



# Jezelf Helpen

- voor een betere levensstijl -



# GEZONDHEIDS- RESET 2.0

VOOR EEN GEZONDE EN VITALE LEEFSTIJL

Ook  
je familie,  
vriend(in) of  
collega is bij  
ons van harte  
welkom!

De reset in het kort:

Fase 1 Laaddagen (2 dagen)

Fase 2 Vetverbranding (21-40 dagen)

Fase 3 Stabilisatie (21 dagen)

Fase 4 LOGISCH leven testfase (21 dagen)



# Welkom!



Welkom in ons team! Voor je ligt de handleiding voor de komende periode. Tijdens deze periode kan je intensief deelnemen aan een speciale support facebookgroep voor ondersteuning, tips en inspiratie om je nieuwe levensstijl vast te houden. Dit kan natuurlijk ook telefonisch en via app. Je hebt besloten de gezondheidsreset te gaan doen en daarom heb je deze handleiding ontvangen. Lees deze voordat je begint goed door, raadpleeg de support facebookgroep voor meer informatie en stel zoveel mogelijk vragen.

Wij wensen je heel veel succes met de reset!  
Jij belooft het pad en wij wijzen je de weg.



 *Jezelf Helpen*  
- voor een betere levensstijl -

# Inhoudsopgave

Wat is overgewicht?	4
Het jojo-effect	5
Gezondheidsreset	6
Doel van de reset	7
De fases van de reset	8
Tips & Tricks	11
Wat mag je eten in fase 2?	12
Vegetariërs en veganisten	14
Sporten tijdens de reset	16
Iets meer uitleg over LOGI® Eten	17
Suggestie menu dagindeling	18
Onze gouden tips voor succes	19
Dagboek	20
Meetschema en weegschema	21
Notities	23
Veel gestelde vragen	24



# Wat is overgewicht?

**Obesitas, zwaarlijvigheid, vetzucht, corpulentie, dikheid** en **adipositas** zijn verwante en min of meer synonieme termen van elkaar en is een aandoening waarbij zich zoveel lichaamsvet heeft opgehoopt dat dit een negatief effect kan hebben op de gezondheid. Dit kan leiden tot een kortere levensverwachting en/of meer gezondheidsproblemen.

Obesitas vergroot het risico op verschillende ziekten, met name hartaandoeningen, diabetes type 2, obstructieve slaapapneu, bepaalde vormen van kanker, artrose en astma. Obesitas wordt meestal veroorzaakt door een combinatie van een buitensporige inname van voedselenergie (teveel eten), gebrek aan lichaamsbeweging en/of genetische aanleg.

## Wat is het jojo-effect?

Bij het jojo-effect vallen mensen veel af en komen daarna weer evenveel of zelfs meer aan. De meeste mensen die dit overkomt gaan hierdoor minder eten en denken zo meer af te vallen. Echter hierdoor gaat de stofwisseling omlaag en heeft het lichaam steeds minder energie nodig. Dit komt doordat het lichaam in extreme omstandigheden zuiniger omgaat met energie.

## Oorzaken van het jojo-effect

Naast dat het lichaam zuiniger omgaat met energie of eigenlijk efficiënter wordt, zijn er nog meer oorzaken van het jojo-effect.

Zo vallen mensen die een dieet volgen vaak af, maar weten zij niet wat zij voorheen fout deden. Hierdoor vallen zij na afloop van een dieet weer terug in het oude leefpatroon en komen daarmee weer snel terug op hun oude gewicht. Een voorbeeld hiervan is een dieet met maaltijdvervangers. Deze maaltijdvervangers bevatten weinig calorieën, waardoor de mensen die het dieet volgen afvallen. Door het gebruik van de maaltijdvervangers leren zij echter weinig over wat gezond eten is en welke voedingsmiddelen veel vetten en koolhydraten bevatten en je eigenlijk moet vermijden.

Een andere oorzaak van het jojo-effect is dat bij mensen die streng diëten, een eiwittekort optreedt. Eiwitten zijn de belangrijkste bouwstenen van spieren. Zonder eiwitten zullen deze spieren langzaam afbreken. Spieren behoren tot het meest actieve weefsel van het lichaam.

# Wat is overgewicht?

Het is dus niet goed als je spierweefsel langzaam afbreekt, waardoor je minder energie per dag nodig hebt en je dus minder hoeft te eten per dag. Wie na een eiwitarm dieet weer normaal gaat eten, komt als gevolg van spierafbraak weer vrij snel aan.

