

## Het proteïenedieet

Tot voor kort kreeg eiwit (proteïne) weinig aandacht. Proteïne werd vaak overschaduwd door vet, koolhydraten en vitaminen. De laatste jaren is er echter een explosie van interesse in eiwit, grotendeels veroorzaakt door eiwitrijke diëten voor gewichtsverlies. Wetenschappelijke studies tonen nu aan dat de combinatie van eiwitten en een evenwichtig voedingsprogramma sneller, efficiënter en gezonder werken dan vetarme en/of koolhydraten diëten.

Met ons proteïenedieet verlies je 5 tot 10 kilo gemiddeld per maand. Bij ons is medische begeleiding belangrijk. Wij meten je metabolisme, je viscerale vetwaarde, spiermassa en dergelijke... Alles wordt nauwlettend in het oog gehouden. Daardoor kunnen we zien of we het gewenste effect verkrijgen en kunnen we bijsturen waar nodig. Elke week wordt er gemeten en geëvalueerd. Deze metingen zijn volledig gratis. Je betaalt enkel de supplementen.

Hoe gaat het concreet in zijn werk? Je neemt minimum 3 eiwitrijke supplementen per dag, aangevuld met toegelaten groenten en eventueel een eiwitrijke maaltijd en zuivelproducten. Alles naargelang de Ausgangssituatie en doel. Deze supplementen kunnen zeer uiteenlopend zijn. Wie denkt dat het enkel 'shakes' zijn zal versted staan van ons aanbod.

Verschillende omeletten, een ruim assortiment aan soepen, , verschillende dranken, desserts, spaghetti bolognese, chili, risotto, paëlla, flans, puddings, repen, nootjes, cappucino, havermout, pannenkoeken, yoghurt, aardappelmousseline, borrelhapjes, koekjes, cakes, wafels, quiche enz. Keuze genoeg om zonder problemen te kunnen volhouden...

2009-01-31 14:01:41