivelproduct + 1 x fruit	1 graan- en zuivelproduct + 1 x fruit	1 graan- en zuivelproduct + 1 x fruit	1 graan- en zuivelproduct + 1 x fruit
snack	POWER SLIM.	POWER SLIM.	POWER SLIM.	POWER SLIM.	POWER SLIM.	POWER SLIM.
lunch	POWER SLIM + groente	POWER SLIM + groente of vlees of vis + groente	POWER SLIM + groente of vlees of vis + groente	vlees of vis + groente + 1 graanproduct	vlees of vis + groente + 1 graanproduct + 1 x fruit	vlees of vis + groente + 1 graanproduct + 1 x fruit
snack	POWER SLIM.	POWER SLIM.	POWER SLIM.	POWER SLIM.	POWER SLIM.	POWER SLIM.
diner	POWER SLIM + groente of vlees of vis + groente	POWER SLIM + groente of vlees of vis + groente	POWER SLIM + groente of vlees of vis + groente	vlees of vis + groente + 1 x fruit	vlees of vis + groente + 1 graanproduct	vlees of vis + groente + 1 zetmeelportie
snack	POWER SLIM.	POWER SLIM.	POWER SLIM.	POWER SLIM.	POWER SLIM.	POWER SLIM.
	strikte fase		overgangsfase			stabilisatiefase
	Aan te houden tot 70/80% van het gewenste gewicht bereikt is		Aan te houden tot het gewenste gewicht bereikt is			Stabiel gewicht

Dit is een voorbeeld met zes eetmomenten Power Slim per dag, aangevuld met bovenstaande producten en maaltijden.

