

EQ3

focus op verschil



FOCUS 1: EQ3 MENTOR

Professionele begeleiding
door erkende diëtist(e)
voor beter resultaat



FOCUS 2: EQ3 METINGEN

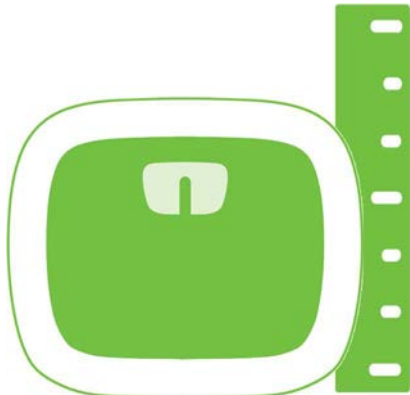
Metten van jouw
startsituatie & evolutie voor
een adequate aanpak



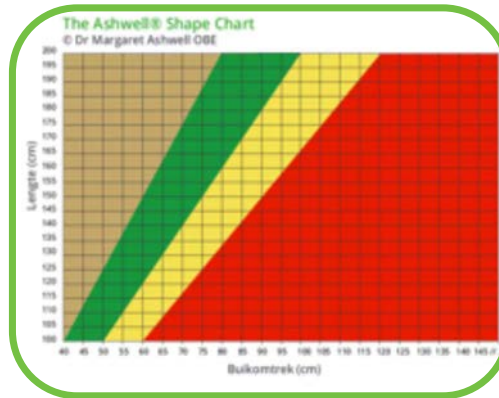
FOCUS 3: EQ3 MAALTIJDEN

Volwaardige
vervangmaaltijden,
verantwoorde
hulpmiddelen

EERST METEN DAN MAATWERK



Gewicht en lengte



Buikomtrek/lengte



BI(V)A



Medisch



Fysiek



Mentaal