Het jojo-effect: een vicieuze cirkel



# Gezondheidsreset



De gezondheidsreset, bestaat al meer dan 60 jaar en was vroeger alleen beschikbaar voor de 'rich & famous' vanwege de hoge kosten. De afgelopen jaren is de reset steeds verder ontwikkeld waardoor hij nu beschikbaar is voor jou in de meest uitgebalanceerde vorm.



# Doel van de reset

Je gaat een programma volgen dat je lichaam voorziet van alle belangrijke voedingsstoffen voor de gezondheid, energie en om je metabolisme te resetten en ondertussen het voedsel dat verantwoordelijk is voor de overgewicht en obesitas-epidemie elimineren en sterk verminderen.

Dit wordt bereikt door het stap voor stap toewerken naar eten volgens de LOGI® voedselpiramide in combinatie met deze hoogwaardige voedingssupplementen.

LOGI® werd ontwikkeld aan de Harvard University, 's werelds meest invloedrijke onderzoeksinstelling op het gebied van gezondheid, door metabolische deskundigen en op basis van de meest recente wetenschappelijke gegevens.

LOGI® staat voor "Low Glycemic & Insulinemic". Deze methode van eten richt zich op een lage glycemische lading en minimaliseert de bloedsuikerspiegel schommelingen, houdt de insuline-niveaus laag, leidt tot minder calorieën opslaan, verhoogt de vetverbranding, en leidt tot een meer consistent niveau van energie.



# Reset fases



## Benodigheden reset:

- Supplementen volgens advies incl. metabolisme versneller Enerxan
- Digitale personenweegschaal (dagelijks wegen)
- Digitale keukenweegschaal
- Meetlint (bij start en daarna 1x per week meten)
- Fotocamera (zeer belangrijk om voor/na foto's te nemen)
- Zorg dat je voldoende slaapt
- Basische baden (keltisch zeezout of basisch zout)
- Twee liter water per dag drinken

Fase 1

Duur: 2 dagen

## Laaddagen:

- Direct beginnen met: Enerxan minimaal een half uur voor ontbijt en voor lunch 1 stuk per keer
- Daily Biobasics 2 scoops bij ontbijt of (Wo)mens Gold 2 stuks bij ontbijt.
- Proanthensols 2 stuks bij ontbijt.
- MSM-plus 3 bij ontbijt, 2 bij de lunch, 3 bij diner.
- Omegold (of Vegan Omegold) 1 bij ontbijt en 1 voor het slapen gaan.
- Eventueel andere supplementen volgens advies.
- Eet zoveel mogelijk VET voedsel! Je lichaam neemt dit als 'ijkpunt' voor de vetverbranding tijdens de kuur! 3500 tot 5000 calorieën.





### Vetverbranding:

- Enerxan minimaal een half uur voor ontbijt en voor lunch 1 stuk per keer
- Alle supplementen zoals in fase 1 en eventueel de Triple Proteïne shake.
- Alleen de toegestane levensmiddelen eten (zie pagina 12 en 13).
- Eet geen koolhydraten zoals brood, rijst, pasta en aardappelen. Eet ook geen suikers. "Snelle" ofwel "slechte" koolhydraten zijn koolhydraten die snel door het lichaam opgenomen worden en een sterke stijging van de bloedsuikerspiegel veroorzaken.
- Gemiddeld 700 calorieën op een dag eten (Let op: nooit minder dan 500 kcal).
- 2x per dag 100 gram vis / vlees.
- 2x per dag 200 tot 400 gram groenten.
- 2x per dag 1 stuk fruit (aardbeien 100 gram).
- 2x per dag 1 grissini soepstengel of wasa cracker.
- Minstens 2 liter vocht: water, koffie, biologische thee (zonder suiker).  
Geen frisdranken, spa-rood, light-dranken, fruitsappen, zuiveldranken en alles waar suikers inzit.
- Gebruik eventueel zoetstof: stevia uit de natuurwinkel, erythritol en sacharine (geen aspartaam!).
- Neem minimaal 2x per week een basisch (voeten)bad van 20 minuten met Keltisch zeezout om de afvalstoffen af te voeren (Dosering: 4 a 5 eetlepels).
- Gebruik geen vet, ook niet op de huid! Geen crèmes en foundation, wel minerale make-up poeder toegestaan. Gebruik vetvrije douchegel. Aanrader is om de heerlijke MSM lotion te gebruiken voor de huid.  
Ook vaseline is toegestaan.
- Geen alcohol.
- Tijdens deze fase geen cardio, maar alleen krachttraining!
- Te verlengen tot maximaal 40 dagen.



