



SHAKEPLUS

# Hoe Je Snel & Effectief Vet Verbrandt



# SHAKEPLUS

---

## **Disclaimer**

Dit e-book is met zorg samengesteld. Voor eventuele taalkundige fouten, feitelijke onjuistheden en/of gevolgen van het toepassen van de informatie uit dit e-book kan de schrijver cq. uitgever niet aansprakelijk worden gesteld.

Raadpleeg altijd een arts en/of andere deskundige alvorens te beginnen aan een programma voor gewichtsafname. Sporten en andere activiteiten behoren te geschieden onder toezicht van gediplomeerde deskundigen.

Er kunnen op geen enkele manier rechten worden ontleend aan de inhoud van dit e-book. De lezer van dit e-book conformeert zich aan deze voorwaarden en accepteert dat hij/zij op geen enkele wijze rechten kan ontlennen vanaf het moment van lezen en/of toepassen van de informatie in dit e-book.



## SHAKEPLUS

---

Valt jou ook op dat er zoveel gepraat en geschreven wordt over **afvallen**? Een nieuw dieet, een nieuw boek of een nieuw wondermiddel; elk seizoen is er wel wat nieuws...

Afvallen betekent in de praktijk **het verbranden van vet**. Maar hoe gaat die vetverbranding precies in zijn werk? Wat moet je doen om op een gezonde manier die overvloedige kilo's te verliezen? Wat is feit en wat is fictie?

Lees dit e-book en je hebt antwoord op deze vragen. Want sommige dingen veranderen niet. Hoe het menselijk lichaam vet verbrandt is zo'n voorbeeld. Dit biologische proces staat vast. Zoals ook vast staat dat je zuurstof nodig hebt.

Heb je Shakeplus nodig om af te vallen? Nee. Maar het kan je wel enorm helpen. Verderop lees je precies hoe. En waarom tienduizenden mensen voor Shakeplus hebben gekozen.

Terug naar jou en wat je precies moet doen om **jouw ideale gewicht** te bereiken. Komt-ie...



SHAKEPLUS

---

## DE WET VAN VET

Er is maar één sleutel tot vetverbranding. Dit is geen mening maar een wetenschappelijk feit. Geen nieuwe ontdekking, maar gewoon **de manier waarop het menselijk lichaam werkt**. Geen arts of wetenschapper zal dit tegenspreken:

*“Om vet te verbranden moet je minder calorieën eten dan je lichaam verbruikt.”*

Dat is alles. Laten we het De Wet Van Vet noemen.

Als je meer eet dan je lichaam nodig heeft, dan sla je dat op als vet. Als je minder eet dan je lichaam nodig heeft, dan ga je vet verbranden.

Jouw vetreserves worden aangesproken als je minder calorieën eet dan je verbruikt.



## SHAKEPLUS

---

### VOORBEELD

De drie zussen Anne, Esther en Marieke hebben een vergelijkbare levensstijl en verbruiken elke dag ongeveer 2.000 calorieën.

**Anne eet meer** dan 2.000 calorieën per dag. De overtollige calorieën die Anne wel eet, maar niet nodig heeft, worden opgeslagen als vet. Anne wordt langzaam steeds zwaarder.

**Esther eet ongeveer evenveel als ze verbruikt.** Ze eet niet teveel en ook niet te weinig. Ze zal geen vet verbranden en ook geen vet opslaan. Ze behoudt hetzelfde gewicht.

**Marieke eet minder** dan de benodigde 2.000 calorieën per dag. De calorieën die Marieke niet eet, maar wel nodig heeft, worden gehaald uit haar vetreserves. Marieke gaat vet verbranden en wordt steeds slanker.



## SHAKEPLUS

---

	Verbruik	Consumptie	Resultaat
<b>Anne</b>	2.000 Kcal	2.400 Kcal	Slaat vet op, wordt zwaarder
<b>Esther</b>	2.000	2.000	Blijft op gewicht
<b>Marieke</b>	2.000	1.600	Verbrandt vet, wordt slanker

Als je wilt afvallen, dan zal je net als Marieke minder calorieën moeten eten dan je verbruikt. Pas dan zullen jouw vetreserves worden aangesproken.



