

Hoe kan ik het resultaat van mijn behandeling positief beïnvloeden?

Het is belangrijk dat je stabiel in gewicht bent en niet aankomt tijdens de kuur. Wanneer je ook je voeding en beweegpatroon ten goede aanpast, kan het aantal behandelingen met de helft worden verminderd.

Tips

- Drink 1 glas water voor en na de behandeling
- Voor en na de behandeling 1 uur niet eten
- Krachttraining voor de behandeling
- Cardiotraining na de behandeling

Reguleer je voeding inname

- Hou je bloedsuikerspiegel in balans en voorkom vetopslag (6 kleine maaltijden per dag)
- Beperk snelle koolhydraten en verzadigde vetten
- Bevorder spieropbouw door het eten van eiwitten en proteïne (maximaal 40 gram per maaltijd)
- Niet meer dan 1 glas alcohol per dag (voor mannen niet meer dan 2 glazen)
- Drink voldoende water (2 glazen voor het opstaan, 2 voor de lunch en 2 voor het avondeten)

Beweeg meer

- Verbrand meer calorieën dan je inneemt
- Beweeg dagelijks
- Zoek een activiteit die je leuk vindt
- 3 keer sporten is beter dan 2 keer sporten per week