## Fase 3

Duur: 21 dagen

### Stabilisatiefase:

- Alle supplementen en Enerxan blijven gebruiken zoals in fase 2.
- Soepstengel en wasa cracker is in fase 3 niet meer toegestaan.
- Calorieën langzaam opbouwen van 700 naar 1800. (5 dagen 1000, 5 dagen 1200, 5 dagen 1500, 6 dagen 1800 calorieën).
- Toegestaan, maar rustig opbouwen: gezonde oliën, vetten (om mee te koken: avocado olie, kokosolie, ghee (geklaarde boter), roomboter (grasboter). Voor gebruik bij salades of toe te voegen na het koken: extra verge olijfolie, lijnzaadolie. Alle soorten groenten mogen (met uitzondering van zoete aardappel, mais) en peulvruchten alleen met mate. In principe mogen alle fruitsoorten weer. Alleen banaan en gedroogd fruit (zoals dadels) met mate gebruiken. Alle soorten vis en vlees, ongebrande noten, magere yoghurt/kwark, hüttenkäse en een glaasje rode wijn bij het eten.
- In deze fase mag het gewicht maximaal 2-3 pond variëren.
- Kom je teveel aan? De dagen erna weer minderen in calorieën.
- Je mag weer vet op de huid.
- Neem minimaal eens per week een Basisch (voeten)bad van 20 minuten met Keltisch zeezout om de afvalstoffen af te voeren.
- Wil je meer afvallen na deze fase? Dan kan je na 21 dagen fase 3 weer terug gaan naar fase 2, anders vervolg je de reset in fase 4.

## Fase 4

Duur: 21 dagen

### LOGISCH leven testfase

- Belangrijkste fase anti-jojo-effect.
- Supplementen blijven gebruiken volgens (aangepast) advies.
- In deze fase ga je de LOGISCH levensstijl eigen maken. Je test zo nu en dan koolhydraten om te ervaren hoe je lichaam hierop reageert.
- Na 1 dag meer dan 1 kilo aangekomen? Dit voedsel vermijden en later nog eens testen.
- Voornamelijk eten zoals in de LOGI® voedselpiramide aangegeven.
- Geen koolhydraten na diner (19 uur).



# Tips & tricks

- **Wat te doen als je stilstaat?** Plateau dagen in fase 2: dagen dat je niet afvalt. Het lichaam slaat water op om de lege vetcellen te absorberen. De vetverbranding loopt dan wel door, maar het gewicht blijft nagenoeg gelijk. Na 3 tot 4 dagen kan er plotseling 0,5 tot 1,3 kilo af zijn! Duurt dit langer dan 4 dagen? Voeg dan een appeldag in.
- **Appeldag:** Een appeldag begint bij de lunch en gaat door tot de lunch van de volgende dag. In die tijd mogen 6 grote appels gegeten worden en geen andere levensmiddelen en dranken dan water worden gebruikt naast de dagelijkse druppels en supplementen. Bij de lunch de volgende dag het programma weer opstarten.
- **2 of 3 keer per week:** Basisch (voeten)bad nemen 20 min. met Keltisch zeezout (om de afvalstoffen af te voeren). Dosering: 4 a 5 volle eetlepels per bad.
- **Zondigen?** (voor bijvoorbeeld een feest) Het beste is om dat niet te doen. Mocht het in de 21 dagen van fase 2 toch een keer gebeuren, verleng deze fase dan met 3 dagen. Nooit vaker zondigen anders mislukt de reset van de vetstofwisseling!
- **Supplementen:** de reset kan nog veel effectiever zijn als je voor het begin van de reset al met de supplementen begint.
- **Uit eten:** bel van te voren of de kok rekening houdt met jouw wensen. Tip: neem je eigen dressing mee.
- **Behoud van resultaat:** Onderhoud je resultaat eenvoudig met diverse supplementen pakketcombinaties vanaf fase 4. Vraag om hulp om te bepalen welke supplementen of pakketcombinatie nu het beste is voor jouw doeleinden.



# Wat mag je eten in fase 2



## Calorietabel

Alles wat op deze lijst staat mag je eten, alles wat er niet op staat mag je **NIET!** Graag alles wegen en optellen tot gemiddeld 700 kcal. (niet minder dan 500 kcal!)

**In de tabellen staan bij de groenten, fruit, vis en vlees de calorieën per 100 gram erachter:**

Per 100 gram schoon en rauw. Bij vlees vet eraf.

