

## SLIM PLAN 800

WIJ HEBBEN 1 PROGRAMMA WAARBIJ JE AFSLANKT MET ALLEEN MAALTIJDVERVANGERS, DAT IS HET 800 KCAL PROGRAMMA. BIJ HET 800 KCAL PROGRAMMA NEEM JE 4 MAALTIJDVERVANGERS PER DAG.

Minder producten nemen betekent niet dat je nóg sneller afslankt. Als je niet alle noodzakelijke voedings- en bouwstoffen binnen krijgt is dat schadelijk voor je lichaam en weerstand.

Na iedere 3e week van het totaalvoedingsprogramma volg je één week de balansweek (Programma 900 kcal).

### VOORBEELD DAGINDELING 800 KCAL PROGRAMMA

● Ontbijt	Coach Nutrition maaltijd
● Lunch	Coach Nutrition maaltijd
● Tussendoor	Coach Nutrition maaltijd
● Diner	Coach Nutrition maaltijd
● Tussendoor	Coach Nutrition bouillon

Let op! Neem altijd 4 Coach Nutrition producten per dag.

### GOED OM TE WETEN

- Drink minimaal 2,5 liter water (eventueel met Coach Nutrition drinkmix)
- Thee of koffie zonder suiker of melk (zoetjes mogen wel) is extra en telt niet bij je 2,5 liter water
- Sla geen Coach Nutrition maaltijden over. Je valt niet sneller af en je krijgt te weinig eiwitten binnen, waardoor jouw spiermassa kan verminderen
- Maximaal 4 uren tussen je maaltijden door
- Bij vragen bel/e-mail/WhatsApp je coach!