SHAKEPLUS

---

## 3 MANIEREN OM VET TE VERBRANDEN

1. Eet minder calorieën;
2. Verbruik meer calorieën;
3. De beste optie: een combinatie van 1 en 2.

### 1. EET MINDER

Even een extreem voorbeeld. Soms zie je beelden van mensen die lange tijd verdwaald zijn geweest op zee of in een groot natuurgebied. Of denk aan een hongerstaking of zelfs hongersnood. Pijnlijke beelden van mensen die sterk verzwakt en vermagerd zijn.

Wat opvalt is dat er **geen uitzonderingen** zijn. Niemand is in de "spaarstand" gegaan. Ook mensen met ongunstige genen, zware botten, opspelende hormonen of een trage schildklier kunnen vet verbranden. Het kan langzamer gaan, maar onmogelijk is het nooit.

Uiteraard is een extreem crashdieet altijd uit den boze. Slecht voor je gezondheid en je gaat het toch niet



SHAKEPLUS

---

volhouden. Verminder het aantal calorieën daarom op een gezonde, verantwoorde manier.

***“Als je minder gaat eten, kies dan extra vaak voor gezonde voeding. Alle bouw- en voedingsstoffen moeten nu uit een kleinere hoeveelheid eten komen.”***

*Shakeplus Maaltijdshakes zijn laag in calorieën (slechts 210 Kcal) maar zitten wel boordevol vitaminen, mineralen, eiwitten, voedingsvezels en essentiële vetzuren. Zo krijg je geen overtollige calorieën binnen, maar wel alle gezonde stoffen die je nodig hebt.*

## **2. VERBRUIK MEER**

Actief leven, beweging en sport. Je verbrandt er extra calorieën mee én het is goed voor je gezondheid. Heb je blessures of lichamelijke klachten? Overleg dan met jouw specialist, maar meestal is wandelen, fietsen, zwemmen of dansen wel mogelijk. Pak wat vaker de trap in plaats van lift. Of de fiets in plaats van de auto.

## **3. EET MINDER EN VERBRUIK MEER**

Deze combinatie is altijd het beste :)





SHAKEPLUS

---

## AFVALLEN: WAT IS REALISTISCH EN GEZOND?

Hoeveel vet kan je op een gezonde manier verbranden?

*“Het antwoord is ongeveer 1 kilo per week. Zo’n 4 kilo per maand dus. De eerste paar weken gaat het vaak wat sneller. Maar een menselijk lichaam kan op een gezonde, verantwoorde manier niet nog sneller vet verbranden.”*

Die 1 kilo per week is een gemiddelde: iemand met 50 kilo overgewicht zal sneller afvallen dan iemand die slechts een paar vakantiekilo’s kwijt wil.

*“Ja maar ik zag een dieet waarmee je 5 kilo per week afslankt! Hoe zit dat?”*

*—Jantje Ongeduld*



## SHAKEPLUS

---

Elk dieet of programma dat gewichtsverlies van meer dan een kilo per week belooft is een crashdieet. Het is **gevaarlijk** en de kans op blijvend resultaat is minimaal. Naast vet raak je namelijk ook veel water en spiermassa kwijt. De weegschaal zal best aangeven dat je 5 kilo kwijt bent. Maar dat is nooit alleen vet.

**Afvallen doe je voor je gezondheid.** Kies dus ook een methode die gezond en verantwoord is. Denk aan de lange termijn. Gezonde methodes die ook op de lange termijn resultaat geven zullen nooit meer dan 1 kilo per week beloven. En dat is puur vet, geen spiermassa of water.

### **GEWICHTSVERLIES OF VETVERLIES?**

Veel mensen focussen op **gewichtsverlies** in plaats van **vetverlies**. Je wilt vet verbranden en spieren behouden. Als je te snel afvalt breekt je lichaam ook spieren af.

Met een crashdieet verlies je weliswaar meer gewicht, maar niet meer vet. Het extra gewicht dat je verliest zit er een week na het crashdieet weer aan. Jezelf uithongeren is geen goede strategie om af te vallen en je fit en energiek te voelen.



# MINDER CALORIEËN ETEN... HOE PRECIES?

Veel mensen denken bij afvallen aan honger lijden. Ten onrechte, want dat gebeurt alleen met een crashdieet.

Om elke week een halve kilo af te vallen moet je ongeveer 500 calorieën per dag minder eten dan je verbruikt. Die 500 calorieën worden dan uit jouw vetreserves gehaald.