## RUNDVLEES

• borst	262
• filet	121
• steak (mager)	130
• tartaar	113
• extra mager gehakt	150

## KALFSVLEES

• borst	131
• filet	111
• schnitzel	112

## GEVOGELTE

• kipfilet (rauw en ongekruid)	110
• kalkoenborst(schnitzel)	107

## RUNDVLEES

• snoek	93
• heilbot	112
• kabeljauw	90
• dorade	173

## ZEEVRUCHTEN

• garnalen	102
• kreeft	88
• krab	91
• inktvisringen/calamares	95
• mosselen	74

## EI, MIDDELGROOT 1x per week

• gekookt of gebakken	68
• omelet 1 dooier met 3 eiwit	149

\* Op sportdagen is (in overleg met je coach) extra eiwit aanbevolen en toegestaan.

## SNACKS

- 1 stuk wasa cracker 38
- 1 stuk grissini 20

Let hierbij scherp op de productinformatie!

## SPECERIJEN EN KRUIDEN

- japanse sojasaus (1 eetlepel) 11
- azijn (alle soorten, suikervrij) 20
- specerijen, gedroogd (1 theelepel) 3
- tuinkruiden, vers (portie van 5 gram) 3
- tabasco (100 ml) 70
- sambal oelek zonder suiker (1 th.lpl) 7
- gember 60
- knoflook 100
- groentebouillon (vetvrij, 100 ml) 19
- mosterd (alle soorten zonder suiker) 80
- mierikswortelsaus/wasabi (pot/blik) 53
- tomatenpuree 80

## ZOETSTOFFEN:

- erythritol
- sacharine
- stevia (alleen) van de natuurwinkel

## SLA

- ijsberg 14
- andijvie 12
- kropsla 12
- radicchio 14
- rucola 27
- andere bladsla 13

## KOOLSOORTEN

- bloemkool 23
- broccoli 26
- paksoi 14
- rode kool 23
- witte kool 25
- savooiekool 26



