

10-Daags Afslankpakket

Vandaag start je met het 10 Dagen Dieet en alles wat je nodig heb je in huis.

Op deze zijde van de brief vind je een voorbeeld eetschema dat je helpt om makkelijk van start te gaan. Je hoeft niets af te wegen of ingewikkeld te plannen. Je hoeft eenvoudig dit schema te volgen en in no-time heb je jouw doelen behaald.

Bij elk eetmoment kies je één product uit het bijbehorende doosje '10-daags ontbijtpakket', '10-daags lunchpakket', '10-daags tussendoortjespakket', '10-daags maaltijdenpakket' en '10-daags snackpakket'.

Daarnaast kun je soms ook kiezen voor een kant-en-klare drank of maaltijd, als je een keer wat meer gemak of afwisseling wilt. Gebruik het schema als leidraad, maar voel je vrij om te variëren binnen de juiste momenten. Zo maak je het dieet persoonlijk én haalbaar.

Dag 1	Eetmoment keuzes
Ontbijt	10-daags ontbijtpakket: 1 zakje naar keuze
Lunch	Kant-en-klare drank
Snack	10-daags tussendoortjespakket: 1 tussendoortje naar keuze
Diner	10-daags maaltijdenpakket: 1 zakje naar keuze
Snack	10-daags snackpakket: 1 wafel naar keuze (houd het bij 1 wafel)

Dag 3	Eetmoment suggesties
Ontbijt	10-daags ontbijtpakket: 1 zakje naar keuze
Lunch	10-daags lunchpakket: 1 zakje naar keuze
Snack	10-daags tussendoortjespakket: 1 tussendoortje naar keuze
Diner	10-daags maaltijdenpakket: 1 zakje naar keuze
Snack	10-daags snackpakket: 1 snack naar keuze

Dag 5	Eetmoment suggesties
Ontbijt	10-daags ontbijtpakket: 1 zakje naar keuze
Lunch	Kant-en-klare drank
Snack	10-daags tussendoortjespakket: 1 tussendoortje naar keuze
Diner	10-daags maaltijdenpakket: 1 zakje naar keuze
Snack	10-daags snackpakket: 1 snack naar keuze

Dag 7	Eetmoment suggesties
Ontbijt	10-daags ontbijtpakket: Twee sneetjes Bruin Meerzaden Brood met spread
Lunch	Kant-en-klare drank
Snack	10-daags tussendoortjespakket: 1 tussendoortje naar keuze
Diner	10-daags maaltijdenpakket: 1 zakje naar keuze
Snack	10-daags snackpakket: 1 snack naar keuze

Dag 9	Eetmoment suggesties
Ontbijt	Kant-en-klare drank
Lunch	10-daags lunchpakket: 1 zakje naar keuze
Snack	10-daags tussendoortjespakket: 1 tussendoortje naar keuze
Diner	10-daags maaltijdenpakket: 1 zakje naar keuze
Snack	10-daags snackpakket: 1 wafel: naar keuze (houd het bij 1 wafel)

Dag 2	Eetmoment suggesties
Ontbijt	Feeling OK Croissant met spread uit het 10-daags ontbijtpakket
Lunch	Kant-en-klare drank
Snack	10-daags tussendoortjespakket: 1 tussendoortje naar keuze
Diner	Kant-en-klare maaltijd
Snack	10-daags snackpakket: 1 wafel naar keuze (houd het bij 1 wafel)

Dag 4	Eetmoment suggesties
Ontbijt	10-daags ontbijtpakket: 1 zakje naar keuze
Lunch	Kant-en-klare drank
Snack	10-daags tussendoortjespakket: 1 tussendoortje naar keuze
Diner	10-daags maaltijdenpakket: 1 zakje naar keuze
Snack	10-daags snackpakket: 1 snack naar keuze

Dag 6	Eetmoment suggesties
Ontbijt	10-daags ontbijtpakket: Twee sneetjes Bruin Meerzaden Brood met spread
Lunch	10-daags lunchpakket: 1 zakje naar keuze
Snack	10-daags tussendoortjespakket: 1 tussendoortje naar keuze
Diner	10-daags maaltijdenpakket: 1 zakje naar keuze
Snack	10-daags snackpakket: 1 snack naar keuze

Dag 8	Eetmoment suggesties
Ontbijt	Kant-en-klare drank
Lunch	10-daags lunchpakket: 1 zakje naar keuze
Snack	10-daags tussendoortjespakket: 1 tussendoortje naar keuze
Diner	Kant-en-klare maaltijd
Snack	10-daags snackpakket: 1 snack naar keuze

