

HET IDEALE METABOLISME PLAN

Voor een gezonder lichaam,
om overtollige vet kwijt te geraken en
om fitter te blijven met diabetes.



De ideale mix voor een gezonder gewicht!

'actiever' = elk dagdeel 10 min (om af te vallen, 20 tot 30 min.).

'fitter' = lekker sporten, 2 x per week, 20 min.

(om af te vallen 2 a 4 x p.w., 40 tot 60 min.).

'sterker' = 2 keer per week, 8 tot 10 spieroefeningen van grote spiergroepen (om af te vallen, 2 a 4 keer p.w.).

Toepassing van deze Schijf van 3:

Elk dagdeel een activiteit!