

Het Eiwit Dieet

Snel afvallen zonder hongergevoel!

Het Get Fit Stay Fit Eiwit Dieet is speciaal ontwikkeld om snel gewicht te verliezen. Onze eiwitrijke maaltijden en tussendoortjes stimuleren de vetverbranding (ketose) en geven u een verzadigd gevoel. In 4 blokken doorloopt u verschillende fases van Snel afvallen tot In balans.

Lees verder

Eiwitdieet blok 1: Snel afvallen

In blok 1 zult u véél afvallen. Het nuttigen van 4 eiwitrijke maaltijden en 2 eiwitrijke tussendoortjes zorgen voor een verhoogde vetverbranding. Zo komt u aan 6 eetmomenten per dag. Ook is 2 keer per dag een flinke portie toegestane groenten erg belangrijk. Zodra 2/3 van het streefgewicht is bereikt, stapt u over naar blok 2.

Eiwitdieet blok 2: Afvallen

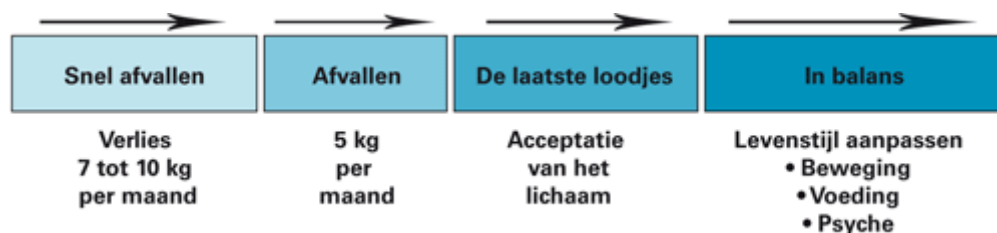
Blok 2 van het Eiwit Dieet wordt ook wel het gematigde blok genoemd. Dit blok houdt in dat u 3 eiwitrijke maaltijden eet per dag. Daarnaast mag er een mager stukje vlees, vis of een vegetarische vervanging bij gegeten worden. Zodra het streefgewicht is bereikt, stapt u over naar overgestapt worden naar blok 3.

Eiwitdieet blok 3: Opbouwen

Blok 3 van het Eiwit Dieet wordt ook wel het 'opbouwblok' genoemd. In dit blok krijgt het lichaam langzamerhand weer meer koolhydraten binnen, door bijvoorbeeld een volkorenbroodje te nuttigen bij de lunch. De inname van de eiwitrijke maaltijden worden beperkt tot 2 maaltijden per dag met daarnaast een stukje mager vlees, vis of een vegetarische vervanging. Dit blok duurt vier weken en aan het einde van dit blok heeft u uw gewenste gewicht bereikt. Maar het einde van dit blok is eigenlijk het begin van blok 4: gezond op gewicht blijven!

Eiwitdieet blok 4: In balans

In dit blok leert u gezond te eten zonder eiwitproducten. Het is vrij logisch dat als u in uw oude eetpatroon vervalt, u weer opnieuw zult aankomen. Onze Lifestyle Coaching zorgt dat u uw behaalde resultaten behoudt.



Onze eiwit producten