**Vermijd** voeding met veel calorieën en weinig voedingsstoffen:

- ✗ Koek
- ✗ Snoep
- ✗ Friet (en ander gefrituurd eten)
- ✗ Ijs
- ✗ Vruchtensap (bevat veel suiker)
- ✗ Pizza
- ✗ Fast food (hamburgers, hot dogs, etc.)
- ✗ Zoutjes, nootjes en chips
- ✗ Taart, gebak, cake



## SHAKEPLUS

---

- ✗ Alle andere dingen waarvan je weet dat het dikmakers zijn :)

**Kies vooral** voeding met weinig calorieën en veel voedingsstoffen:

### **EIWITTEN**

De bouwstof voor behoud en opbouw van o.a. spiermassa.

- ✓ Gevogelte (kip, kalkoen)
- ✓ Mager vlees (biefstuk, varkenshaas, fricandeau)
- ✓ Vis
- ✓ Magere (light) kaas
- ✓ Eieren
- ✓ Eiwitpoeder, maaltijdshakes\*

\* Een maaltijdshake is een geconcentreerde vorm van voeding. Een goede maaltijdshake bevat een waslijst aan bouw- en voedingsstoffen, maar niet de overtollige calorieën. Het is een eiwitrijk poeder dat je mengt met melk of yoghurt, maar soja-, amandel- of kokosmelk mag ook.



## SHAKEPLUS

---

Een maaltijdshake is een goede manier om calorieën te verminderen, terwijl je toch alle voedingsstoffen binnen krijgt. Maar kijk uit voor shakes waar veel suiker in zit. Ik ken drie grote merken die voor 30% uit suiker bestaan. Een grote drogisterij in Nederland verkoopt een huismerk met maar liefst 45% suiker — bijna de helft!

Vermijd ook producten uit de supermarkt en drogisterij. Weliswaar lekker goedkoop, maar niet de kwaliteit die je lichaam verdient. Want behalve toegevoegde suikers wil je wegblijven van kunstmatige kleur-, smaak- en zoetstoffen.

Okay, verder met de lijst van aan te raden voeding:

### **KOOLHYDRATEN**

Brandstof voor het lichaam. Kies voor complexe koolhydraten en hou porties bescheiden.

- ✓ Havermeel, havermout, Brinta
- ✓ Groenten
- ✓ Bruin brood
- ✓ Bruine rijst
- ✓ Bruine pasta



## SHAKEPLUS

---

- ✓ Bonen
- ✓ Fruit (met mate, bevat veel suiker)
- ✓ Aardappelen

### VET

Van vet word je niet vet. Gezonde vetten zijn essentieel voor een gezond lichaam. Vet bevat wel veel calorieën, dus hou de porties bescheiden.

- ✓ Vis (zalm, haring, makreel)
- ✓ Noten (walnoten, amandelen)
- ✓ Avocado's
- ✓ Supplementen (visolie, lijnzaad, chia)

### DRINKEN

Wanneer we het hebben over “calorieën eten” dan bedoelen we ook drinken natuurlijk. Sap (ook vers geperst), zuivel, frisdranken; ze bevatten flink wat calorieën. Een goede vuistregel is: **drink geen calorieën**. Kies uit deze lijst:

- ✓ Water (minimaal 2 liter per dag)



## SHAKEPLUS

---

- ✓ Thee en koffie (zonder suiker, eventueel zoetjes)
- ✓ Light frisdranken, 0 calorieën
- ✓ Andere dranken zonder calorieën



SHAKEPLUS

---

# MEER CALORIEËN VERBRUIKEN... HOE PRECIES?

Waarom zou je meer bewegen en aan sport doen?

- Je verbruikt meer calorieën;
- Het verbetert kracht, uithoudingsvermogen en flexibiliteit;
- Vergeet niet dat jouw hart ook een spier is. Wat gebeurt er met spieren die je niet of nauwelijks gebruikt?
- Het stimuleert de bloedsomloop. Bloed dat rijk is aan zuurstof wordt beter naar organen en cellen getransporteerd. Na het sporten ben je misschien even moe, maar van sporten krijg je energie!





## SHAKEPLUS

---

Sommige mensen hebben een redelijke conditie en kunnen probleemloos 3 of 5 kilometer hardlopen. Andere mensen hebben al moeite met traplopen.