## KIEMEN

- bamboespruiten 18
- sojascheuten/taugé 52

## PADDENSTOELEN

- champignons / hanekam 15
- eekhoorntjesbrood 20

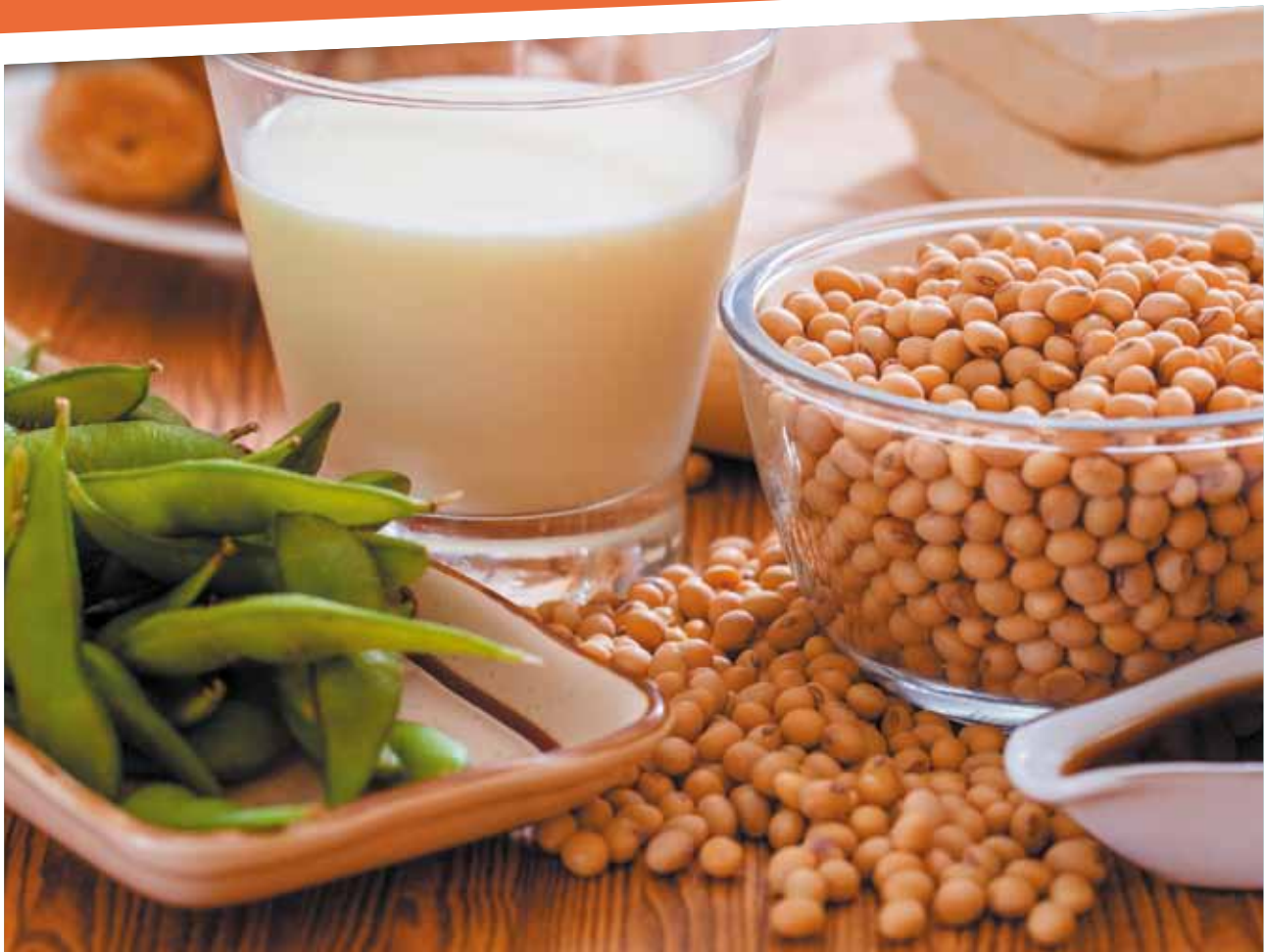
## ANDERE GROENTESOORTEN

- asperges 17
- paprika 26
- artisjok 22
- witlof 18
- venkel 25
- lente-uitje 30
- komkommers (alle soorten) 14
- snijbiet 25
- selderij (stengel) 17
- spinazie 17
- tomaten (alle soorten) 17
- radijs 15
- courgette 19
- uien/prei (alle soorten) 27

## FRUIT

- appel (zuur) 52
- aardbeien 32
- grapefruit 50
- sinaasappel 47
- sinaasappelsap, vers geperst 2 4
- citroensap (100 ml) 22

# Vegetariërs



## Veganisten en de gezondheidsreset

Volgens Dr. Simeons (de ontdekker van de reset) hebben we per dag 50 gram proteïne nodig zonder koolhydraten en zonder vetten om de reset te laten slagen. Vegetariërs kunnen deze combinatie niet vinden in het rijk der planten. Gelukkig zijn er een aantal producten die goed in de buurt komen van de benodigde hoeveelheden. Veganisten die geen soja eten kunnen goed vooruit met hennep proteïne poeder. Het best beschikbare alternatief is de Lifeplus Vegan Proteïne Shake. Het bevat alle essentiële aminozuren en heeft vergelijkbare voedingswaarden met de dierlijke proteïne die Dr. Simeons adviseert.



Kies uit onderstaande tabel de voeding die je wilt gebruiken. Zorg dat je aan 50 gram proteïne per dag komt, maar houd wel het aantal kcal in de gaten! (bijv: 100 gram Seitan biedt je de helft van de benodigde proteïne, maar is ook heel hoog in het aantal calorieën).

<b>VOEDINGSWAARDE</b>	<b>proteïne</b>	<b>vet</b>	<b>koolh</b>	<b>kcal</b>
100g kipfilet (alleen ter vergelijking)	23	2	-	110
1 portie Triple Proteïne Shake, ongezoet	20	0,8	1	91
100g Seitan (Japans tarwe-eiwit)	25,5	2	2,5	148
100g soja melk light	2,1	1,2	2	26
100g soja yoghurt	4,6	2,7	2	51
100g tofu	13,5	7,5	1,8	129
100g lupine(meel)	18	3,3	3,2	115
100g cottage cheese (hüttenkäse)	13,3	1,4	3,3	81
100g magere kwark	8,5	0,1	3,5	50
100g magere melk	3,4	0,3	4,8	36
1 ei, middelgroot	5,5	4,7	0,5	68
3 vloeibaar eiwit (uit eieren)	10,8	0,2	0,7	51
2 eetlepels / 40g hennep proteïne poeder	19,6	5,2	3	143



# Sporten



Tijdens de Vetverbrandingsfase (fase 2) kun je blijven trainen, echter alleen krachttraining en geen cardio training. Je doet uitsluitend krachttraining op 60% intensiteit. Daarbij pas je voor de trainingsdag je dieet aan. Je neemt een halve tot hele portie extra eiwit voor het trainen. Na het trainen kan je een (halve) portie suikervrije Tripple Proteine Shake nemen.

