

Lilian: 3 tot 7 kg afvallen in 10 dagen!

Bewegings- en Afslankinstituut LILIAN komt met een nieuw programma: In 10 dagen tijd tot wel 7 kg afvallen. Het is geen crashdieet, maar verantwoord en blijvend gewichtsverlies. Alles onder deskundige begeleiding van een bewegingstherapeut en een diëtist.

BOXMEER - Verantwoord snel en veel afvallen. Lilian: "Samen met holistisch diëtist Marjan Hendriks uit Vortum-Mullem hebben we een verantwoord afslankprogramma opgesteld. In 10 dagen vallen de mensen 3-7 kg af. Ondanks dat we al een goed en verantwoord afslankprogramma hebben, bleek er toch behoefte te zijn aan nog sneller en meer afvallen in korte tijd. " Je zou denken dat het om een crashdieet gaat maar dat is niet waar. Lilian geeft aan dat dit nieuwe programma veilig en verantwoord is. Er zijn al vele mensen die het dieet gevolgd hebben en de mensen zijn enthousiast aldus Lilian.

Blijvend gewichtsverlies
In tegenstelling tot vele di-

eten, behalen de mensen blijvend resultaat. Dat is belangrijk, want jojoën is niet alleen frustrerend maar ook nog eens erg ongezond. Marjan (Holistisch diëtist): "Eigenlijk ben ik geen voorstander van diëten omdat ik er van overtuigd ben dat het leidt tot jojoën. Bij vele diëten waarbij men snel afvalt,

VEILIG EN VERANTWOORD, GEEN CRASHDIEET

wordt de stofwisseling verstoord, waardoor mensen na een afslankpoging snel weer in gewicht toenemen als men weer gewoon gaat eten. Dit dieet is anders. Men krijgt weliswaar niet veel calorieën binnen, maar men moet juist veel eten. Ook eet men om de 2 uur. De stofwisseling blijft op peil. Ik zie deze 10 daagse kuur wel als verantwoord."

Gezonde voeding

Het bijzondere aan deze 10 daagse kuur is dat het uit gezonde voeding bestaat. Dus geen shakes of maaltijdvervangende producten. Het is niet duur. Zelfs goedkoper dan een normale voeding. Het is puur basic. Alles

wat het lichaam nodig heeft zit er in. Alles wat het lichaam niet nodig heeft om gezond te blijven wordt gedurende 10 dagen achterwege gelaten. Gedurende deze 10 dagen worden o.a. alle suiker en zout bevattende producten weggelaten.

Unieke 10 daagse kuur

Deze afslankkuur is uniek! Snel gewicht verliezen zonder de nadelen die je bij allerlei crashdiëten ziet. Het dieet bevat een normale hoeveelheid koolhydraten, voldoende eiwitten, vetten, vitamines en mineralen. Dat alles met normale voeding. Je kunt dus de warme maaltijd gewoon meeten met de anderen. Het enige wat mogelijk nieuw voor veel mensen is dat er gebruik wordt gemaakt van volkoren zilvervliesrijst. Een vezelrijke rijstsoort welke 45 minuten moet koken. Deze kuur draagt al voor veel mensen de naam **M A G M A**



Lilian heeft met holistisch diëtist Marjan Hendriks een verantwoord afslankprogramma opgesteld.

rijstdieet. Daarnaast krijg je begeleiding bij het bewegen. Na deze 10 daagse kuur krijgt men van de diëtist een persoonlijk voedingsadvies.

Geschikt voor suikerjunks

Marjan: "Het leuke is dat men na deze 10 daagse kuur veel minder behoefte heeft aan suiker of zout. In 10 dagen tijd kan men namelijk een andere smaak aanleren. Afvallen en gezond eten gaat daaraan nog veel gemakkelijker! Marjan heeft het dieet zelf opgesteld. "Eerlijk gezegd heb ik bij toeval ontdekt dat mensen in 10 dagen tijd veel afvallen. Ik was in eerste instantie op zoek naar een voeding waarbij de mensen in korte tijd een sterke voorkeur voor zout of zoete producten zouden afluken. Ik krijg namelijk steeds vaker

mensen te zien die als het ware verslaafd zijn aan suiker of zoute snacks. Dat men ook nog eens snel afvalt is voor veel mensen natuurlijk zeer welkom! Ik geloof dat ik in mijn opzet geslaagd ben, als ik de reacties van de deelnemers als referentie mag gebruiken".

Bewegen is belangrijk

Voldoende bewegen is tijdens deze 10 dagen erg belangrijk. Er komen namelijk veel afvalstoffen vrij wat in het vetweefsel opgeslagen ligt. Naast het dieetadvies krijgt men daarom een bewegingsprogramma aangeboden: Slenderen en Powerplate. De Utsukusy body therm zorgt voor extra afvoer van afvalstoffen. Wandelen of fietsen is natuurlijk ook goed, maar wil men gedurende deze 10 dagen het beste resultaat, dan maakt men gebruik van het specifieke beweegprogramma. Voor meer informatie: bel Bewegingsinstituut Lilian

Lilian: We kunnen mensen die in 10 dagen hun overtoelinge kilo's kwijt willen een verantwoord programma aanbieden. De diëtist wordt vergoed vanuit het basispakket van de zorgverzekeraar. Het bewegingsprogramma kost 30 euro voor 2x Slenderen, 2x Powerplate 2x Cardio training en 2x Utsukusy dieptewamte onder begeleiding.