

Checklist GEZONDHEIDS-RESET 2.0



Wat heb je nodig:

- Digitale keuken- en personenweegschaal.
- Vóór foto (gekleed, man borstkas liefst bloot) voor/zij/achterkant/gezicht en een foto ingezoomd bij specifieke probleemgebieden, bijvoorbeeld de huid.
- Dagelijks wegen, zie weegschema in het resetboekje (digitaal) zodat je kunt schakelen wanneer je een paar dagen stilstaat.
- Jezelf meten bij start, daarna 1x per week, zie meetschema in het resetboekje (digitaal).
- FatSecret app gedownload om kcal te tellen.
- Laden: minimaal 3500 kcal maximaal 5000 kcal (met fatsecret app).
- Fase 2: eet gemiddeld 700 calorieën, NOOIT onder de 500 calorieën per dag.
- Met sport in overleg hoger in calorieën, van de toegestane lijst.
- Na 19.00 uur niets meer eten.
- In fase 2 gebruik je: 2x Grissini soepstengel of een Wasa cracker, verplicht 2x 1 stuk per dag als tussendoortje eten (dus niet combineren met lunch of diner). Dit gebruik je omdat je lichaam een kauw sensatie nodig heeft. In fase 3 GEEN soepstengels & crackers meer gebruiken.
- De metabolismeversneller Enerxan 2 per dag minimaal een half uur vóór het ontbijt en de lunch 1 stuk per keer nemen.
- Alle product labels lezen en op ingrediëntenlijst letten dat daar GEEN suiker bij staat. Staat er geen suiker bij de ingrediënten maar wel in de voedingswaardetabel, dan is het gewoon goed.
- Maltodextrine = suiker, er zijn meer dan 24 schuilnamen voor suiker, dus let goed op!
- Douchen met vetvrije douchegel (geen olie).
- Geen crèmes of foundation gebruiken, alleen minerale make-up poeder.
- Vaseline is toegestaan (dringt niet in de huid).

Heel veel SUCCES!



Boodschappenlijstje

- Vetvrije douchegel
- Grissini soepstengels of Wasa Crackers
- Kikkoman soyasaus rode dop (groen = suiker)
- Tomatenspuree suikervrij
- Biologische thee zonder aroma en suikers
- Herbamare kruidenzout
- Keltisch zeezout
- Bakvel
- Vaseline
- Minerale make-up

 *Jezelf Helpen*
- voor een betere levensstijl -