Als je om welke reden dan ook niet of moeilijk kan sporten, begin dan met bewegen. Ga wandelen, rustig zwemmen, dansen, en pak de trap in plaats van de roltrap of lift.

Het gaat er niet om dat je Olympische records breekt, het gaat om **voortgang in jouw eigen tempo**. Voor de één is dat 5 kilometer hardlopen binnen een half uur. Voor de ander is dat 10 minuten wandelen in plaats van 5.

Het maakt niet uit op welk niveau je begint. Als je maar begint!



SHAKEPLUS

---

# DE PRAKTIJK: HET 3-STAPPENPLAN

Even terug naar De Wet van Vet:

*“Om vet te verbranden moet je minder calorieën eten dan je lichaam verbruikt.”*

En we hebben 3 opties om dat te bereiken:

1. Eet minder calorieën;
2. Verbruik meer calorieën;
3. De beste optie: een combinatie van 1 en 2.



## STAP 1 — EET MINDER (EN BEWEEG MEER)

- Eet minder calorieën door **porties 25% kleiner** te maken. Dat is een kwart minder: 3 in plaats van 4 aardappelen. Geen vol bakje yoghurt maar slechts driekwart vol;
- Vanaf Pagina 11 vind je lijsten met voeding die je beter kan vermijden (rood kruis). En wat dan wél een goede keus is (groen vinkje). Maak calorie-arme keuzes: mager vlees, magere zuivel, vermijd vet en zoet eten en drinken, etc.

### TIP

Een programma met maaltijdshakes en eiwitrepen zoals [Shakeplus](#) maakt het een stuk makkelijker. Je hoeft alleen nog maar jouw avondmaaltijd te verzorgen, want ontbijt, lunch en tussendoortjes zitten in het pakket. Zo weet je zeker dat je niet te veel calorieën binnen krijgt. Dit garandeert een goed resultaat. Tegelijkertijd krijg je met de voedzame shakes en repen alles binnen wat je nodig hebt. Zo'n programma ziet er bijvoorbeeld zo uit:



## SHAKEPLUS

---

**09:00** Maaltijdshake

**11:00** Eiwitreep (of ander tussendoortje)

**13:00** Maaltijdshake

**15:00** Eiwitreep (of ander tussendoortje)

**18:00** Avondmaaltijd

### **STAP 2 – WEKELIJKS METEN**

Hou op een vaste dag per week jouw resultaten bij. Meet op hetzelfde moment van de dag. Zet een reminder in je telefoon, bijvoorbeeld elke vrijdagochtend. Ga naar het toilet en weeg jezelf, nog voordat je iets eet of drinkt. Schrijf je gewicht op en meet buik en bovenbenen in centimeters.

**Het belangrijkste zijn de centimeters.** De kilo's zijn minder belangrijk. Natuurlijk gaat het vaak hand in hand, maar focus op jouw centimeters. Soms zijn de kilo's hetzelfde gebleven, maar zie je wel dat jouw bovenbenen zijn



## SHAKEPLUS

---

afgeslankt. Let ook op hoe jouw kleding valt. Geen gevoel is beter dan een broek die steeds losser gaat zitten :)

### **STAP 3 – VOLDOENDE VOORTGANG?**

Probeer te streven naar ongeveer 1 kilo gewichtsverlies per week. Heb je veel overgewicht of begin je net? Dan kan het meer dan 1 kilo zijn. Wil je slechts een paar kilo afvallen of ben je al langer bezig? Dan is het soms wat minder dan 1 kilo. Een halve kilo per week is dan ook prima.

Zoals gezegd zijn de centimeters nóg belangrijker. Hoeveel centimeter je per week gaat afvallen is echter lastig te zeggen. Dat verschilt te veel van persoon tot persoon.

**Vraag:** Ben je tevreden met hoeveel je de afgelopen week bent afgevallen?

#### **Ja?**

Gefeliciteerd! Je bent op de goede weg. Ga zo door.

#### **Nee?**

Geen paniek. Blijkbaar heb je de hoeveelheid calorieën



## SHAKEPLUS

---

nog niet ver genoeg terug gebracht. Je gaat twee dingen aanpassen:

1. Ga terug naar STAP 1 en eet minder dan de afgelopen week. Maak de porties nog iets kleiner. Laat nog iets vaker zoet of vet eten staan;
2. Beweeg meer dan vorige week. Fiets, loop en wandel wat vaker of langer. Als je aan sport doet, probeer dan ook wat langer, intensiever of vaker te sporten.

