



UW NIEUWE LEVEN BEGINT VANDAAG



Bezoek alstublieft: shakethatweight.nl



Shake That
Weight



Hoe werkt het?

Het Shake That Weight dieet is ontwikkeld door voedingsdeskundigen om u te voorzien van een gezond, uitgebalanceerd caloriearm dieet dat zorgt voor snel gewichtsverlies. Dit dieet is ontwikkeld om uw eiwitinname te verhogen, de hoeveelheid koolhydraten die u consumeert te verminderen en ervoor te zorgen dat u tegelijkertijd al uw aanbevolen vitamines en mineralen binnenkrijgt. Dit wordt gedaan door uw maaltijden te vervangen door Shake That Weight producten. De producten zijn samengesteld met vitamines en mineralen en hoogwaardige ingrediënten om uw honger te verminderen en tegelijkertijd een lage hoeveelheid calorieën per dag te consumeren. De voorgestelde calorie-inname voor dit dieet is ongeveer 800kcal per dag.

OM DIT DOEL TE BEREIKEN, MOET U HET VOLGENDE DOEN:



Eet een van de Shake That Weight maaltijden (in totaal ongeveer 600kcal)

Wij hebben een aantal maaltijden, waaronder, shakes, repen en ontbijtgranen. U kunt deze op elk moment van de dag nemen, maar we raden u aan ze gelijkmatig te verdelen om uw bloedsuikerspiegel te reguleren.

Onze shakes en ontbijtgranen dienen gemengd te worden met magere melk of ongezoete sojamelk, zoals wordt aangegeven in de instructies op de website om ervoor te zorgen dat ze ongeveer 200kcal per portie zijn.



Eet een of meerdere gezonde snacks (200kcal in totaal)

Deze mogen verdeeld worden over meerdere gezonde snacks gedurende de dag of als een grotere snack. Als u liever niet uw eigen snacks wilt maken, hebben wij op de website een reeks snacks beschikbaar met een hoog eiwitgehalte. In plaats daarvan kunt u ook 4 Shake That Weight maaltijden per dag consumeren zonder snacks.



Drink 2.5 liter water per dag

Het is essentieel dat u gehydrateerd blijft. Dit is minstens net zo belangrijk als het eten van de juiste voeding. Het drinken van water helpt bij het afvallen. Hierdoor wordt uw eetlust op natuurlijke wijze onderdrukt en het zorgt voor een sneller metabolisme van het lichaam om vet te verbranden. Hierdoor krijgt u meer energie en het helpt uw concentratie te verbeteren.



Wat kunt u drinken?

De hoeveelheid water die u nodig heeft verschilt per persoon. Als indicatie raden we u aan om gedurende de dag regelmatig water te drinken, minimaal 2,5 liter. Zowel tijdens het sporten als op warme, droge dagen zult u meer moeten drinken.

U zult ongeveer 350ml (1½ glas) extra water moeten drinken per 30 minuten niet inspannende oefeningen. Alle vloeistoffen tellen mee maar water is het gezondst omdat het geen calorieën of suikers bevat.

WAT KUNT U DRINKEN

- Gewoon water is het beste
- Thee & koffie (max. 3 kopjes per dag). Probeer melk te vermijden en probeer anders met mate magere melk te gebruiken. Gebruik zoetstoffen in plaats van suiker
- Dieet-/suikervrije frisdranken/siropen (max. 3 per dag)
- Bruisend water met stukjes fruit erin

DRANKJES OM TE VERMIJDEN

- Alcohol. Af en toe een klein drankje kan, maar houd er rekening mee dat de effecten sterker zullen zijn dan normaal
- Vruchtensappen
- Sportdranken
- Koolzuurhoudende gezoete dranken zoals Coca-Cola

Onderhoudsplan

(De stap na het dieetplan)

Volg dit dieetplan wanneer u uw doelstellingen voor het gewichtsverlies bereikt hebt en u de overstap moet maken naar het eten van gewone maaltijden. De overstap van ons dieet naar een onderhoudsplan met gewone maaltijden moet verspreid worden over een aantal weken, zelfs maanden, om het lichaam een aanpassingsperiode te geven.

Dit te snel willen doen, is de grootste fout die mensen maken!

FASE 1 (3-4 WEKEN)

- 2x Shake That Weight maaltijden per dag (1 als maaltijd en 1 als tussendoortje tussen de maaltijden).
- 2x gewone maaltijden (bijv. lunch en diner) bestaande uit complete koolhydraten, magere proteïne en groente.
- Eet halverwege de ochtend een snack (bijv. fruit, noten, yoghurt) en een shake halverwege de middag.

FASE 2 (3-4 weken)

- 3x gewone maaltijden per dag bestaande uit complete koolhydraten, magere proteïne en groente.
- 1x Shake That Weight shake tussen de maaltijden, bijvoorbeeld halverwege de middag als u dan de grootste trek heeft.
- Elke gezonde snack zoals fruit of noten halverwege de ochtend.

Tijdens beide fasen kan het de moeite waard zijn een voedingsdagboek bij te houden om veranderingen in het dieet die kunnen leiden tot plotselinge gewichtstoename in de gaten te houden. U kunt ook gebruik maken van de website: www.myfitnesspal.com.

Na twee maanden zou u een goede routine moeten hebben om regelmatig te eten, de juiste voeding te eten en uw gewicht stabiel te houden!



Shake That
Weight

