

NovaShops

DE DIEETWEBSHOP



INFORMATIEBROCHURE

Welkom bij NovaShops	3.
Zo werkt het proteïnedieet	5.
Zo werkt het keto dieet	9.
Zo werkt het koolhydraatarm dieet	13.
Zo werken maaltijdvervangers	15.
Handige links	17.
Handige tips voor je dieet	18.

Welkom bij NovaShops

Wat goed dat je bent gestart. Daar mag je echt trots op zijn. Je hebt de eerste stap gezet naar een bewuster leven, met minder koolhydraten en meer grip op je eetmomenten. Of je nu een paar kilo kwijt wilt of gewoon gezonder wilt leven, bij NovaShops doe je het niet alleen.

Over NovaShops

NovaShops is al jarenlang de specialist in de Benelux als het gaat om eiwitrijke en koolhydraatarme producten. Van shakes tot snacks en van soepen tot complete maaltijden, bij ons vind je alles wat je nodig hebt om je doel te bereiken én vast te houden. Heb je een vraag of wil je advies dat echt bij jou past? Onze online voedingsdeskundige Sophie denkt graag met je mee.

Alles wat je moet weten

In deze brochure vind je alles wat je nodig hebt om goed te starten. Je leest hoe onze diëten werken, wat je per fase kunt eten en hoeveel producten je nodig hebt. Ook vind je handige tips, voorbeelden en QR-codes die je snel naar extra uitlegpagina's brengen. Zo heb je altijd houvast, stap voor stap.



Neem ons mee in jouw strijd tegen de kilo's en tag ons op Instagram @novashopslifestyle met de hashtag **#novashops**



Proteïnedieet

Zo werkt het proteïedieet

Minder koolhydraten, meer eiwitten en resultaat

Bij het proteïedieet eet je tijdelijk geen gewone broodmaaltijden of avondmaaltijden, maar vervang je deze door speciale eiwitrijke producten van NovaShops. Omdat je zo veel minder koolhydraten binnenkrijgt, raakt je lichaam na een paar dagen in een andere stand. Er is dan geen snelle energie meer uit suikers en koolhydraten, dus gaat je lichaam vet gebruiken als brandstof. Dit proces heet ketose. De meeste mensen komen na een aantal dagen in ketose als ze elke dag minder dan 45 gram netto koolhydraten eten.

Het dieet stap voor stap

Je volgt het dieet in vier overzichtelijke fases. Elke fase brengt je dichterbij je doel en helpt je een eetpatroon op te bouwen dat je volhoudt.

- **Fase 1 - Starterfase:** Je eet alleen eiwitproducten en groenten.
- **Fase 2 - Afbouwfase:** Je mag elke dag een portie mager vlees en zuivel eten.
- **Fase 3 - Balansfase:** Laat koolhydraten weer gematigd toe.
- **Fase 4:** Je stapt over op je nieuwe, gezonde manier van eten.

In fase 1 en 2 eet je elke dag minder dan 45 gram koolhydraten. Vanaf fase 3 bouw je dit rustig op en voeg je stap voor stap wat meer koolhydraten toe. In fase 4 leer je hoe je dit nieuwe ritme vasthoudt, zodat je resultaat niet verloren gaat.

Hoe lang volg je het dieet?

Dat verschilt per persoon. Meestal duren de eerste twee fases samen niet langer dan vier maanden. Ben je dan nog niet op je streefgewicht? Geen probleem. Vanaf fase 3 kun je rustig verder tot je er bent. Zo blijf je in beweging op een manier die bij jou past.

Waarom werkt het zo goed?

Het proteïedieet geeft structuur en maakt het makkelijk om bewust te eten. Je vervangt gewone maaltijden door eiwitrijke producten met weinig koolhydraten. Daardoor schakelt je lichaam vanzelf over op vetverbranding. Zo haal je elke dag het beste uit jezelf, zonder honger en zonder dat je uren hoeft te sporten.

Hoeveel producten heb jij nodig?

Eerst even dit: hoeveel eiwit heb jij eigenlijk nodig?

Om te bepalen hoeveel producten je per dag nodig hebt, kijk je eerst naar je eiwitbehoefte. Die bereken je eenvoudig met je gewicht.

Zo werkt het:

- Bovengrens: dit is je lichaamsgewicht x 1,0 gram eiwit.
- Ondergrens: dit is je lichaamsgewicht x 0,8 gram eiwit.

