

Stap 1

straight
away LEUKER
LEKKERDER
MAKELIJKER
AFVALLEN

Het afslanken

800 PROGRAMMA

ONTBIJT

1 Straight away product*

TUSSENDOR ½ Straight away product

LUNCH

1 Straight away product

TUSSENDOR ½ Straight away product

DINER

1 Straight away product



DRINK MINIMAAL
2.5 LITER WATER!



* Kickstart nodig? Neem de Goodmorningshake!

In deze stap zorg je dat je lichaam meer vetten gaat verbranden door de inname van de producten. Hieronder volgen wat tips die stap 1 net wat leuker, lekkerder en makkelijker maken!

TIP 1

De eerste 3-4 dagen kun je last hebben van een hongergevoel. Je lichaam is namelijk hoofdzakelijk bezig met het omschakelen naar verbranding van vetreserves. Zorg dat je maag goed gevuld blijft en probeer om de 3 uur wat te eten.

TIP 2

Heb je minder energie en meer hoofdpijnklachten? Om de dag beter door te komen, adviseren wij om naast minimaal 2,5 liter water ook een Be At Your Best bouillon voor jezelf klaar te maken. Deze bouillon bevat minder zout dan een reguliere bouillon.



TIP 3

De eerste dagen en op andere momenten tijdens je dieet kan het voorkomen dat je adem 'minder fris' is. Dit betekent dat je lichaam vetten aan het verbranden is. Voldoende drinken en een suikervrij smintje kan hierbij helpen.

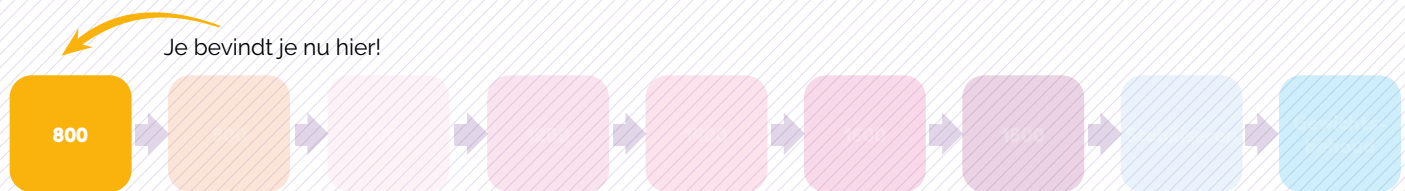
TIP 4

Door een ander eetpatroon zal je ontlasting ook veranderen. Een opgeblazen gevoel of obstipatie kan dan een gevolg zijn. De volledig biologische Confettea Easy Digest thee (munt-smaak) helpt bij de verlichting van een opgeblazen gevoel en obstipatie.



TIP 5

Tijdens deze fase adviseren we om niet te sporten.



Samen met je coach bepaal je jouw weg naar je gezonde leefstijl. Zodra jij er klaar voor bent, ontvang je van je coach de volgende stappenkaart.