DE WEG NAAR EEN GEZOND GEWICHT

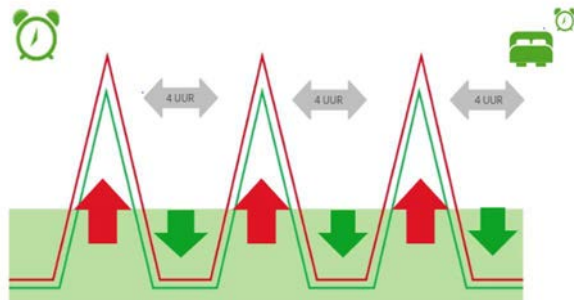
Je gewicht

Fase 1:
Gewichtsverlies
Energie beperken

Fase 2:
Gewichtsbehoud
Evenwicht vinden

FASE 1: GEWICHTSVERLIES ENERGIE BEPERKEN

Wanneer



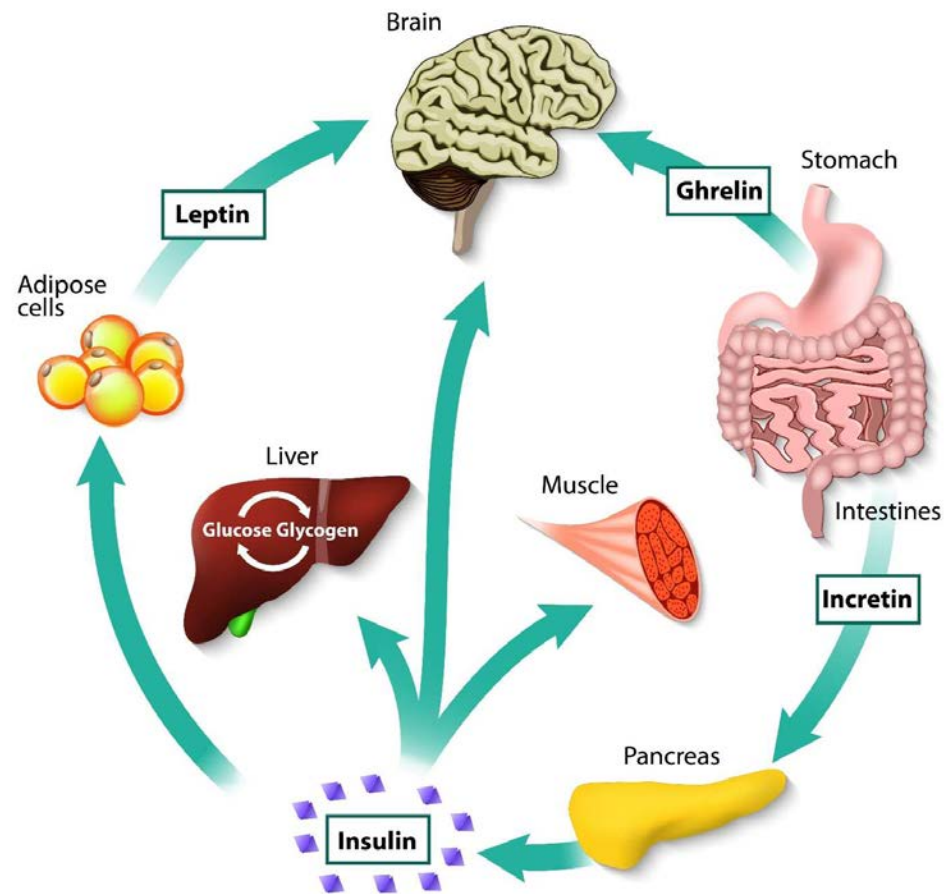
Wat &
Hoeveel



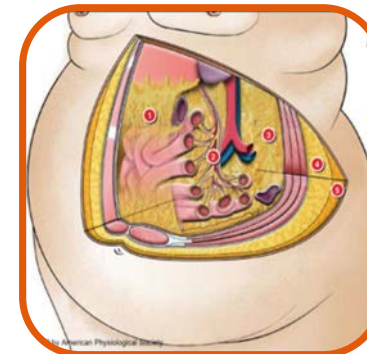
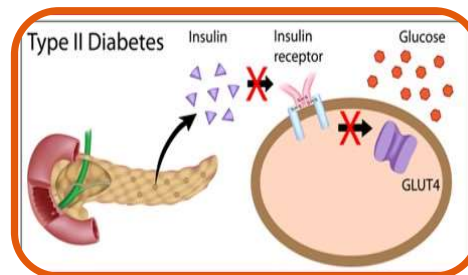
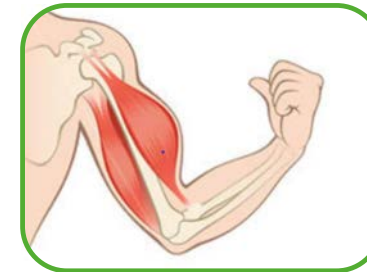
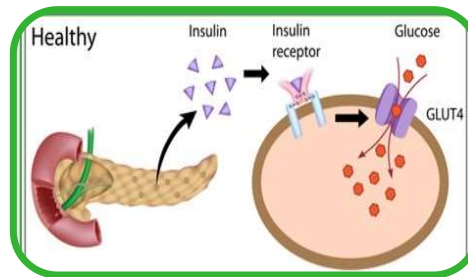
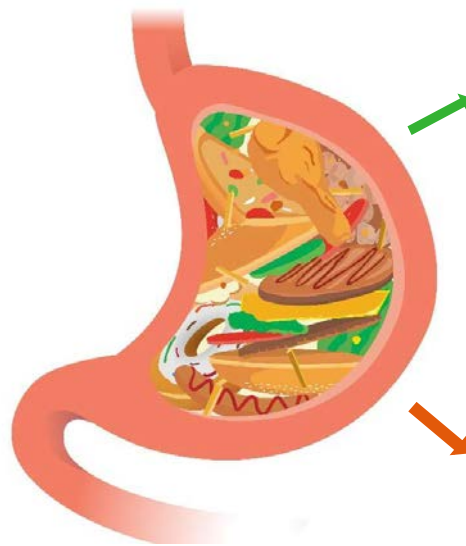
Waarom?