Voorbeeld:

Stel je weegt 90 kg. Dan is jouw eiwitbehoefte boven- en ondergrens als volgt:

- Bovengrens: $90 \times 1,0$ gram eiwit = 90 gram eiwit per dag.
- Ondergrens: $90 \times 0,8$ gram eiwit = 72 gram eiwit per dag.

Zo kies je het juiste aantal producten

Eén proteïneproduct bevat gemiddeld zo'n 16 gram eiwit. Met jouw berekende eiwitbehoefte kun je makkelijk zien hoeveel producten je per dag nodig hebt.

- Heb je minder dan 60 gram eiwit nodig? Gebruik dan 4 producten per dag.
- Ligt jouw behoefte tussen de 60 en 80 gram? Dan heb je 5 producten per dag nodig.
- Kom je boven de 80 gram uit? Dan gebruik je dagelijks maximaal 6 producten.

Let op: elk product kan net iets verschillen in hoeveelheid eiwit. Kijk daarom altijd even op de verpakking. Twijfel je wat voor jou het beste is? Onze voedingsdeskundige Sophie denkt graag met je mee via de live chat of per mail.

Wat mag je eten per fase?

Fase 1 - De startfase

- In de eerste fase eet je alleen eiwitproducten en groenten die op de toegestane lijst staan.
- Je kiest 4, 5 of 6 producten per dag, afhankelijk van je eiwitbehoefte.
- Daarnaast eet je 400 gram groenten, verdeeld over twee eetmomenten.
- Andere producten gebruik je nu nog niet, behalve water, koffie of thee zonder suiker. Maximaal 3 glazen light frisdrank mag ook.

Toch nog trek? Neem gerust één portie ongezoete sojayoghurt-, drank of bouillonsoep.

Fase 2 - Eerste stap naar gewone maaltijden

- In fase 2 vervang je een eiwitproduct (bijvoorbeeld de lunch) door een gewone maaltijd.
- Denk aan 100 gram vlees, vis of een vleesvervanger en daarbij 200 gram groenten.
- Ook mag je weer kleine porties zuivel en wat fruit toevoegen.
- Je eet nu één eiwitproduct minder dan in fase 1 en blijft onder de 45 gram koolhydraten per dag.

Fase 3 - Terug naar een normaal ritme

Je streefgewicht komt steeds dichterbij.

- In fase 3 eet je weer een gewoon ontbijt en lunch. Bijvoorbeeld een snee brood of yoghurt met fruit.
- Tussendoor gebruik je nog steeds eiwitproducten van NovaShops.
- Je krijgt nu ongeveer 75 gram koolhydraten per dag binnen.
- Let goed op de portiegrootte en maak gezonde keuzes.

Fase 4 - Je nieuwe leefstijl

In deze fase eet je weer volledig normaal.

Blijf wel letten op balans. Vervang af en toe een tussendoortje door een eiwitreep of een zakje proteïne chips als dat helpt om in je ritme te blijven.

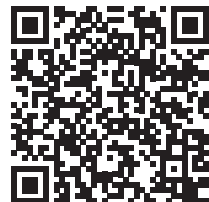
Een handige richtlijn voor je dag:

- 250 gram groenten en 2 porties fruit.
- Maximaal 4 lepels aardappelen, pasta of rijst.
- 100 gram vlees, vis of vervanger.
- 2 liter water, koffie of thee zonder suiker. Light frisdrank mag ook, maar met mate.
- 1 of 2 eiwitrijke tussendoortjes.

Weeg jezelf elke week. Zie je dat je wat aankomt? Ga dan tijdelijk terug naar de structuur van fase 1 voor een balansdag.

Handig om te weten

Alles wat je moet weten over het proteïnedieet hebben we voor je verzameld op één plek. Heb je een vraag of wil je snel iets opzoeken? Je vindt er de toegestane ingrediënten, handige weekmenu's en tips die je op weg helpen. Scan de QR-code hiernaast en je komt meteen op de juiste pagina.





Keto dieet

Zo werkt het keto dieet

Het keto dieet helpt je lichaam om van het verbranden van suikers over te schakelen naar het verbranden van vetten. Dit gebeurt in twee stappen.

De ketofase

In de eerste fase eet je heel weinig koolhydraten, meestal tussen de 20 en 50 gram per dag. Hierdoor raakt je lichaam binnen een paar dagen in ketose. Dit is een toestand waarin je lever en hersenen ketonen aanmaken als energiebron. Zo gaat je lichaam zijn eigen vetreserves gebruiken als belangrijkste brandstof.

