

ABC-Plan

Je streefgewicht bereiken zonder last te hebben van het Jojo-effect? Met het ABC Plan van Weight Care lukt dit!

Stap A - Super Snel Resultaat

Hoe?	Vervang al je maaltijden door Weight Care maaltijdvervangers. 5 Dagen Dieet Of 3 Weight Care maaltijdvervangers naar keuze per dag.
Welke producten?	Voorbeeld dagmenu*: Ontbijt: OntbijtSLANKshake Lunch: 12-Uurtje Avondmaaltijd: Warme Maaltijd * Alle maaltijdvervangers van Weight Care zijn gelijkwaardig en mogen naar keuze worden gebruikt. 1 - 2 stuks fruit 1,5 - 2 liter caloriearme dranken
Wat mag je daarnaast nog?	1 tussendoortje, bijvoorbeeld: - Weight Care Tussendoortje - Plakje peperkoek - Caloriearm biscuit koekje - Bouillon Onbeperkte hoeveelheid rauwkost (zoals tomaat, paprika, komkommer, wortel, etc.)
Wat krijg je binnen?	600 - 800 kcal per dag en alle vitamines en mineralen die je nodig hebt.
Voor wie?	Een goede kickstart voor mensen die meer dan 5 kg kwijt willen.
Hoe lang?	Maximaal 3 weken, daarna ga je over op Stap B Snel Resultaat.
Streefgewicht bereikt?	Dan kun je na 1 week Stap B - Snel Resultaat, overgaan naar Stap C - Blijvend Resultaat.



Stap B - Snel Resultaat

Hoe?	<p>Vervang je ontbijt en lunch door een Weight Care maaltijdvervanger en 's avonds bereid je een caloriearme maaltijd.</p> <p>Ontbijt: OntbijtSLANKshake, Ontbijtreep of andere Weight Care maaltijdvervanger naar keuze.</p> <p>Lunch: 12-Uurtje, Maaltijd+ of andere Weight Care maaltijdvervanger naar keuze.</p> <p>Avondmaaltijd: Bereid je eigen caloriearme maaltijd naar keuze.</p>
Welke producten?	<p>Voorbeeld dagmenu*:</p> <p>Ontbijt: OntbijtSLANKshake</p> <p>Lunch: 12-Uurtje</p> <p>Avondmaaltijd: Lasagne à la Popeye</p> <p>* Alle Weight Care maaltijdvervangers zijn gelijkwaardig en mogen naar keuze worden gebruikt.</p> <p>1 - 2 stuks fruit</p> <p>1,5 - 2 liter caloriearme dranken</p> <p>1 - 2 tussendoortjes, bijvoorbeeld:</p> <ul style="list-style-type: none">- Weight Care Tussendoortje- Plakje peperkoek- Caloriearm biscuit koekje- Bouillon
Wat mag je daarnaast nog?	<p>Onbeperkte hoeveelheid rauwkost (zoals tomaat, paprika, komkommer, wortel, etc.)</p>
Wat krijg je binnen?	<p>1000 - 1500 kcal per dag en alle vitamines en mineralen die je nodig hebt.</p>
Voor wie?	<p>Goed vol te houden als je langer dan een week wilt lijnen, omdat je meer dan 5 kg kwijt wilt. Ook perfect voor iedereen die minder dan 5 kg kwijt wil, maar geen haast heeft.</p>
Hoe lang?	<p>Zo lang je wilt.</p>
Streefgewicht bereikt?	<p>Dan kun je overgaan op Stap C - Blijvend Resultaat</p>

Stap C - Blijvend Resultaat

Hoe?	Ga over op een normaal, verantwoord dagmenu. Af en toe een uitschieter? Geen probleem: vervang dan een maaltijd door een Weight Care maaltijdvervanger.
Wat krijg je binnen?	Zo'n 2000 calorieën per dag en alle vitaminen en mineralen die je nodig hebt.
Voor wie?	Voor iedereen die lekker is afgevallen en zijn/haar gewicht graag zo wil houden.
Hoe lang?	De rest van je leven



Bronvermelding Weight Care