



Fase 2: Gewichtsbehoud

DE WEG NAAR EEN GEZOND GEWICHT

Je gewicht

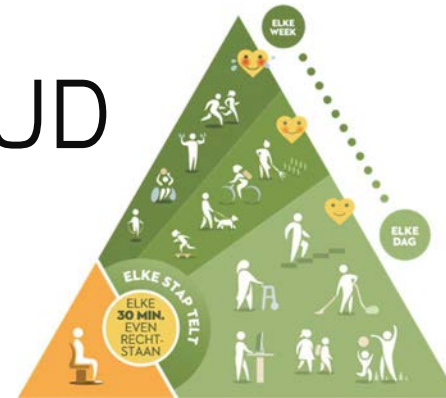
Fase 1:
Gewichtsverlies
Energie beperken

Fase 2:
Gewichtsbehoud
Evenwicht vinden

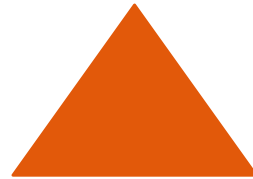
FASE 2 GEWICHTSBEHOUD



EQ3
www.EQ3.be



Energie
OPNAME



Energie
VERBRUIK

FASE 2: GEWICHTSBEHOUD



FASE 2: GEWICHTSBEHOUD

- 200 tot 400 kcal
minder dan je
energiebehoefte om je
gewicht te stabiliseren

FASE 2: GEWICHTSBEHOUD

Evenwicht vinden

Combinatie



Klassiek



FIT-DAG

1 dag/week 3x fit

	Dag1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
1 zakje fit breakfast + 200ml HV melk							
1 fit peanut crunch reep							
1 zakje focus tomaat + 300ml warm water							
Elke dag 1,5 tot 2 l water Mag altijd : 2 tot 3 schepjes extra fibre/dag in soep of shake Tussendoor 1 tot 2 x/dag : 2 schepjes extra drink + 150 ml water							

KLASSIEK SCHEMA

