

Voorbeeld dagprogramma afslankfase

[Klik hier](http://www.herba4everyone.nl) om terug te gaan naar www.herba4everyone.nl

	Standaard	Hoeveelheid	Optioneel	Hoeveelheid
Ontbijt	F1 shake	250 ml	Proteïne poeder	1 maatlepel bij de F1 shake
	Thermojetics kruidendrank	250 ml koud of warm water	MultiVitaminen complex	1 tablet
	Aloë Vera	2 à 3 dopjes in 1 glas water	Kruiden en vezel tabletten Cell-u-Loss	2 tabletten 1 tablet
Tussendoortje	Bijvoorbeeld: yoghurt, fruit, proteïne reep van Herbalife, rauwe groenten, etc	+/- 120 kcal		
Lunch	F1 shake	250 ml	Proteïne poeder	1 maatlepel bij de F1 shake
	Thermojetics kruidendrank	250 ml koud of warm water	MultiVitaminen complex	1 tablet
	Aloë Vera	2 à 3 dopjes in 1 glas water	Kruiden en vezel tabletten Cell-u-Loss	2 tabletten 1 tablet
Tussendoortje	Bijvoorbeeld: yoghurt, fruit, proteïne reep van Herbalife, rauwe groenten, etc	+/- 120 kcal		
Diner	Uitgebalanceerde en kleurrijke maaltijd	Normale portie	MultiVitaminen Complex	1 tablet
			Kruiden en vezel tabletten	2 tabletten
			Cell-u-Loss	1 tablet
Tussendoortje (optioneel)	Bijvoorbeeld: yoghurt, fruit, proteïne reep van Herbalife, rauwe groenten, etc	+/-120 kcal		
DRINK MINSTENS 2 LITER WATER PER DAG* EN DOE ELKE DAG WAT AAN LICHAAMSBEWEGING**				

* De thermojetics kruidendrank thee of Aloë Vera siroop kunnen hierbij helpen.

** Lichaamsbeweging hoeft niet direct in een fitness club te zijn. Denk bijvoorbeeld aan wandelen (met de hond), fietsen (naar het werk of om boodschappen), zwemmen, joggen, etc..



HERBALIFE

Small Business Distributor