



JIJ!

Het gaat om jou!
Jij leert alles over gezonde voeding.

ALS JIJ EET WAT JE DEED WORDT JE WEER ZOALS JE WAS!

SPECIAAL VOOR JOU:

BIO KRUID voor zowel lichaam als geest.

**MEER WETEN OVER BIO KRUID?
KIK OP WWW.BIOKRUID.NL**


BioKruid
HET BEWUSTWORDINGSDIEET

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

*Liefs,
Marloes en Threa*



AFSLANKEN OP KRUIDEN BASIS

JIJ START MET BIO KRUID


BioKruid
HET BEWUSTWORDINGSDIEET

JIJ START!

BIO KRUID PROGRAMMA
Bio Kruid is een compleet programma van 12 weken.
Bio Kruid Start; 4 weken. Bewustwording van de juiste voeding voor jou.
Bio Kruid Balans; 8 weken. De balans-periode is essentieel voor stabiliteit in je eetpatroon.
Het totale programma van 12 weken wordt gevolgd onder begeleiding van erkende therapeuten.
Het programma start op maandag.
Elke maandag is een vastendag.
Je eet niet tot 17:00 uur. Dinsdag t/m vrijdag eet je 700-900 kcal per dag.
Weekend eet je 900-1100 kcal per dag

Supplementen innemen:

TABLETTEN EN CAPSULES:
Tabletten en capsules neem je in met een groot glas water.

AMPUL:
Ampullen neem je in als volgt. Even tegen het dopje aantikken zodat er geen vloeistof onder het dopje blijft zitten. Dopje afbreken en met het ingeknepen pipetje alle vloeistof uit de ampul opzuigen. Het pipetje vult zich. De vloeistof onder de tong brengen, daar 1 minuut bewaren, dan doorslikken.

KRUIDENMELANGE:
30 druppels in een half glas water en direct opdrinken.

BIO KRUID WAT BRENGT HET MIJ.

JE RELATIE MET ETEN ZAL VERANDEREN!
Door een uitgebalanceerd programma en de kruidenmelange val je af. Bio Kruid is een bewust-wordingsdieet waarbij je gezond leert eten met de juiste calorieën. Ondersteund door collageen & vezelcapsules, multivitaminetablet en ampullen zorgt dit samen met de kruidenmelange voor optimale resultaten.

- BIO KRUID WAT DOET HET MET JOU.**
- Collageen & vezel capsule geeft een verzadigd gevoel en draagt bij aan een goede spijsvertering. Collageen geeft stevigheid en elasticiteit aan de huid.
 - Multivitaminetablet is nodig om tekorten aan te vullen. Huidige voeding biedt niet voldoende voedingsstoffen.
 - De ampul zorgt voor vetverlies en remt het hongergevoel wat de vastendag vergemakkelijkt en het afvallen bevordert.
 - Kruidenmelange breekt vetten af en reguleert stress. Het geeft mentale stabiliteit en zorgt voor een beter opname van voedingsstoffen.

JE ERVAART EEN VASTENDAG
Door elke maandag te vasten ervaar je zelf dat je lichaam best een periode zonder eten kan. Sterker, dit heeft veel voordelen:

- Je bloedsuikerspiegel daalt. Hierdoor maak je minder insuline aan en zal je vet uit je reserve gaan verbranden.
- Ontgiften. Vasten helpt het lichaam om zich te zuiveren.
- Vertraagt het verouderingsproces.
- Het immuunsysteem kan verbeterd worden door te vasten.

JE BELEEFT DE KRACHT VAN KRUIDEN
Zowel fysiek als mentaal geven kruiden een enorme boost. Doordat je extra gemotiveerd wordt kom je in je eigen kracht.
De kruidenmelange vermindert het hongergevoel en bevordert je vetverbranding. Extra toegevoegde medicinale en aromatische tinctuur zorgen voor een geestelijke oppepper wat het afslankprogramma vergemakkelijkt. De blijmaker!

HOE BEREIK IK DAT?
Elke dag heb je eiwitten, koolhydraten en vetten nodig. Dit zal je in de juiste hoeveelheden moeten inplannen en verdelen over de dag zodat er geen tekorten ontstaan.

Er zijn dagmenu's uitgewerkt ter inspiratie. Deze zijn gevarieerd en afgestemd zodat je alle gezonde voedingsstoffen binnen krijgt en flink afvalt! Uiteindelijk ga je zelf aan de slag en maak je je eigen dagmenu's.

ONTDEK NU DE KRACHT VAN KRUIDEN!

Een streng dieet is niet altijd voor iedereen weggelegd. Vanuit onze visie als natuurgeneeskundige hebben we een product ontwikkeld op basis van kruiden wat door-de-week wat strenger is dan in het weekend.

- WAAROM HEBBEN WIJ GEKOZEN VOOR KRUIDEN?**
- Kruiden zijn herkenbaar en goed opneembaar voor ons lichaam en geest.
 - Puur en natuurlijk. Geven boost voor meer fysieke en mentale energie.
 - De kracht van kruiden zit in de basis van Bio Kruid.

Bio Kruid is volledig biologisch, zonder toevoegingen of chemische bestrijdingsmiddelen.

- DE KRACHT VAN BIO KRUID ZIT IN MEERDERE DINGEN.**
1. Kruiden die je vet verbranden, je hongergevoel onderdrukken en je mentaal ondersteunen.
 2. Vezel/collageen versterkt het bindweefsel. Het geeft herstel en versteviging van de huid, haren, nagels, spieren en gewrichten. Vezels geven een verzadigd gevoel.
 3. De ampul is een krachtige vetafbreker wat het afslanken bevordert.
 4. De vastendag brengt rust in je systeem en corrigeert de weekenden.
 5. Vele voorbeeldmenu's inspireren tot het maken van je eigen volwaardige voedzame weekmenu's.

Bio Kruid zorgt voor bewustwording in het maken van je eigen keuze voor gezond en verantwoord gewichtsbehoud.

MAANDAG:	VASTEN DAG
DINSDAG-VRIJDAG	TUSSEN 700-900 CALORIEËN
ZATERDAG-ZONDAG	TUSSEN 900-1100 CALORIEËN

JOUW WEEK REGELMAAT

DAGINDELING MAANDAG VOEDING: Vasten tot 17:00 uur Eet om 17:00 een lichte maaltijd. Kies uit: - Groente met 100 gram vis, kip of rundvlees - Kom zelfgemaakte groentesoep - Maaltijdsalade SUPPLETIE: maandagochtend 1x vitaminetablet 2x vezel/collageentablet 1x ampul maandagmiddag 2x vezel/collageentablet 1x ampul maandagavond 1x vitaminetablet 1x ampul	DAGINDELING DINSDAG T/M VRIJDAG VOEDING: Volg het voedingsprogramma SUPPLETIE: Elke ochtend: 30 Bio Kruid druppels 1x vitaminetablet Elke avond: 30 Bio Kruid druppels 1x vitaminetablet 2x vezel/collageentablet
PROBEER 2 LITER WATER PER DAG TE DRINKEN 1 LITER VOOR 12:00 1 LITER VOOR 16:00	DAGINDELING ZATERDAG EN ZONDAG VOEDING: Volg hetzelfde voedingsprogramma als dinsdag t/m vrijdag. Deze 2 dagen is er ruimte voor wat extra's, zoals beschreven in dagschema's. SUPPLETIE: Elke ochtend: 30 Bio Kruid druppels 1x vitaminetablet Elke avond: 30 Bio Kruid druppels 1x vitaminetablet 2x vezel/collageentablet

