

THE  
HEALTHY  
CHEF

# WAAROM IS ONTBIJTEN ZO BELANGRIJK?



# CONTENTS



1 INTRO

2 HAVERMOUT

3 SMOOTHIE

4 BANANEN BROOD

5 VOEDING

5 BRANDSTOF

6 DISTRIBUTIE

6 ENERGIE

7 SNACKEN

7 VOORBEREIDING



# INTRO

Je lichaam heeft brandstof nodig om van start te gaan en acties te ondernemen. Wie niet ontbijt doet zichzelf steeds tekort en zorgt ervoor dat zijn lichaam niet op een juiste manier de dag kan aanvangen. Vaak roepen mensen tijd in als excuus om niet te ontbijten.....maar dan staan ze om 9u00 reeds bij de automaat op het werk of de bakker voor een vette hap (wafel of koffiekoek) Dit geeft je lichaam dan weer een teveel aan suiker en vetten(transvetten) wat het omgekeerde effect heeft op je lichaam....je gaat het vullen in plaats van voeden.

Hieronder enkele eenvoudige tips.

# HAVERMOUT

Havermout met honing en banaan is een topstart van je dag en snel klaar. Je neemt de havermout en zet het goed onder water...je brengt dit aan de kook en laat het 20 seconden doorkoken. Werk af met honing en bv banaan of mango of blauwe bessen.





# SMOOTHIE

Een lekkere vruchtensmoothie met heel wat vers fruit en kokoswater om het aan te maken bv. Deze lekkernij om je dag mee te starten is gewoon je lichaam verzorgen en geven wat het nodig heeft.

# BANANENBROOD

Bananenbrood dat je in het weekend klaarmaakt, in porties in de diepvries stopt en de avond voor je het wilt gaan eten als ontbijt, terug uithaalt en laat ontdooien. Dit kan je eten met honing of wat kaas erop...heerlijk.





# VOEDING

Eet steeds iets met een hoge voedingswaarde en geen lege suikers of transvetten. Vul je lichaam niet, maar voed het om te presteren. Denk na voor je iets gaat "eten" of het bijdraagt of afbreuk doet aan je lichaam.

# BRANDSTOF

Gebruik uw ontbijt om uw lichaam wakker te maken, de brandstof te geven dat het nodig heeft om de dag aan te vatten en ook de nodige bouwstenen tot transit van de gifstoffen...maar het geeft je lichaam ook vezels om je stoelgang te gaan binden.

# DISTRIBUTIE

Ontbijten zorgt voor een beter verdeeld voedingspatroon. Hoeveel maaltijden die je eigenlijk te eten per dag? Wel eigenlijk heb je 3 basis maaltijden en 2 tussendoortje.

# ENERGIE

Het zorgt ervoor dat de energie wordt verdeeld over de dag en dit zorgt weer voor het kunnen leveren van betere prestaties.