Je kunt weer intensiever trainen (ook cardio) tijdens de Stabilisatiefase (fase 3) zolang je maar rustig opbouwt. Luister goed naar je lichaam en neem jezelf in acht wanneer het onprettig aanvoelt.

Tijdens fase 4, de LOGISCH leven testfase, kun je zeker weer trainen zoals je dat voorheen altijd deed.

Vraag je sportinstructeur om tijdens de reset een alternatief schema op te stellen dat mee opbouwt door de fasen heen.





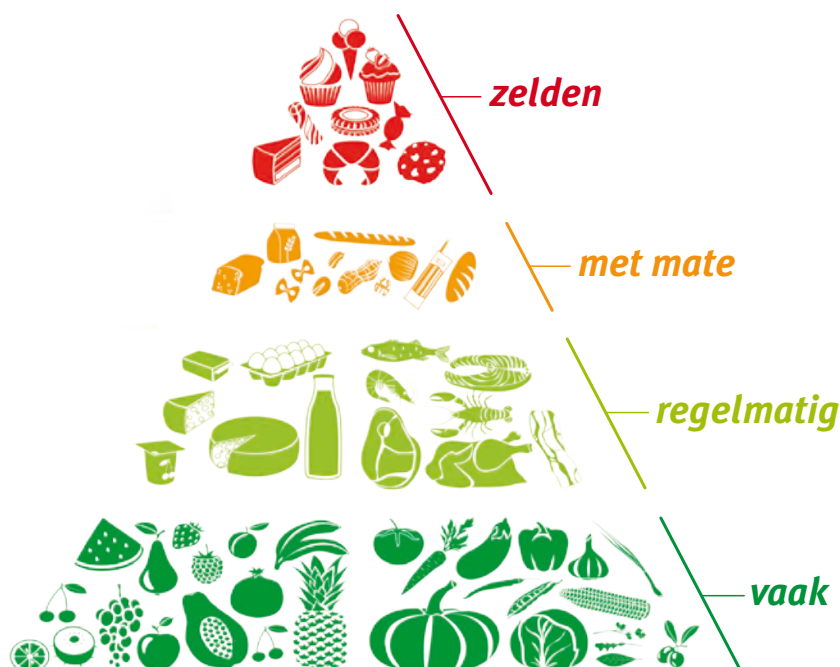
## Iets meer uitleg over LOGI® eten

Vanuit een preventie en wellness-perspectief, leidt het eten van LOGI® tot een verbeterde vitaliteit en energie met een aanzienlijke vermindering van de kans op gezondheidsproblemen.

Bovendien wordt de conditie sterk verbeterd door het eten van LOGI®. In een LOGI® voedingspatroon vind je tal van groenten en fruit, evenals eiwitrijk voedsel, zoals vlees, gevogelte, zuivel en vis, noten en peulvruchten. Je zult ook genieten van de kwaliteit van vetten en oliën. Wat je niet zult vinden zijn granen, aardappelen en suiker.

Een voedingspatroon met deze voedingsmiddelen is een belangrijke bijdrage aan de problemen in de gezondheidszorg die zich hebben voorgedaan in de afgelopen 30 jaar. Het is niet verboden om voedingsmiddelen met veel koolhydraten te eten, maar ze moeten gewoon met mate worden geconsumeerd.

De meeste mensen voelen zich zo goed na het implementeren van een LOGI® levensstijl. Ze hebben weinig behoefte aan andere voedingsmiddelen en merken op hoe slecht ze zich gaan voelen wanneer men ze toch gebruikt.



# Suggestie menu dagindeling

## ONTBIJT

Daily Biobasics of (Wo)mens Gold met grote hoeveelheid water.  
Eventueel halve of kleine appel en een stuk komkommer.

## TUSSENDOORTJES

Fruit of stuk groenten en even later een soepstengel.

## LUNCH

100 gram rauw gewogen vlees, vis of kip met groenten  
(zie lijst toegestane voeding).

14.00 UUR

Soepstengel.

16.00 UUR

Groene appel of sinaasappel, grapefruit of handje vol  
aardbeien.

## AVONDMAAL

100 gram rauw gewogen vlees, vis of kip en warme groenten.  
(wok, grillen, stomen, tajine, vetvrije pan,...)

