

5-Daags Afslankpakket

Jouw 5 dagen afslanken start vandaag met een makkelijk en overzichtelijk eetschema.

Wat fijn dat je gekozen hebt voor het 5-Daags Afslankpakket. Op deze zijde van de brief vind je een handig voorbeeld eetschema waarmee je zonder gedoe kunt starten met afslanken. Alles ligt voor je klaar en je hoeft alleen nog maar te beginnen.

Gebruik de producten van dag 1 tot en met dag 5 in de volgorde die het schema aangeeft. Bij elk eetmoment staan er twee suggesties. Jij kiest zelf welke je op dat moment neemt, net waar jij zin in hebt.

Zo houd je het eenvoudig, maar wél met genoeg afwisseling. En het mooiste? Je hoeft er niet veel over na te denken, want wij hebben het denkwerk al voor je gedaan.

Zie het als een steuntje in de rug: jij bent gemotiveerd, en wij helpen je op weg.

Dag 1	Suggesties uit doosje 'Dag 1'
Ontbijt	Eiwitrijke Drank - Cacao of Eiwitrijke Drank - Witte Chocolade
Lunch	Eiwitrijke Omelet - Mediterraans of Omelet of Eiwitrijke Omelet - Kaas Bacon
Snack	Eiwitrijke Pudding/Shake - Aardbeien of Eiwitrijke Pudding/Shake - Chocolade
Diner	Eiwitrijke Maaltijd - Chili Con Carne of Eiwitrijke Maaltijd - Spicy Spaghetti
Snack	Eiwitrijke Reep - Nougat Chocolade of Eiwitrijke Reep - Karamel Chocolade

Dag 2	Suggesties uit doosje 'Dag 2'
Ontbijt	Eiwitrijke Muesli - Aardbeien of Eiwitrijke Muesli - Chocolade
Lunch	Eiwitrijke Pannenkoek - Naturel of Eiwitrijke Pannenkoek - Banaan Chocolade
Snack	Eiwitrijke Wafel - Chocolade of Eiwitrijke Wafel - Vanille (Houd het bij één wafel voor het beste resultaat)
Diner	Eiwitrijke Soep - Prei of Eiwitrijke Soep - Noodle Bouillon
Snack	Eiwitrijke Pudding/Shake - Banaan of Eiwitrijke Pudding/Shake - Kokos Mango

Dag 3	Suggesties uit doosje 'Dag 3'
Ontbijt	Eiwitrijke Muesli - Chocolade of Eiwitrijke Muesli - Rode Vruchten
Lunch	Eiwitrijke Pannenkoek - Naturel of Eiwitrijke Pannenkoek - Appel Karamel
Snack	Eiwitrijke Pudding/Shake koffie of Eiwitrijke Pudding/Shake - Pistache
Diner	Eiwitrijke Soep - Groene Groenten Croutons of Eiwitrijke Soep - Thais
Snack	Eiwitrijke Wafel - Chocolade of Eiwitrijke Wafel - Vanille (Houd het bij één wafel voor het beste resultaat)

Dag 4	Suggesties uit doosje 'Dag 4'
Ontbijt	Eiwitrijke Havermout - Chocolade
Lunch	Eiwitrijke Soep - Asperge of Eiwitrijke Soep - Champignon
Snack	Eiwitrijke Nootjes - Barbecue of Eiwitrijke Reep - Aardbei
Diner	Eiwitrijke Pasta - Carbonara of Eiwitrijke Maaltijd - Spicy Spaghetti
Snack	Eiwitrijke Reep - Citroen of Eiwitrijke Reep - Nougat Chocolade

Dag 5	Suggesties uit doosje 'Dag 5'
Ontbijt	Eiwitrijke Havermout - Naturel of Eiwitrijke Havermout - Appel
Lunch	Eiwitrijke Soep - Tomaat of Eiwitrijke Soep - Kip
Snack	Eiwitrijke Wafel - Hazelnoot of Eiwitrijke Wafel - Mokka (Houd het bij één wafel voor het beste resultaat)
Diner	Eiwitrijke Omelet - Bieslook Ui of Eiwitrijke Omelet - Mediterraans
Snack	Koolhydraatarme Belgische Wafel of Koolhydraatarme Belgische Chocolade Wafel

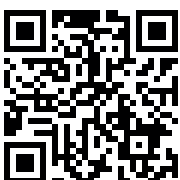
Welkom bij NovaShops. Wat fijn dat je voor ons eiwitrijk dieet hebt gekozen! We staan voor je klaar om je te begeleiden bij het behalen van jouw doelen. In deze brief vind je handige tips, een duidelijke uitleg en antwoorden op veelgestelde vragen. Zo kun je met een goed gevoel beginnen aan jouw eiwitrijk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

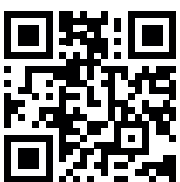
Het dieet van NovaShops is opgedeeld in vier makkelijke stappen:

- **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