



Body Mission gebruiksadvies.

Vervang de eerste 2 tot 3 dagen bij voorkeur 3 maaltijden per dag. Hiermee reset jij je lijf als het ware. Het maakt hierbij niet uit welke maaltijdvervanger je kiest op welk moment. Aangeraden wordt om bij alle maaltijden een extra stuk fruit of groente te nemen. In de soep kan je bijvoorbeeld ook verse groente toevoegen. Na deze eerste dagen, vervang je nog maar twee maaltijden per dag. Bij de derde maaltijd is het van belang om voldoende koolhydraten te eten, zodat je hersenen optimaal blijven functioneren. Koolhydraten zijn hiervoor nodig.

Daarnaast is het uiteraard van belang om voldoende te drinken water of Herbal Fasting thee zodat je alle afvalstoffen goed af voert. Tevens adviseren wij om naast de maaltijdvervangers de [Sivera Drinking gel](#) te nemen. De sivera drinking gel voert de afvalstoffen uit je lichaam beter af, waardoor je een betere doorbloeding krijgt en nog makkelijker af zal vallen.

Ten slotte moet je 3 x per dag 4 [pro balance](#) pilletjes te slikken.

In de avond, rond 20 uur is het verstandig om nog de Proteïne shake te nemen zodat je genoeg eiwitten binnen krijgt voor het slapen gaan. Dit om spierafbraak te voorkomen. Spierafbraak zal wel gebeuren als je met een hongergevoel naar bed toe gaat.

Vindt je het heel zwaar en merk je dat je rond 15 uur echt te veel honger krijgt, dan hebben we nog de [Fiber boost](#) om te voorkomen dat je gaat snacken. Deze zit niet standaard in dit pakket.

Alles op een rijtje:

3 maaltijden per dag, waarvan 1 'normale maaltijd', na de eerste dagen.

1 x [Proteïne shake](#) in de avond

Veel water drinken

Veel [Herbal Fasting thee](#) drinken

Eventueel:

3x daags [Sivera drinking gel](#)

3 x daags [pro balance](#) 4 stuks

Succes en zijn er nog vragen stel ze gerust!

Met vriendelijk groet,

Stijn Faase

0624504724.