

Checklist die je dagelijks kan overlopen om je te helpen in de gewichtbeheersingsfase.

- Heb je minstens 1,5 à 2 liter (komt overeen met 8 glazen) vocht gedronken (water, thee, (weinig) koffie, soep)?
- Heb je 2 stukken fruit gegeten (kan als tussendoortje, maar ook als dessert of beleg)?
- Heb je minstens 300 g/ 3 porties groenten gegeten (neem een ruime portie bij de warme maaltijd en extra rauwkost bij de boterham - varieer op basis van kleur)?
- Heb je niet meer dan 100g vlees of 150g vis gegeten (eet minstens 2 tot 3 keer per week vis. Sojaproducten, peulvruchten en noten kunnen als alternatieve eiwitleveranciers bereid worden)?
- Heb je 2 à 3 porties magere melk- of zuivelproducten gegeten?
- Heb je de inname van verzadigde vetten proberen te beperken (zij zitten in gefrituurde voedingsmiddelen, vet vlees, charcuterie, roomijs, chocolade, koekjes, ...)?
- Heb je de inname van toegevoegde suikers en alcohol proberen te beperken (toegevoegde suikers zitten in limonades, bepaalde fruitsappen, cola, chocolade, koekjes, gesuikerde desserts, ... - Vrouwen mogen 1 glas alcohol per dag drinken ; mannen mogen er 2 drinken). Liefst 1 à 2 dagen onthouding per week inlassen?
- Heb je 5 porties zetmeelhoudende producten (volkorenproducten/rijst/aardappelen) gegeten ?
- Heb je geprobeerd de grootte van je porties op je bord te beperken?
- Heb je 's morgens gegeten als een keizer, 's middags als een burger en 's avonds als een bedelaar in alle rust?
- Ben je voldoende lichamelijk fysiek actief geweest?

Indien je je aan deze raadgevingen houdt, zal je weinig moeite ondervinden om je gewicht onder controle te houden.

Begingewicht	gewichtsverlies	Week 1	Week 2	Week 3	Week 4
	- 1 kg				
	- 2 kg				
	- 3 kg				
	- 4 kg				
	- 5 kg				
	- 6 kg				
	- 7 kg				
	- 8 kg				
	- 9 kg				
	- 10 kg				
Vetpercentage					



Innovatieve afslankbegeleiding voor mannen en vrouwen

Succes gegarandeerd !

Waarom het Pro Balance Programma?

De redenen om af te slanken zijn divers. Vaak om gezondheidsredenen, maar meestal om zich “prettig te voelen” en “er beter uit te zien”. Wat de redenen ook zijn, slechts een enkeling slaagt erin om doeltreffend af te slanken en het verkregen gewicht voor lange tijd te behouden.

De oorzaak van overgewicht is lang niet altijd te wijten aan teveel eten en drinken. In de meeste gevallen is juist het steeds minder gaan eten, het zogenaamde stelselmatig lijngedrag, de oorzaak van het ontstaan van teveel lichaamsvet. Door minder te gaan eten creëer je onbedoeld een “lui metabolisme”. Voedsel wordt daardoor veel sneller gestockeerd in de vorm van vetweefsel. Zelfs in combinatie met voldoende beweging is het dan bijzonder lastig om doeltreffend af te slanken.

Met de keuze voor de juiste afslankmethode is het ook voor deze grote groep mogelijk om op een eenvoudige en doeltreffende manier af te slanken. Daarnaast zal regelmatige lichaamsbeweging de stofwisseling weer enigszins op peil kunnen brengen.

Wat is het Pro Balance Programma?

Bij de meeste diëten treedt er na een aantal weken gewenning op. Het afslanken stagneert en de motivatie verdwijnt. Na de dieetperiode ga je van het ene op het andere moment weer normaal eten en de moeizaam verloren kilo's komen er vanzelf weer bij.