De overgangsfase

Na deze strikte periode volgt de overstap. Je verhoogt je koolhydraten langzaam naar ongeveer 50 tot 100 gram per dag. Je haalt die koolhydraten vooral uit volkoren granen, peulvruchten en vezelrijke groenten. Zo blijft je bloedsuiker stabiel en krijgt je lichaam de tijd om weer te wennen aan een iets ruimere inname. Deze overgang duurt meestal één tot twee weken.

De kracht van deze manier is de combinatie van strikte ketose en een gecontroleerde opbouw. Zo houd je grip op je energie, je eetmomenten en voorkom je het bekende jojo-effect.

Hoe lang volg je het keto dieet?

De ketosefase start meestal na vier tot zes dagen waarin je koolhydraten beperkt. Bij NovaShops kun je kiezen voor pakketten van een week, twee weken of langer. Zo begin je gestructureerd en weet je precies wat je kunt eten. De startpakketten helpen je volhouden, wat je doel ook is.

Waarom werkt het keto dieet?

Doordat je bijna geen koolhydraten eet, schakelt je lichaam over op vetverbranding. Dit heet ketose. Je lichaam verbrandt vet omdat er geen snelle suikers voorhanden zijn. De producten van NovaShops ondersteunen dit proces met maaltijden en tussendoortjes die weinig koolhydraten bevatten en genoeg vetten en eiwitten leveren. Dankzij handige weekmenu's en kant-en-klare opties kun je het dieet makkelijker volhouden, ook als je het druk hebt.

Hoeveel producten heb jij nodig?

Eerst even dit: hoeveel eiwit heb jij eigenlijk nodig?

Om te bepalen hoeveel producten je per dag nodig hebt, kijk je eerst naar je eiwitbehoefte. Die bereken je eenvoudig met je gewicht.

Zo werkt het:

- Bovengrens: dit is je lichaamsgewicht x 1,0 gram eiwit.
- Ondergrens: dit is je lichaamsgewicht x 0,8 gram eiwit.

Voorbeeld:

Stel je weegt 90 kg. Dan is jouw eiwitbehoefte boven- en ondergrens als volgt:

- Bovengrens: $90 \times 1,0$ gram eiwit = 90 gram eiwit per dag.
- Ondergrens: $90 \times 0,8$ gram eiwit = 72 gram eiwit per dag.

Zo kies je het juiste aantal producten

Gemiddeld levert één ketoproduct ongeveer 16 gram eiwit. Aan de hand van jouw berekening kies je hoeveel producten je per dag nodig hebt.

- Heb je minder dan 60 gram eiwit nodig? Gebruik dan 4 producten per dag.
- Ligt jouw behoefte tussen de 60 en 80 gram? Dan heb je 5 producten per dag nodig.
- Kom je boven de 80 gram uit? Dan gebruik je dagelijks maximaal 6 producten.

Let op: elk product kan net iets verschillen in hoeveelheid eiwit. Kijk daarom altijd even op de verpakking. Twijfel je wat voor jou het beste is? Onze voedingsdeskundige Sophie denkt graag met je mee via de live chat of per mail.

Wat mag je eten per fase?

Fase 1: De startfase

In de eerste fase breng je je lichaam in ketose door koolhydraten flink te beperken tot ongeveer 20 tot 50 gram netto per dag. Je eet vooral vlees, vis en eieren, bijvoorbeeld rundvlees, kip of zalm. Dit vul je aan met groenten die weinig koolhydraten bevatten, zoals spinazie of courgette. Ook volvette zuivel, gezonde vetten zoals olijfolie en avocado, en een handje noten of zaden passen erbij. Drink genoeg water en eventueel bouillon om tekorten te voorkomen. Laat suikers, granen, zetmeelrijke groenten, zoet fruit en alcohol liever staan.

Fase 2: De overgangsfase

In deze fase bouw je de hoeveelheid koolhydraten langzaam op naar ongeveer 50 tot 100 gram per dag. Je blijft eten wat je in fase 1 gewend was, maar je voegt nieuwe dingen toe. Denk aan peulvruchten, wat wortelgroenten en kleine porties fruit zoals bessen of kiwi. Ook kun je voorzichtig beginnen met een beetje volkoren granen, zoals havermost of quinoa. Sterk bewerkte producten en toegevoegde suikers laat je achterwege. Kijk goed hoe je lichaam reageert en verhoog de koolhydraten stap voor stap.

Waarom werkt dit?