EETLUST EN HORMONEN



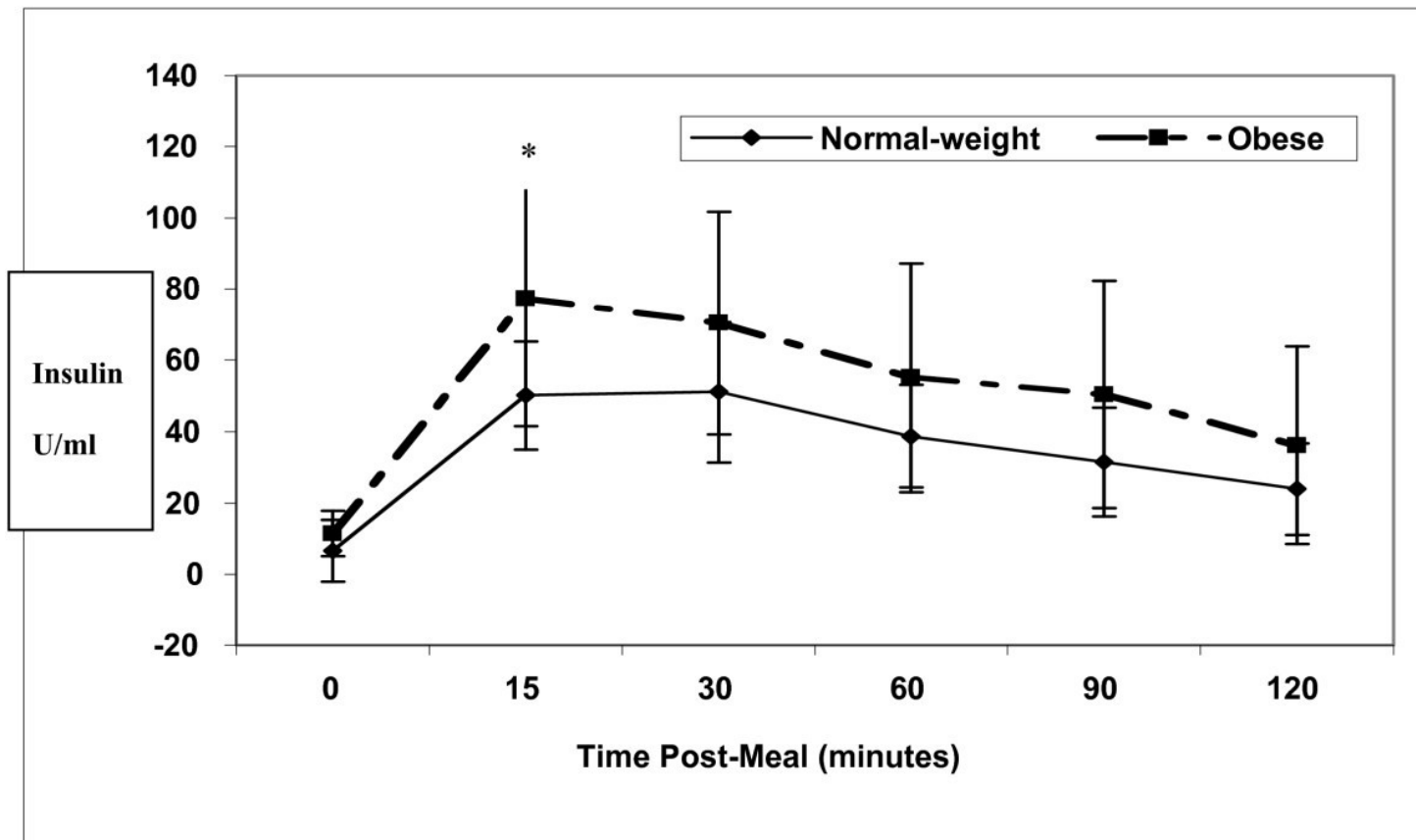
INSULINE



VETMASSA $\approx$ SPIERMASSA

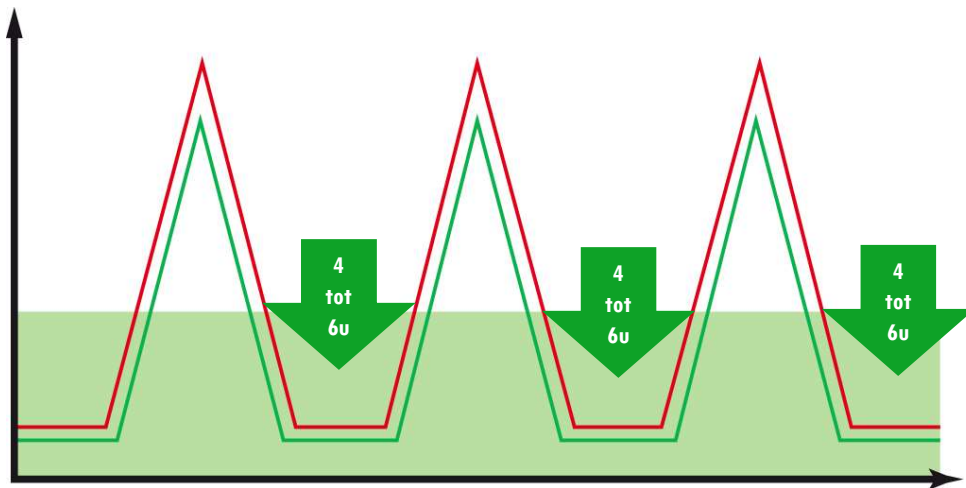


INSULINE: TOT 2U NA DE MAALTIJD VERHOOGD