Dag 10	Eetmoment suggesties
Ontbijt	10-daags ontbijtpakket: 1 zakje naar keuze
Lunch	Kant-en-klare drank
Snack	10-daags tussendoortjespakket: 1 tussendoortje naar keuze
Diner	10-daags maaltijdenpakket: 1 zakje naar keuze
Snack	10-daags snackpakket: 1 wafel: naar keuze (houd het bij 1 wafel)

Welkom bij NovaShops. Wat fijn dat je voor ons eiwitrijk dieet hebt gekozen! We staan voor je klaar om je te begeleiden bij het behalen van jouw doelen. In deze brief vind je handige tips, een duidelijke uitleg en antwoorden op veelgestelde vragen. Zo kun je met een goed gevoel beginnen aan jouw eiwitrijk dieet.

Wat houdt het eiwitrijk dieet in?

Ons eiwitrijk dieet helpt je lichaam om over te schakelen naar vetverbranding. Dit gebeurt door minder koolhydraten te eten (maximaal 45 gram per dag) en de nadruk te leggen op eiwitten en gezonde vetten. Zo kom je in ketose, waarbij je lichaam vet als energiebron gebruikt. Dit zorgt ervoor dat je energie houdt, terwijl je werkt aan het bereiken van jouw streefgewicht.

Het dieet van NovaShops is opgedeeld in vier makkelijke stappen:

- **Fase 1 (Kick-start):** Begin sterk! In deze fase bereik je al zo'n 60% van je streefgewicht door onze eiwitrijke producten en groenten te gebruiken.
- **Fase 2 (Afbouwen):** Voeg wat magere eiwitten zoals vis, vlees en kleine porties zuivel en fruit toe. Je komt nu dichterbij je doel.
- **Fase 3 (Balans vinden):** Je introduceert weer gewone maaltijden bij ontbijt en lunch, zoals volkoren producten en fruit. Dit helpt je rustig aan je streefgewicht te bereiken.
- **Fase 4 (Gezond leven):** Blijf op gewicht met een gezonde, gebalanceerde levensstijl. Af en toe een eiwitrijk product kan helpen om op koers te blijven.



Scan en ontdek!

Scan de QR-code voor onze handige weekmenu's, downloads en tips die jouw eiwitrijk dieet makkelijk en gevarieerd maken.



Mis geen voordeel!

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief en profiteer als eerste van aanbiedingen en kortingen. Aanmelden kan via de link onderaan onze website.



Ontdek wat jouw lichaam nodig heeft

Scan de QR-code en bereken eenvoudig jouw persoonlijke eiwitbehoefte met onze handige eiwitcalculator. Zo weet je precies waar je goed aan doet tijdens het eiwitrijk dieet.

Handige tips om goed te starten

Het dieet van NovaShops is opgedeeld in vier makkelijke stappen:

- **Eet minder dan 45 gram koolhydraten:** Blijf onder de 45 gram koolhydraten per dag voor een optimale vetverbranding.
- **Eiwitbehoefte:** Om je lichaam goed te blijven voeden tijdens het dieet, is het belangrijk dat je dagelijks genoeg eiwitten binnenkrijgt. Als richtlijn kun je uitgaan van ± 1 gram eiwit per kilo lichaamsgewicht.
- **Wil je precies weten wat jouw dagelijkse eiwitbehoefte is?** Gebruik dan de eiwitcalculator op onze website, of scan de QR-code voor meer uitleg en persoonlijk advies.
- **Drink voldoende:** Drink dagelijks minstens 2 liter calorievrije dranken om je lichaam te helpen afvalstoffen af te voeren.
- **Verdeel eetmomenten:** Eet elke 2 tot 4 uur voor een stabiele energie en stofwisseling.
- **Beweging:** Beweeg licht met bijvoorbeeld wandelen of fietsen (zo'n 60 minuten per dag) voor extra energie.

Veelgestelde vragen en tips

- **Last van trek?** Neem gerust een ongezoete sojadrink of bouillon.
- **Last van bijwerkingen in de eerste dagen?** Soms kunnen lichte hoofdpijn of vermoeidheid voorkomen. Extra water en eventueel een kaliumtablet kunnen verlichting bieden.
- **Vragen of hulp nodig?** We staan voor je klaar! Neem contact op met onze klantenservice via chat, e-mail of telefoon.

klantenservice@novashops.com
+31 (0)475 769 145