

HET EIWITDIEET IN 4 BLOKKEN

Het eiwitdieet is verdeeld in 4 blokken. De eerste twee blokken zijn gericht op afvallen, daarna ga je opbouwen en zorg je ervoor dat je in balans blijft. Als je het eiwitdieet goed volgt dan kun je rekenen op zeer snel gewichtsverlies per maand. Mannen vallen veel sneller af dan vrouwen, doordat mannen meer spiermassa hebben.

BLOK 1

Je begint in het eerste blok, in dit gedeelte val je het snelste af.

BLOK 2

Als je 2/3 van je overgewicht kwijt bent kun je overstappen naar blok 2. Je blijft blok 2 volgen totdat het streefgewicht behaald is. Tijdens het volgen van blok 2 val je nog steeds snel af.

BLOK 3

Je gaat opbouwen als het streefgewicht is behaald. Je laat je lichaam langzaam wennen aan een normaal eetpatroon. Je blijft op gewicht.

BLOK 4

Daarna begin je aan een nieuwe levensstijl, waarbij je werkt aan gezonde eetgewoonten en zorgt voor voldoende beweging om vitaal te blijven en je gewicht in balans te houden.