Een modern afslankprogramma duurt daarom niet langer dan 4 weken en dient te bestaan uit :

- een afslankfase
- een opbouwfase
- een gewichtsbeheersingsfase
- een bewegingsschema op maat

Hoe werkt het Pro Balance Programma?

In de afslankfase ga je werkelijk op dieet, in de opbouwfase wordt je voeding opgebouwd tot de oorspronkelijke behoefte en in de gewichtsbeheersingsfase eet je op een gezonde manier zonder aan te komen.

In de afslankfase moet de calorie-inname lager zijn dan de gewoontelijke calorie-inname. Veel mensen met een aantal kilo's teveel eten echter al zo weinig, dat dit soms zelf minder is dan een streng dieet op basis van gangbare voedingsmiddelen. Dit noemen we stelselmatig lijngedrag. Dit gedrag kenmerkt zich door het eten van slecht enkele sneetjes brood, een kleine warme maaltijd en het overmatig gebruik van light- en magere producten.

Doordat maaltijdvervangers een absolute minimale hoeveelheid calorieën bevatten kan ook die grote groep mensen met stelselmatig lijngedrag hierdoor doeltreffend afslanken.

Een maaltijdvervanger, de naam zegt het al, wordt in de plaats van een gangbare maaltijd, zoals het ontbijt, de

middagmaaltijd en de avondmaaltijd, genomen. In de regel worden er dan minder calorieën opgenomen dan je lichaam nodig heeft. Het gevolg is dat je lichaam beroep gaat doen op haar reservevoorraad: het lichaamsvet! Je zal dus afslanken.

Doeltreffend, eenvoudig en veilig

Bij het gebruik van maaltijdvervangers zal er vlug volumeverlies zichtbaar zijn. Bovendien zal de vetmassa verminderen en niet de spiermassa. De complimenten van je vrienden en kennissen zullen volgen!

Er doen nogal wat misverstanden de ronde over maaltijdvervangers. Ze zouden ongezond zijn, het effect zou slechts tijdelijk zijn en ze zouden enkel geschikt zijn voor personen met ernstig overgewicht. Dit is niet juist! Als je het programma van 4 weken doorloopt zoals het hoort, kan je zeker zijn van een blijvend gewichtsverlies. Iedereen, ongeacht of er nu sprake is van esthetisch of van medisch overgewicht, kan gebruik maken van maaltijdvervangers. Voor de meeste mensen zijn ze zelfs essentieel om doeltreffend af te slanken.

Bovendien zijn er kant-en-klare maaltijdvervangers die overal discreet kunnen worden meegenomen, die daarbij dan ook nog ontzettend lekker zijn.

Bij het gebruik van maaltijdvervangers blijven de verhoudingen aan koolhydraten, eiwitten en vetten gerespecteerd. Zodoende ondervindt je lichaam geen tekorten aan essentiële voedingsstoffen, in tegenstelling tot vele andere diëten en dieetproducten.



Uw afslankgids

Gewenst gewichtsverlies	Duur v/h programma	opbouwfase 1	opbouwfase 2	opbouwfase 3	gewichts-beheersings fase	Aantal dozen crackers of repen	Aantal dozen crackers of repen
5 à 7 kg	4 weken	2 weken	3 dagen	3 dagen	5 dagen of onbeperkt	19	10