## Reset tips

- Geen groenten uit een potje maar vers of uit de diepvries.
- Komkommer of snoeptomaatjes kan je als extra tussendoortje eten.
- Maak flink gebruik van kruiden om je eten smaak te geven. Geen samengestelde verpakkingen gebruiken (vanwege suikers en E-nummers).
- Beetje magere melk, max. 1 theelepel in je koffie 's morgens. Geen koffieroom!
- Een goede nachtrust is noodzakelijk; vetverbranding vindt voornamelijk 's nachts plaats.
- Beweeg zo veel mogelijk: neem de trap, doe boodschappen, loop op en neer in je kantoor, dans, speel met je kinderen, enz.



# Onze gouden tips voor succes

Handige tips om je kuur succesvol te laten verlopen!

- Ideaal om met de laaddagen te starten als je een druk weekend hebt gepland met feestjes of restaurant bezoeken.
- Meet wekelijks en weeg jezelf het liefst dagelijks om op tijd te kunnen bijsturen in overleg met je begeleider. Stilstand of aankomen tijdens fase 2 is normaal! Bij vrouwen is dat vooral tijdens de menstruatie. Geen paniek: de aanhouder verliest... KILO'S
- Cardio of duursport gaat niet goed samen in fase 2. Richt je op krachttraining met een iets lagere intensiteit (60%).
- Geen maaltijden of tussendoortjes overslaan, anders komt het lichaam in spaarstand en verbrand je minder vetten. Minstens 6x per dag eten.
- Eet om de 2 uur (een klein beetje) om je vetverbranding en bloedsuikerspiegel te optimaliseren.
- De volgorde van je maaltijden kan gewijzigd worden, zolang je maar de hoeveelheden respecteert.
- Zorg dat je intensief contact hebt met je begeleider om het beste resultaat te bereiken.
- Zorg ervoor dat je steeds water bij de hand hebt zodat je aan je 2 liter per dag komt. Water stilt ook eventuele (lekkere) trek.
- Zorg dat je na 19.00 uur niet meer eet.



# Dagboek



Houd voor jezelf bij wat je ervaart. Hoe actief ben je bezig geweest? Heb je voldoende gedronken? Heb je gesport? Hoe heb je alles ervaren?

## Meetschema, blog: Meten is weten ...

Weeg jezelf voordat je start met fase 1.

Doe het 's morgens, direct na het opstaan en voor je ontbijt.

### **Meet jezelf bij de start van fase 1**

Leg de centimeter tegen je lichaam aan zonder strak te trekken.

### **Weeg jezelf bij de start van fase 2 en daarna dagelijks**

Doe het 's morgens, direct na het opstaan en altijd voor je ontbijt.



## Noteer de waarden in het overzicht

De omvang van je heupen neem je altijd op het breedste punt. De meting van je taille is altijd op de hoogte van je navel. Je knie meet je op de bovenste rand van je knieschijf.

### Start fase 1

(Noteer hier je meetgegevens)

boven borst	onder borst	buik onder navel	heupen	billen	linker dij	rechter dij	kuit links	kuit rechts	arm links	arm rechts
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....

## Wekelijkse meting

Meet jezelf wekelijks op de bovengenoemde wijze en noteer dit in je schema:

	boven borst	onder borst	buik onder navel	heupen	billen	linker dij	rechter dij	kuit links	kuit rechts	arm links	arm rechts
week 1											
week 2											
week 3											
week 4											
week 5											
week 6											
week 7											
week 8											
week 9											
week 10											
week 11											
week 12											



## Dagelijkse weging

Weeg jezelf dagelijks en noteer dit in je schema:

### FASE 1

dag 01	dag 02
.....	.....

### FASE 2

dag 01	dag 02	dag 03	dag 04	dag 05	dag 06	dag 07	dag 08	dag 09	dag 10
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
dag 11	dag 12	dag 13	dag 14	dag 15	dag 16	dag 17	dag 18	dag 19	dag 20
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
dag 21	dag 22	dag 23	dag 24	dag 25	dag 26	dag 27	dag 28	dag 29	dag 30
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
dag 31	dag 32	dag 33	dag 34	dag 35	dag 36	dag 37	dag 38	dag 39	dag 40
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....

### FASE 3

dag 01	dag 02	dag 03	dag 04	dag 05	dag 06	dag 07	dag 08	dag 09	dag 10
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
dag 11	dag 12	dag 13	dag 14	dag 15	dag 16	dag 17	dag 18	dag 19	dag 20
.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....	.....
dag 21									
.....									