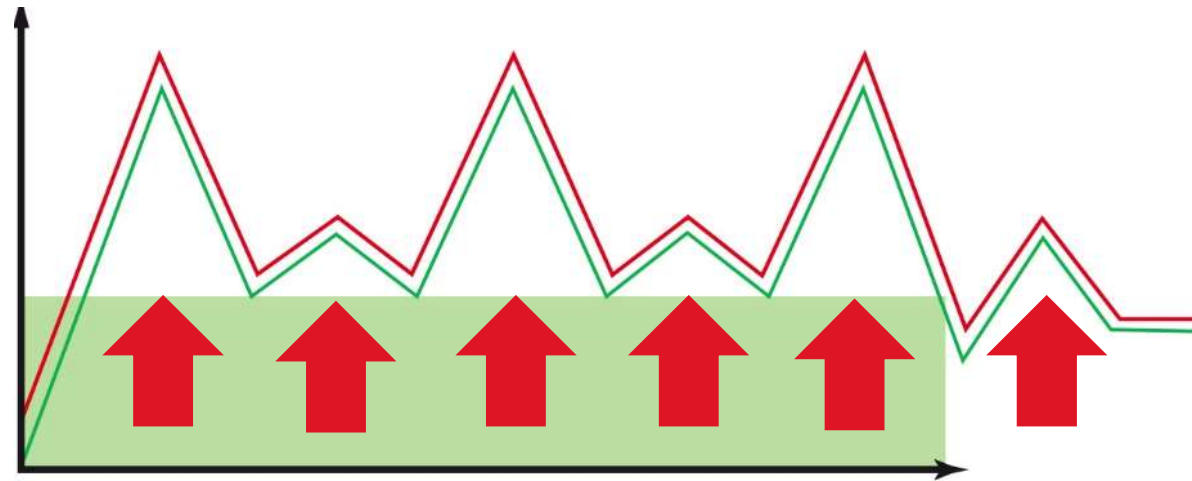


J. Carlson et al, Pre- and Post- prandial appetite hormone levels in normal weight and severely obese women; Nutrition & Metabolism 2009 6:32

HOE DIKWILS STIJGT JOUW INSULINE?