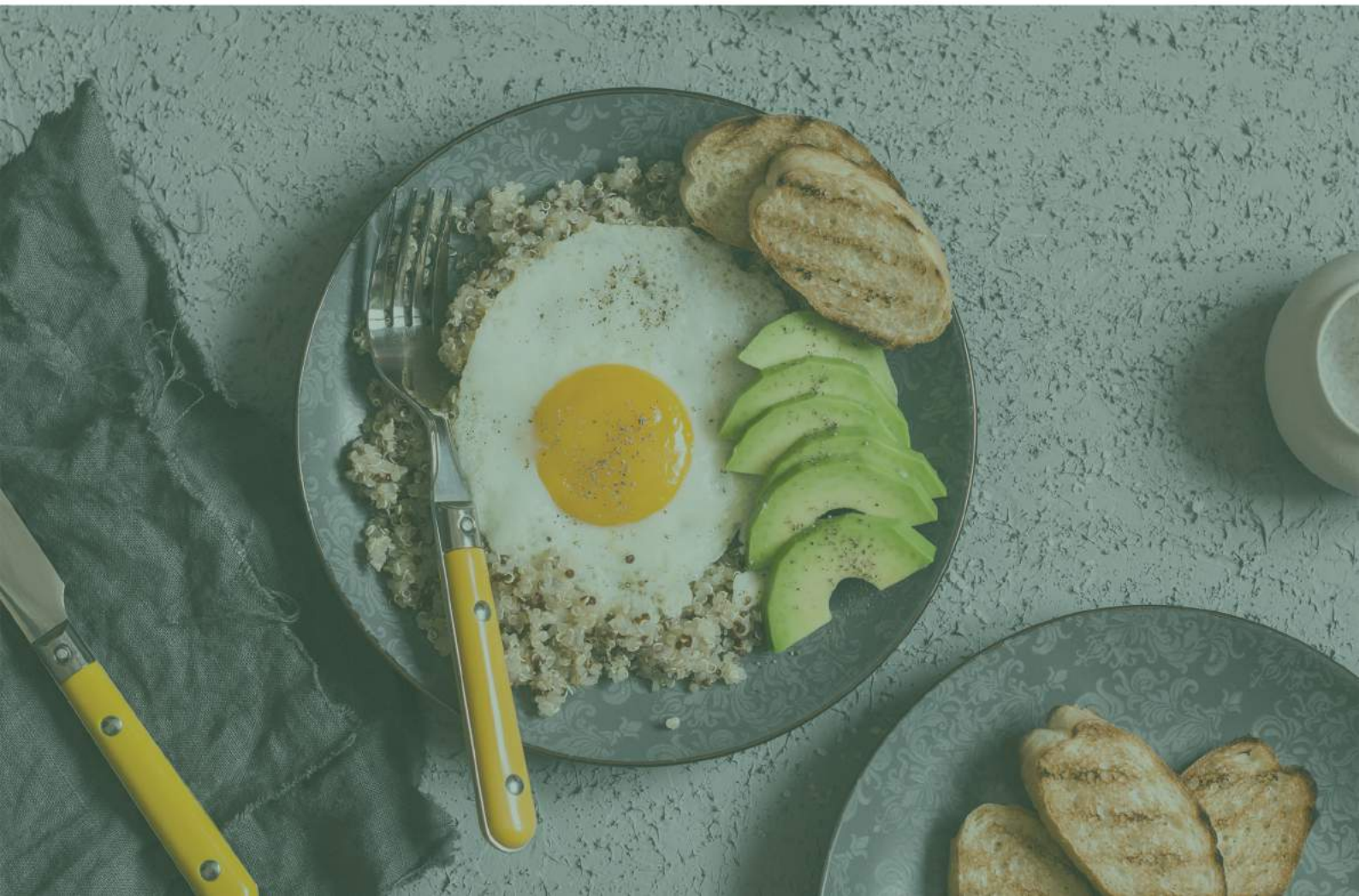
# SNACKEN

Een correcte voeding gaat ervoor zorgen dat je zin naar snacken of snoepen veel minder is....of zelf onbestaande.

# VOORBEREIDING

Het ontbijt zorgt voor een rustig moment in de ochtend waarbij iemand even gaat zitten en zich voorbereidt op de dag die gaat komen.

**JE DAG GOED  
STARTEN GAAT  
ERVOOR  
ZORGEN DAT  
HIJ NIET MEER  
STUK KAN**



# PAKKETTEN



Als je serieus bent over het verlies van gewicht en het krijgen van een betere gezondheid, neem dan eens een kijkje naar onze pakketten....doe het NU!

Met al onze pakketten ontvangt u:



**1:1 SUPPORT**



**RECEPTEN**



**STEUNGROEPEN**

Plaatsen zijn beperkt dus kom nu op voor uw plek en start vandaag nog uw reis naar een betere gezondheid.

**SEE PACKAGES**