De strikte start zet je lichaam aan het werk om vet te verbranden. De afbouw voorkomt dat je terugvalt en helpt je om een nieuwe, koolhydraatarme manier van eten vol te houden. Zo werk je rustig toe naar een stabiele energiebalans en een gezondere leefstijl.

Handig om te weten

Alle belangrijke informatie over het keto dieet hebben we voor je op één plek gezet. Dus heb je vragen of wil je iets opzoeken? Denk aan toegestane ingrediënten, handige weekmenu's en andere tips die je verder helpen. Scan de QR-code hieronder en je komt direct op de juiste pagina.





Koolhydraatarm dieet

Zo werkt het koolhydraatarm dieet

Bij een koolhydraatarm dieet beperk je bewust de hoeveelheid koolhydraten die je op een dag eet. In plaats van brood, pasta of zoete snacks kies je voor eiwitrijke en vetrijke alternatieven. Zo help je je lichaam om vet als energiebron te gebruiken in plaats van snelle suikers. Het resultaat is een stabielere bloedsuikerspiegel en minder pieken en dalen in je energie.

Hoe lang volg je het dieet?

Er is geen vaste einddatum. Veel mensen volgen een koolhydraatarm dieet een paar weken tot soms maanden, afhankelijk van hun doel. Het fijne is dat je dit dieet makkelijk kunt aanpassen. Je kunt rustig beginnen met één koolhydraatarme maaltijd per dag of meteen een volledig weekmenu volgen.

Waarom werkt het koolhydraatarm dieet?

Je eet minder snelle koolhydraten waardoor je lichaam vetten gaat verbranden voor energie. Je bloedsuikerspiegel blijft stabiel en daardoor heb je minder last van energiedips. Veel mensen merken dat ze hierdoor ook vanzelf minder calorieën eten. Door de duidelijke structuur en de variatie in producten kun je het makkelijk volhouden.

Hoeveel producten heb je nodig?

Dat hangt af van hoe streng je het dieet volgt. Start je met één koolhydraatarm product per dag? Dan heb je natuurlijk minder nodig dan wanneer je een heel dagmenu volgt. NovaShops maakt het makkelijk met handige pakketten vol shakes, soepen en repen die passen bij jouw weekplan of maandplan.

Wat mag je eten?

Tijdens een koolhydraatarm dieet kun je gerust eieren, vlees, vis en ongezoete zuivel nemen. Ook groenten die weinig koolhydraten bevatten passen er goed bij, denk aan spinazie, broccoli of courgette. Noten en zaden kunnen ook prima. Vermijd liever brood, pasta, rijst, aardappelen en alles waar veel suiker in zit. NovaShops helpt je op weg met producten die passen in jouw koolhydraatarme schema.

Handig om te weten

Alle belangrijke informatie over het koolhydraatarmdieet hebben we voor je op één plek gezet. Dus heb je vragen of wil je iets opzoeken? Denk aan toegestane ingrediënten, handige weekmenu's en andere tips die je verder helpen. Scan de QR-code hiernaast en je komt direct op de juiste pagina.





Maaltijdvervangers

Zo werken maaltijdvervangers

Met maaltijdvervangers breng je makkelijk structuur in je dag. Zo kun je op een eenvoudige manier afvallen of op gewicht blijven, zonder dat je eindeloos hoeft na te denken over wat je nu weer moet eten. Je kiest zelf welke methode het beste bij jouw doel en ritme past.

Waarom maaltijdvervangers jou helpen bij afvallen

- **Eenvoudig:** je hoeft geen moeilijke recepten te bedenken, alles is direct klaar.
- **Effectief:** bewezen aanpak voor snel resultaat.
- **Gezond:** je krijgt precies de juiste vitamines, mineralen, eiwitten en vezels binnen die je lichaam nodig heeft.

Met maaltijdvervangers zoals die van FormaFast kun je bovendien makkelijk variëren. Zo blijft het leuk én haalbaar.

Methode 1 - Streng en effectief

Bij deze methode vervang je al je maaltijden door maaltijdvervangers. Dit zijn er meestal vier tot vijf per dag. Je ontbijt, lunch, diner en tussendoortje vervang je allemaal door een eiwitrijke shake, reep of soep. Daarnaast eet je alleen koolhydraatarme groenten en fruit en drink je koolhydraatarme dranken zoals koffie, thee of water. Zo krijg je ongeveer 800 tot 1000 calorieën binnen op een dag. Dit is de strengste manier, maar je zult merken dat je hiermee het snelst kunt afvallen.