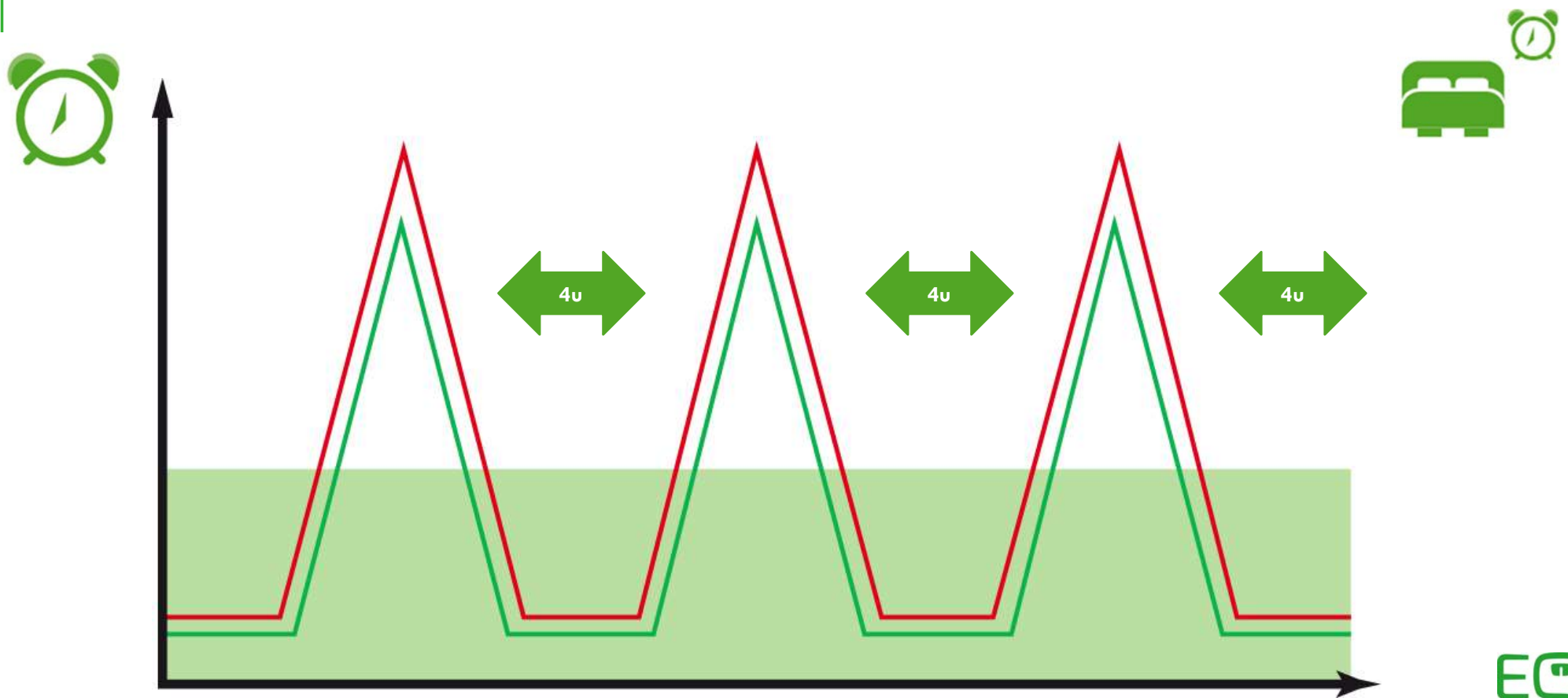


3 x /dag



6 x /dag

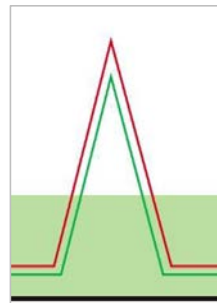
EETPAUZES!



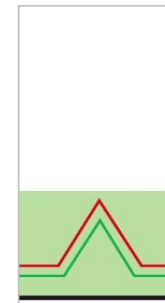
WELK EFFECT HEEFT EEN VOLWAARDIGE MAALTIJD OP JE BLOEDSUIKERSPIEGEL EN INSULINE?



450 kcal

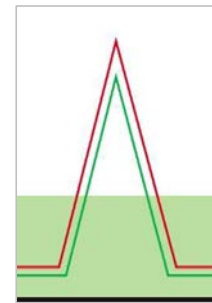


200 kcal



WELK EFFECT
HEEFT EEN
VOLWAARDIGE
MAALTIJD OP JE
BLOEDSUIKER-
SPIEGEL
& INSULINE?

450 kcal

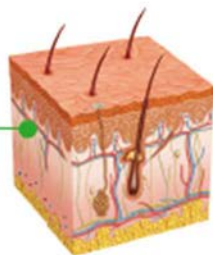


200 kcal



WATER: ONMISBAAR

Houdt je huid soepel



Vlottere afvoer afvalstoffen.
Beperkt constipatie.



Zorgt voor verzadiging



Voorkomt hoofdpijn



Drink 4 tot 6 glazen
per dag

HOEVEEL?



EQ3
www.EQ3.be



Energie
OPNAME



Energie
VERBRUIK

FASE 1: GEWICHTSVERLIES

Energie beperken

Intensief

Combinatie

Klassiek