Innovatief voedingsadvies

MAALTIJDVERVANGERS GEMATIGD				
	Afslankfase	Opbouwfase 1	Opbouwfase 2	Gewichtbeheersingsfase
DUUR	2 weken	3 dagen	3 dagen	5 dagen of onbeperkt
ONTBIJT	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Probalance tussendoortje • min. 1 glas water of 1 kopje thee 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 kom of schaalte magere melk met havermout • 1 stuk fruit • min. 1 glas water of 1 kopje thee 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 kom of schaalte magere melk met havermout • 1 stuk fruit • min. 1 glas water of 1 kopje thee 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 kom of schaalte magere melk met havermout • min. 1 glas water of 1 kopje thee
TUSSENDOOR	<ul style="list-style-type: none"> • 1 portie rauwkost • min. 2 glazen water of 2 kopjes thee • eventueel 1 kopje koffie 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 portie rauwkost of ev. 1 stuk ruit • min. 2 glazen water of 2 kopjes thee • eventueel 1 kopje koffie 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 portie rauwkost of ev. 1 stuk ruit • min. 2 glazen water of 2 kopjes thee • eventueel 1 kopje koffie 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 muesli- of tussendoorrep of -koek • min. 2 glazen water of 2 kopjes thee • eventueel 1 kopje koffie
MIDDAGMAAL	<ul style="list-style-type: none"> • 1 kom of bord heldere drinkboullion • 1 Probalance tussendoortje • 1 stukje mager vlees (100 gr) of vis (150 gr) • 1 glas water 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 kom of bord heldere drinkboullion • 1 Probalance tussendoortje • 1 stukje mager vlees (100 gr) of vis (150 gr) • 1 glas water 	<ul style="list-style-type: none"> • 3 opschelepels aardappelen, volkoren rijst of volkoren pasta • 3 opschelepels groenten • 1 stukje mager vlees (100 gr) of vis (150 gr) • 1 glas water 	<ul style="list-style-type: none"> • 3 opschelepels aardappelen, volkoren rijst of volkoren pasta • 3 opschelepels groenten • 1 stukje mager vlees (100 gr) of vis (150 gr) • 1 glas water
TUSSENDOOR	<ul style="list-style-type: none"> • 1 portie rauwkost of ev. 1 stuk fruit • min. 2 glazen water 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 portie rauwkost of ev. 1 stuk fruit • min. 2 glazen water 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 portie rauwkost of ev. 1 stuk fruit • min. 2 glazen water 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 muesli- of tussendoorrep of -koek • 1 portie rauwkost of ev. 1 stuk fruit • minimaal 2 glazen water
AVONDMAAL	<ul style="list-style-type: none"> • 4 sneden bruin- of volkorenbrood met 2x hartig beleg en 2 x zoet of divers beleg • 1 portie rauwkost • 1 glas water of 1 kopje thee 	<ul style="list-style-type: none"> • 4 sneden bruin- of volkorenbrood met 2x hartig beleg en 2 x zoet of divers beleg • 1 stuk fruit • min. 1 glas water of 1 kopje thee 	<ul style="list-style-type: none"> • 4 sneden bruin- of volkorenbrood met 2x hartig beleg en 2 x zoet of divers beleg • 1 stuk fruit • 1 glas (soja-)melk of ander zuivelproduct • 1 glas water of 1 kopje thee 	<ul style="list-style-type: none"> • 4 sneden bruin- of volkorenbrood met 2x hartig beleg en 2 x zoet of divers beleg • 1 stuk fruit • 1 glas (soja-)melk of ander zuivelproduct • 1 glas water of 1 kopje thee
TUSSENDOOR	<ul style="list-style-type: none"> • 1 portie rauwkost • min. 1 glas water of 1 kopje thee 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 portie rauwkost of ev. 1 stuk fruit • min. 1 glas water of 1 kopje thee 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 portie rauwkost of ev. 1 stuk fruit • min. 1 glas water of 1 kopje thee 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 glas of schaalte zuivel • min. 1 glas of kopje water of thee