Methode 2 - Gematigd en duurzaam

Bij deze methode vervang je twee hoofdmaaltijden per dag, bijvoorbeeld je lunch en avondeten. De derde maaltijd maak je zelf klaar met koolhydraatarme ingrediënten. Daarnaast eet je dagelijks in totaal 400 gram koolhydraatarme groente en fruit. Ook drink je alleen koolhydraatarme dranken zoals koffie, thee of water. Zo krijg je ongeveer 1200 calorieën binnen op een dag en kun je rustig en gematigd afvallen.

Methode 3 - Behoud je streefgewicht

Vervang dagelijks één hoofdmaaltijd door een maaltijdvervanger. De rest van de dag eet je gezond en gevarieerd. Daarnaast eet je dagelijks in totaal 400 gram koolhydraatarme groente en fruit. Let erop dat je niet meer calorieën binnenkrijgt dan je verbrandt, zodat je op gewicht blijft nadat je jouw streefgewicht hebt bereikt.

Hoe lang kan ik maaltijdvervangers gebruiken?

Je kunt maaltijdvervangers gerust een aantal maanden achter elkaar gebruiken. Veel mensen nemen na een paar weken of maanden een korte pauze en pakken het daarna weer op. Zo blijft het goed vol te houden.

Waarom je snel kunt afvallen met maaltijdvervangers

Met maaltijdvervangers beperk je vanzelf het aantal calorieën dat je op een dag binnenkrijgt. De porties zijn afgestemd op wat je nodig hebt, dus je hoeft niet zelf te tellen. Ook krijg je alle belangrijke voedingsstoffen binnen. Dat maakt het makkelijker om van tussendoor snacks af te blijven.

Hoeveel producten heb jij nodig?

Dat hangt af van de methode die je kiest. Wil je alles vervangen? Dan gebruik je vier tot vijf maaltijdvervangers per dag. Kies je voor twee vervangingen? Dan heb je er twee per dag nodig. Wil je alleen je gewicht stabiel houden? Dan is één maaltijdvervanger vaak genoeg.

Welke producten heb ik nodig

Voor alle drie de methodes kun je maaltijdvervangers gebruiken van bijvoorbeeld het merk FormaFast. Bij FormaFast heb je veel keuze. Denk aan een stevig ontbijt met havermout of pannenkoeken, een voedzame lunch met dieetsoepen of een omelet en een smakelijk diner zoals een caloriearme pasta. Ook vind je er handige dieetshakes en maaltijdrepen, zodat je altijd kunt variëren. Geen tijd om uitgebreid te koken? Dan is een dieetshake ideaal voor een snelle, gezonde maaltijd. Alle maaltijdvervangers van FormaFast zitten boordevol eiwitten, vezels, mineralen en vitaminen. Zo werk je op een verantwoorde manier toe naar jouw streefgewicht.

Wat mag je eten naast maaltijdvervangers?

Naast je maaltijdvervangers eet je vaak koolhydraatarme groenten en magere eiwitbronnen zoals kip, vis of eieren. Een gezond tussendoortje met weinig koolhydraten kan ook. Zo blijft je voeding afwisselend en voedzaam.

Handig om te weten

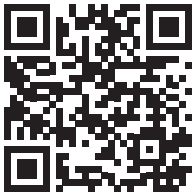
Alle belangrijke informatie over maaltijdvervangers hebben we voor je op één plek gezet. Dus heb je vragen of wil je iets opzoeken? Denk aan toegestane ingrediënten, handige weekmenu's en andere tips die je verder helpen. Scan de QR-code hiernaast en je komt direct op de juiste pagina.



Handige links

Meer weten over het proteïnedieet?

Ben je benieuwd hoe je het proteïnedieet slim en makkelijk volgt? Scan de QR-code en ontdek handige tips, voorbeelden en een duidelijke uitleg die je helpt stap voor stap verder. Zo weet je precies wat je kunt eten en hoe je op koers blijft.



Meer weten over het keto dieet?

Wil je precies weten hoe je het keto dieet opbouwt en waar je op moet letten? Scan de QR-code en lees alles over fases, weekmenu's en slimme tips die je helpen in ketose te blijven.

Meer weten over het koolhydraatarm dieet?

Wil je stap voor stap starten met koolhydraatarm eten? Scan de QR-code en vind handige lijstjes, recepten en voorbeelden. Zo maak je makkelijk gezonde keuzes die bij jouw dag passen.



Meer weten over maaltijdvervangers?

Twijfel je welke methode bij jou past? Scan de QR-code en lees hoe je maaltijdvervangers slim inzet. Ontdek voorbeelden, schema's en praktische adviezen om het vol te houden op jouw manier.