# Veel gestelde vragen

## Leidt het eten van ongeveer 700 kcal niet tot tekorten?

Tijdens de vetverbrandingsfase haalt het lichaam zijn energie uit de lichaamseigen vetreserves. De 700 kcal zorgen samen met de vetdepots en supplementen voor voldoende energie. Wij adviseren je nadrukkelijk om elke dag de geadviseerde supplementen in te nemen (vitamines, mineralen, sporenelementen) om tekorten te voorkomen. De supplementen voeden je lichaam beter dan ooit tevoren.

## Leidt het snelle afvallen niet tot een slappe, rimpelige huid?

Het tegendeel is waar: de supplementen, het eiwitrijke voedsel en de regelmatige beweging maken de huid juist steviger en strakker. En omdat je tijdens de reset het bindweefsel ontgift, ontslakt en beter van basische mineralen voorziet, kan deze zelfs positieve gevolgen hebben voor cellulitis.

## Hoe wordt het jojo effect vermeden?

Hiervoor dient o.a. de fase 4 (LOGI'sch leven testfase) van drie weken. Voer het dagelijkse aantal calorieën langzaam op en voeg stap voor stap nieuwe levensmiddelen toe aan je eetschema. Na deze drie weken heeft je lichaam de tijd gehad om om te schakelen en heeft er een gedragsverandering plaatsgevonden en zijn er dus oude patronen doorbroken. Blijf ervoor zorgen dat je via deze supplementen voldoende essentiële voedingsstoffen binnen krijgt zodat er geen tekorten meer kunnen ontstaan.

## Heb ik geen honger tijdens de reset?

Het lichaam haalt voldoende energie uit je vetreserves waardoor je - na een korte gewenningsfase - zo goed als geen honger meer hebt. Bovendien helpt de Enerxan tegen je hongergevoel. Vooral in het begin krijgen sommige mensen vaker te maken met eetlust, maar deze zit vooral tussen de oren en is niet afkomstig van het lichaam.

## Waarom geen normale (dag)crèmes?

Normale dagcrèmes bevatten vaak vet dat via de huid wordt opgenomen. Dit kan het afbouwen/aanspreken van de opgeslagen vetten belemmeren en brengt het de reset in gevaar. Gebruik van bijv. vaseline mag wel, deze wordt niet door de huid opgenomen. Het is raadzaam om de MSM plus lotion te gebruiken.

## Mag ik stoppen met de reset als ik eenmaal op mijn streefgewicht ben?

Absoluut niet! Daarmee zet je het succes van de hele reset op het spel. Als je je streefgewicht hebt bereikt, blijf je het programma strikt volgen en voer je het aantal calorieën per dag langzaam op tot je niet meer afvalt. Let op: houd je aan de lijst van "toegestane" levensmiddelen, maar dan grotere hoeveelheden.

## Is de reset ook geschikt voor vegetariërs?

Natuurlijk. In plaats van vlees en vis kan je vetarme hüttenkäse, yoghurt, magere kwark, tofu en eiwitshakes eten.

## Waarom is vet verboden?

Als je lichaam via de voeding vetten binnenkrijgt, gebruikt het deze voor de energiehuishouding en maakt het geen gebruik van opgeslagen vetdepots. Daarom kunnen kleine hoeveelheden olie, boter of vet het succes van de reset al schaden.

## Waarom mag ik geen alcohol?

Alcohol is strikt verboden. Zelfs in kleine hoeveelheden bevat alcohol relatief veel calorieën en daarnaast blokkeert het blijvend de vetverbranding.

## Mag ik tijdens de reset sojaproducten gebruiken?

Liever niet. Soja bevat veel koolhydraten. Vegetariërs kunnen sojaproducten wel als vleesvervanger gebruiken.

## Waarom geen wortelen of andere gezonde groenten?

Wortels bijvoorbeeld bevatten relatief veel suiker en daarom kan je ze maar beter vermijden. Zo heeft elke groente of fruit die niet op de lijst staat een reden om niet te gebruiken. Er is uitgebreid onderzoek naar gedaan op de invloed van diverse groente en fruitsoorten op de reset.

## Moet ik stoppen met de reset als ik iets gegeten heb dat niet is toegestaan?

Nee, je hoeft dan zeker niet te stoppen. Zondigen brengt wel het resultaat van de reset in gevaar. Deze misser maakt ook dat je een paar dagen terugvalt in je resultaat en mogelijk krijg je korte tijd te maken met hongergevoelens en trek in de verkeerde dingen. Je zal fase 2 met 3 dagen moeten verlengen.

 Jezelf Helpen  
- voor een betere levensstijl -