MAALTIJDVERVANGERS INTENSIEF					
	Afslankfase	Opbouwfase 1	Opbouwfase 2	Opbouwfase 3	Gewichtbeheersingsfase
DUUR	2 weken	3 dagen	3 dagen	3 dagen	5 dagen of onbeperkt
ONTBIJT	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Probalance tussendoortje • min. 1 glas water of 1 kopje thee 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Probalance tussendoortje • min. 1 glas water of 1 kopje thee 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 kom of schaalte magere melk met havermout • 1 stuk fruit • min. 1 glas water of 1 kopje thee 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 kom of schaalte magere melk met havermout • 1 stuk fruit • min. 1 glas water of 1 kopje thee 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 kom of schaalte magere melk met havermout • min. 1 glas water of 1 kopje thee
TUSSENDOOR	<ul style="list-style-type: none"> • 1 portie rauwkost • min. 2 glazen water of 2 kopjes thee • eventueel 1 kopje koffie 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 portie rauwkost of ev. 1 stuk ruit • min. 2 glazen water of 2 kopjes thee • eventueel 1 kopje koffie 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 portie rauwkost of ev. 1 stuk ruit • min. 2 glazen water of 2 kopjes thee • eventueel 1 kopje koffie 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 portie rauwkost of ev. 1 stuk ruit • min. 2 glazen water of 2 kopjes thee • eventueel 1 kopje koffie 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 muesli- of tussendoorrep of -koek • min. 2 glazen water of 2 kopjes thee • eventueel 1 kopje koffie
MIDDAGMAAL	<ul style="list-style-type: none"> • 1 kom of bord heldere drinkboullion • 1 Probalance tussendoortje • 1 glas water 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 kom of bord heldere drinkboullion • 1 Probalance tussendoortje • 1 glas water 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 kom of bord heldere drinkboullion • 1 Probalance tussendoortje • 1 glas water 	<ul style="list-style-type: none"> • 3 opschelepels aardappelen, volkoren rijst of volkoren pasta • 3 opschelepels groenten • 1 stukje mager vlees (100 gr) of vis (150 gr) • 1 glas water 	<ul style="list-style-type: none"> • 3 opschelepels aardappelen, volkoren rijst of volkoren pasta • 3 opschelepels groenten • 1 stukje mager vlees (100 gr) of vis (150 gr) • 1 glas water
TUSSENDOOR	<ul style="list-style-type: none"> • 1 portie rauwkost of ev. 1 stuk fruit • min. 2 glazen water 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 portie rauwkost of ev. 1 stuk fruit • min. 2 glazen water 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 portie rauwkost of ev. 1 stuk fruit • min. 2 glazen water 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 portie rauwkost of ev. 1 stuk fruit • min. 2 glazen water 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 muesli- of tussendoorrep of -koek • 1 portie rauwkost of ev. 1 stuk fruit • minimaal 2 glazen water
AVONDMAAL	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Probalance tussendoortje • 1 portie rauwkost • 1 glas water of 1 kopje thee 	<ul style="list-style-type: none"> • 4 sneden bruin- of volkorenbrood met 2x hartig beleg en 2 x zoet of divers beleg • 1 portie rauwkost of 1 stuk fruit • min. 1 glas water of 1 kopje thee 	<ul style="list-style-type: none"> • 4 sneden bruin- of volkorenbrood met 2x hartig beleg en 2 x zoet of divers beleg • 1 stuk fruit • min. 1 glas water of 1 kopje thee 	<ul style="list-style-type: none"> • 4 sneden bruin- of volkorenbrood met 2x hartig beleg en 2 x zoet of divers beleg • 1 stuk fruit • 1 glas (soja-)melk of ander zuivelproduct • 1 glas water of 1 kopje thee 	<ul style="list-style-type: none"> • 4 sneden bruin- of volkorenbrood met 2x hartig beleg en 2 x zoet of divers beleg • 1 stuk fruit • 1 glas (soja-)melk of ander zuivelproduct • 1 glas water of 1 kopje thee
TUSSENDOOR	<ul style="list-style-type: none"> • 1 portie rauwkost of 1 stuk fruit • min. 1 glas water of 1 kopje thee 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 portie rauwkost of ev. 1 stuk fruit • min. 1 glas water of 1 kopje thee 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 portie rauwkost of ev. 1 stuk fruit • min. 1 glas water of 1 kopje thee 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 portie rauwkost of ev. 1 stuk fruit • min. 1 glas water of 1 kopje thee 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 glas of schaalte zuivel • min. 1 glas of kopje water of thee