

DIEET PRO: DE EERSTE EFFECTIEVE SLANK-SHAKE DIE DE HONGER REMT, OVERTOLLIG LICHAAMSVET KEIHARD AANPAKT EN SPIERWEEFSEL BEHOUDT!

DIEET PRO EETSHEMA

ADVIEZEN EN TIPS VOOR EEN NÒG SNELLER EN EFFECTIEVER RESULTAAT

WAAROM EIWITTEN OM AF TE SLANKEN?

Koolhydraten en de oorzaak van obesitas

Koolhydraten zijn een energiebron voor het lichaam. Als het lichaam meer energie geleverd krijgt via de voeding dan nodig is, slaat het dit overschot op als vetreserves. De reden dat veel mensen meer eten dan nodig is heeft te maken met de bloedsuikerspiegel. Als het lichaam koolhydraten binnenkrijgt, en de bloedsuiker stijgt, maakt de alvleesklier insuline aan om deze suikers te verwerken. Met name enkelvoudige koolhydraten zoals frisdranken, suiker, koek, snoep, chips etc. zorgen voor een sterkere schommeling van de bloedsuikerspiegel en leiden dus tot een grotere afgifte van insuline. Insuline heeft als eigenschap dat het de opbouw van vetten stimuleert en de afbraak van vetten verhindert. Ook leiden schommelingen in de bloedsuikerspiegel tot het sneller krijgen van trek. Doordat eiwitten minder invloed hebben op de bloedsuikerspiegel zal het lichaam minder snel vet opslaan en het hongergevoel zal langer uitblijven.

Minder koolhydraten, meer eiwitten

Door het weglaten van koolhydraten en het eten van meer eiwitten wordt het lichaam gedwongen om de vetreserves aan te spreken en deze om te zetten in energie. Een ander voordeel van eiwitten is dat de afbraak van spierweefsel, dat is opgebouwd uit eiwitten, tijdens het afslanken wordt voorkomen. Slechts de vetreserves zullen worden aangesproken. Het welbekende jojo-effect wordt hierdoor tegengegaan.

Micellar Caseïne en L-carnitine, de kracht van Dieet Pro

Er bestaan verschillende soorten eiwitten. Zo worden wei-eiwitten vaak door sporters gebruikt omdat deze eiwitten snel verteerd kunnen worden, en het lichaam snel kan herstellen na bijvoorbeeld een zware inspanning. In een dieet kan veel beter gekozen worden voor Micellar Caseïne eiwit. Dit eiwit is in staat om urenlang het hongergevoel te onderdrukken. Dieet Pro bevat een combinatie van Micellar Caseïne eiwit en de stof L-carnitine. Deze stof speelt een belangrijke rol in het lichaam bij de verbranding van vetcellen door deze te transporteren en om te zetten in energie.

Tips voor een sneller resultaat:

1. Drink minimaal 1,5 liter water per dag.
2. Eet verspreid over de dag kleinere maaltijden om de stofwisseling te stimuleren.
3. Zorg voor voldoende vitamines en mineralen, eventueel met een hoog gedoseerde multivitamine.
4. Zorg voor voldoende lichaamsbeweging om de dagelijkse verbranding te verhogen.
5. Eet regelmatig vezelrijke voeding. Dit bevordert een gezonde darmflora en een vlotte stoelgang. Meng bijvoorbeeld 1 a 2 eetlepels psylliumvezels door de yoghurt.
6. Eet voldoende onverzadigde vetzuren vanwege het gunstige effect op de stofwisseling. Eet bijvoorbeeld regelmatig vette vis of gebruik een hoog gedoseerd omega-3 supplement.
7. Combineer Dieet Pro voor een optimaal resultaat met Nutri-Dynamics Phaseolamine capsules. Neem voor de avondmaaltijd 2 capsules met een glas water.



**DIEET PRO: DE EERSTE EFFECTIEVE SLANK-SHAKE DIE DE HONGER REMT,
OVERTOLLIG LICHAAMSVET KEIHARD AANPAKT EN SPIERWEEFSEL BEHOUDT!**

DIEET PRO EETSHEMA

ADVIEZEN EN TIPS VOOR EEN NÒG SNELLER EN EFFECTIEVER RESULTAAT



Ontbijt:

1 maatschep Diet Pro met 250 ml water, magere melk, sojamelk, of yoghurt.



Ontbijt:

1 maatschep Diet Pro met 250 ml water, magere melk, sojamelk, of yoghurt.



Tussendoor:

250 gram vers fruit (appel, kiwi, aardbei, sinaasappel, peer, grapefruit, bessen, ananas, watermeloen)



Tussendoor:

250 gram vers fruit (appel, kiwi, aardbei, sinaasappel, peer, grapefruit, bessen, ananas, watermeloen)



Lunch:

1 maatschep Diet Pro met 250 ml water, magere melk, sojamelk, of yoghurt.



Lunch:

1 maatschep Diet Pro met 250 ml water, magere melk, sojamelk, of yoghurt.



Tussendoor:

250 gram rauwkostsalade



Tussendoor:

250 ml tomatensoep



Tussendoor:

1 à 2 gekookte eieren



Tussendoor:

250 gram rauwkostsalade



Diner:

150-200 gram kipfilet met 150 gram gekookte krieltjes en groente.



Diner:

150-200 gram zalm met 150 gram gekookte krieltjes en groente.



Avondsnack:

1 volkoren cracker met mager beleg



Avondsnack:

1 volkoren cracker met mager beleg