



Jij bent bijzonder

Niemand is perfect
En niemand is ideaal
Niemand is volmaakt
En foutjes maken we allemaal

Elk mens heeft eigen minnen
Nee, niemand die is zonder
Maar iedereen is wel uniek
En dat alleen is al BIJZONDER

*Lies,
Marloes en Threa*



BIO KRUID BALANS



BIO KRUID BALANS

**DE BALANSPERIODE IS HÉT MOMENT VAN GEWICHTSBEHOUD!
JE LEERT OMGAAN MET DE JUISTE CALORIEËN IN VOEDING EN VIND JE EIGEN BALANS.**

Gefeliciteerd met het succesvol afsluiten van de Startperiode van Bio Kruid. Je bent flink afgevallen en voelt je goed. Dit wil je vasthouden. Daarom is het vinden van de juiste balans in het behouden van je gewicht belangrijk. Deze aansluitende balansperiode van het volledige programma van Bio Kruid zal wederom onder begeleiding van de erkende therapeut plaatsvinden.

JIJ KIEST VOOR EEN BLIJVENDE VERANDERING.

Aangeleerd gedrag, zoals het gedachteloos kiezen voor hetgeen je eet, zit in je systeem. Hier denk je niet over na en je eet dit omdat je dit altijd eet. Met Bio Kruid heb je hierin verandering gebracht. Je eet nu gevarieerd, volwaardig, voedzaam en gezond. Het duurt een aantal weken om aangeleerd gedrag te wijzigen. Het eigen maken van deze betere keuzes moet opnieuw in je systeem komen. Wij helpen je daarbij.

Tijdens deze 8 weken van Bio Kruid Balans leer je een aantal belangrijke punten, die maken dat je op gewicht blijft en je goede energie vasthoudt.

JIJ LEERT:

- Aangeleerd gedrag omzetten in een nieuw en gezond eetpatroon
- Wat de functie is van calorieën en hoeveel je nodig hebt om je fit te voelen
- Hoe belangrijk de vastendag is
- Hoe je volwaardige dagmenu's maakt waarbij je op gewicht blijft
- Wat jou snack- en snaaimomenten zijn en hoe je deze kunt inpassen
- Welke gezonde alternatieven er zijn voor momenten van zwakte
- Je lichaam kennen en omgaan met hormonale schommelingen

Bio Kruid staat voor volwaardige en evenwichtige weekmenu's die ruimte geven om af en toe wat lekkers te nemen. Dit betekent niet dat je helemaal los kunt gaan met allerlei ongezonde snacks, maar soms is het sociaal wenselijk om iets lekkers te snaaien of dat glas wijn te drinken. Dit kan, mits jou weekmenu's de juiste calorieën en de juiste voedingsstoffen bevatten. Tijdens de balansperiode ga je zelf je eigen weekmenu's maken met maandag als vastendag. Bio Kruid heeft een aantal voorbeelden van dagmenu's gegeven, deze kun je gebruiken en/of aanpassen voor je weekmenu.

PROGRAMMA BALANS PERIODE

In 8 weken leer je zelf steeds betere keuzes te maken en deze te vertalen naar je weekmenu's. Je zult merken dat het kiezen voor gevarieerde, volwaardige, voedzame en gezonde producten steeds makkelijker en op een natuurlijkere wijze gaat. Je bent je bewust van de keuzes die je maakt en doordat je je zo goed voelt, wil je niet meer anders. Je oude aangeleerde gedrag zal verdwijnen en er ontstaat geleidelijk een nieuw eetpatroon. In het begin zal dit veel van je vragen maar geleidelijk aan kost het je steeds minder moeite. Uiteindelijk zit het zo in je systeem dat je je nieuwe eetpatroon zonder moeite weet vol te houden.

Bij het afsluiten van Bio Kruid Start heb je de juiste informatie en suppletie ontvangen om de balansperiode goed te volbrengen. De balansperiode duurt 8 weken. De eerste 4 weken worden nog ondersteund met suppletie. De laatste 4 weken volg je zonder suppletie. Je werkt weer toe naar een 'normaal' eetpatroon. We adviseren je om elke maandag te blijven vasten. Dit compenseert je weekenden en zuivert je lichaam. Hierdoor zal je vet uit je reserve blijven verbranden. De overige weekdays blijf je vasthouden aan je gezonde eetpatroon met in het weekend ruimte voor wat extra. Blijf op je totale calorie inname letten. **Let op.** als je eet wat je deed, wordt je weer zoals je was.

DAGINDELING SUPPLETIE BIO KRUID BALANS

MAANDAG

SUPPLETIE:
maandagochtend
1x vitaminetablet
2x vezeltablet
1x ampul
maandagmiddag
2x vezeltablet
1x ampul
maandagavond
1x vitaminetablet
1x ampul

DINSDAG T/M ZONDAG

SUPPLETIE:
Elke ochtend:
1x vitaminetablet
Elke avond:
1x vitaminetablet
2x vezeltablet

Elke consult bij je therapeut wordt ondersteunt met een suppletie advies en voortgangsgesprek. Uiteraard is er een uitgebreid weegmoment met inzicht in je vetpercentage, vochtpercentage, BMI, BMR, visceraal vet en spiermassa. Raadpleeg je therapeut wanneer je vragen hebt over je voortgang, verlenging van de balansperiode of extra suppletie. Herhaling van Bio Kruid is mogelijk in overleg met je therapeut.

