



Gemakkelijk en effectief afslanken met FormaFast F-active!

Als je gemakkelijk en effectief wilt afvallen, met meer smaak en variatie, kies dan voor FormaFast F-active. Dit is een afvalprogramma volgens onze "A/B weekendmethode" waarbij je drie gematigde dagen afwisselt met twee strenge dagen. In het weekend kun je dan maaltijden kiezen naar eigen keuze. Zo krijg je alle voedingsstoffen binnen die nodig zijn voor een gezond lichaam en genoeg eiwitten voor het behoud van spieren. Afslanken kan ook heerlijk smaken! Makkelijk en goed vol te houden. En nu jij!

De A/B weekendmethode is een afvalprogramma wat gebaseerd is op enerzijds voldoende eiwitten voor het behoud van spieren en anderzijds een afwisseling van het aantal calorieën per dag waardoor je effectief gaat afvallen. Door de variatie van strenge en gematigde dagen is het smakelijk en makkelijk vol te houden.

Het programma kent drie soorten dagen :

- "Afslank extreem"-dag (A)
- Balansdag (B)
- Weekend

De cyclus is: Weekend - B dag - A dag - B dag - A dag - B dag.

"Afslank extreem"-dag:

Ontbijt: (bijv. 08:00)

1 eiwitrijk product , keuze uit havermout, cornflakes of een milkshake

Lunch (bijv. 12:30)

1 eiwitrijk product, een keuze uit diverse milkshakes

1 glas water

2 koppen koffie of thee (met zoetjes, absoluut geen suiker)

Tussendoortje (bijv. 15:30 uur)

1 eiwitrijke reep, een keuze uit diverse smaken

1 glas water

Diner (bijv. 18:00 uur)

1 eiwitrijk product, een keuze uit soep, warme maaltijd of een shake

Eventueel aangevuld met verse groenten of groente soep

1 glas water

Balansdag

Ontbijt: (bijv. 08:00)

1 eiwitrijk product, keuze uit havermout, cornflakes of een milkshake

Lunch (bijv. 12:30)

1 eiwitrijk product, een keuze uit diverse milkshakes

1 glas water

2 koppen koffie of thee (met zoetjes, absoluut geen suiker)

Diner (bijv. 18:00 uur)

Het diner mag bestaan uit een van onze caloriearme maaltijden of een lichte maaltijd volledig door jezelf samengesteld uit de lijst van toegestane producten. In de avond is er dan ruimte voor een van onze lekkere snacks. Op deze dagen mag je geen fruit, aardappelen, rijst of pasta gebruiken.

Weekend

In het weekend kun je genieten van gewone, lichte maaltijden met dezelfde toegestane groente, vlees en vis als tijdens een balansdag. Bij het ontbijt mag je twee sneetjes volkoren brood met mager beleg aangevuld met magere yoghurt of kwark. Hetzelfde geldt voor de lunch die je aan kunt vullen met soep of salade. Je mag twee stuks fruit per dag en zoveel rauwkost als je wilt.

Voor elke dag geldt: zorg dat je minimaal 2 liter drinkt; water, koffie en thee zonder suiker mogen. Ook is het toegestaan om een kop magere bouillon te nemen.