Handige tips tijdens je dieet

Drink genoeg

- Zorg dat je elke dag minimaal 2 liter water drinkt. Je lichaam heeft dat nodig om afvalstoffen af te voeren, zeker in de beginfase.
- Thee en koffie zonder suiker mogen ook.
- Liever iets met smaak? Dan mag je light frisdrank nemen, maar houd het bij maximaal 3 glazen per dag.

Blijf in beweging: Een wandeling, een fietstocht of gewoon lekker bezig zijn in de tuin doet al veel, maar intensief sporten is niet nodig.

Vergeet je supplementen niet: In fase 1 en 2 raden we aan om kaliumsupplementen te gebruiken, meestal één tot twee capsules per dag. Daarnaast kunnen multivitaminen een handige aanvulling zijn op je dieet. Ze bevatten essentiële mineralen en vitaminen die goed zijn voor je spieren, je energie ondersteunen en bijdragen aan sterke botten en een gezond zenuwstelsel. Gebruik je dagelijks maaltijdvervangers? Dan krijg je vaak al genoeg binnen en zijn extra multivitaminen meestal niet nodig. Twijfel je wat voor jou het beste is? Vraag gerust advies aan onze voedingsdeskundige.

Slim omgaan met verleidingen: Neem altijd een eiwitreep of een wafel mee als je onderweg bent. Zo kun je makkelijk iets nemen als je trek krijgt en grijp je minder snel naar iets anders.

Maak soep van je groenten: Een warme kop soep helpt goed als je behoefte hebt aan iets hartigs. Gebruik toegestane groenten en eventueel een beetje bouillon of zout voor de smaak.

Wat als ik honger heb?

- Controleer eerst of je genoeg eiwitproducten gebruikt.
- Neem als extraatje eventueel een portie ongezoete sojayoghurt-, drank of bouillonsoep.
- Ook rauwkost of soep van toegestane groenten helpt.
- Drink daarnaast voldoende water, dat vult de maag.

Hoe vaak moet ik mezelf wegen? Eén keer per week is genoeg. Kies een vast moment, bijvoorbeeld 's ochtends voor het ontbijt. Zo houd je overzicht zonder obsessief bezig te zijn.

Ik zie geen resultaat meer, hoe komt dat? Dat kan verschillende oorzaken hebben. Controleer eerst of je niet meer dan 45 gram netto koolhydraten per dag binnenkrijgt. Vergeet daarbij niet de koolhydraten in dranken mee te tellen.

Kijk ook of je niet te veel eiwitten eet. Als je meer eiwitten binnenkrijgt dan je volgens jouw berekening nodig hebt, krijg je ongemerkt te veel calorieën binnen.

Een andere reden kan zijn dat je juist te weinig calorieën eet. Dat klinkt misschien vreemd, maar als je lichaam te weinig energie krijgt, kan het in een soort spaarstand gaan. Je verbrandt dan minder snel en merkt dat vaak doordat je het sneller koud hebt, vooral in de winter.

Gebruik de eiwit tabel opnieuw of neem contact op met onze voedingsdeskundige. Die helpt je graag verder om te kijken waar het beter kan.

Is te veel eiwit schadelijk? Een beetje te veel is niet erg, maar overdrijf het niet. Houd je aan de maximale hoeveelheid van 1,3 keer je berekende eiwitbehoefte. Te veel eiwit wordt opgeslagen als vet en kan je nieren belasten op de lange termijn.

Hoe weet ik of ik in ketose ben? Gebruik onze KetoCheck strips. Zodra de strip verkleurt, ben je in ketose. De kleurintensiteit maakt niet uit.

Wat doe ik als ik uit eten ga of naar een feestje moet? Kies voor vlees of vis met veel groenten. Vermijd brood, friet en vette sauzen. En als je toch een keer iets neemt wat niet helemaal past: pak de volgende dag de draad weer op.

Mag ik sporten tijdens het diëten? Lichte beweging zoals wandelen of fietsen is prima. Intensief sporten raden we in fase 1 en 2 af. Als je toch sport, neem dan na afloop een extra eiwitproduct.

Mag ik alcohol drinken? Nee. Alcohol wordt omgezet in suiker en kan je uit ketose halen.

Heb je vragen over het dieet? Scan de QR-code hieronder en bekijk direct de meestgestelde vragen. Staat jouw vraag er niet bij? Neem dan gerust contact op met onze klantenservice. Zij helpen je graag verder!





www.novashops.com