Herhaal deze stappen en blijf meten en bijsturen. Je zal snel resultaten halen. Als je eenmaal op het juiste spoor zit, dan is het een kwestie van volhouden!

### **Gratis coaching?**

Veel mensen kunnen tijdens het afvallen wel een steun in de rug gebruiken. Een stok achter de deur. Daarom biedt Shakeplus gratis coaching aan bij het afvallen. Als je start met de Shakeplus maaltijdshakes word je geholpen door een ervaren professional. Hij of zij helpt je met het



SHAKEPLUS

---

bovenstaande stappenplan en houdt jouw wekelijkse resultaten bij in een overzicht. Dit verloopt via WhatsApp en kost niks extra. Succes halen is leuker en makkelijker als je het samen doet! [Lees meer over afvallen met Shakeplus en gratis coaching.](#)



## PLATEAU DOORBREKEN MET "RE-FEED AVOND"

Als je gaat afvallen loop je vroeg of laat tegen een plateau aan. In het begin val je redelijk makkelijk af, maar die laatste kilo's blijken moeilijker. **Dit wordt een plateau genoemd.** Dit is te verwachten en hoort er bij. Hoe doorbreek je zo'n plateau? Hoe zorg je dat het afvallen blijft doorgaan?

Tijdens het afvallen zal je stofwisseling iets vertragen. Jouw stofwisseling is namelijk ook gerelateerd aan jouw gewicht. Een lichaam van 100 kilo warm houden op 37 graden kost meer energie dan een lijf van 60 kilo.

De hoeveelheid calorieën die je verbruikt zal dus met het afvallen ook steeds lager worden.

**Om jouw stofwisseling op te zwepen** introduceer je éénmaal per 11-12 dagen een "re-feed avond". Op die dag eet je vanaf 17:00 uur tot vlak voor bedtijd meer koolhydraten dan normaal. Het is de dag dat je 's avonds lekker pizza eet met later op de avond nog een snack.





SHAKEPLUS

---

Het lijkt tegenstrijdig, maar deze re-feed avond is een geweldige methode om een plateau te doorbreken en het afvallen te stimuleren. Onderschat niet hoe belangrijk dit is.

*“Een re-feed avond is geen excuus om je de hele dag vol te proppen. Het is geen “vrije dag” waar je alles eet dat los en vast zit. Het gaat specifiek om koolhydraten tussen 17:00 uur en bedtijd. Het is geen re-feed dag, het is een re-feed avond.”*

De wetenschappelijke achtergrond is wat ingewikkeld om hier uit te leggen dit e-book. Maar een re-feed avond vult het glycogeen in je spieren en lever weer aan (geeft energie). Tijdens het afvallen put je deze voorraad namelijk uit. Ook brengt een re-feed avond je hormoonhuishouding en stofwisseling weer op peil. Het helpt je juist richting een optimaal resultaat.



SHAKEPLUS

---

## **SLA DE RE-FEED AVOND NOOIT OVER**

Jouw lichaam heeft de boost van koolhydraten echt nodig. Het klinkt tegenstrijdig, maar je zal meer en sneller vet verbranden als je eens per 11-12 dagen een re-feed avond doet.

Denk niet dat je sneller af gaat vallen als je de re-feed avond overslaat. Het tegenovergestelde is waar. Snij jezelf niet in de vingers en geniet van je re-feed avond!

Voorwaarde is wel dat je de rest van de tijd strak het programma volgt. En dus de hoeveelheid calorieën die je eet flink hebt terug gebracht.

**Wees niet bang dat je aankomt in vet.** Als je het programma goed volgt, dan worden de extra calorieën vooral opgeslagen als glycogeen in je lever en spieren. Dat is energie die je nodig hebt. Want je wilt geen flauw en futloos gevoel hebben tijdens het afvallen. De weegschaal geeft **misschien een halve kilo** meer aan na zo'n dag, maar dat is geen vet! Het is opgeslagen energie in je spieren en lever.



## SHAKEPLUS

---

### TIP

Ga eerder op de dag sporten. Het liefst vlak voordat jouw re-feed avond begint. Dit zorgt ervoor dat de koolhydraten nog beter worden opgeslagen in je spieren.

### VOORBEELD RE-FEED AVOND

Tot 17:00 uur eet je wat je normaal eet tijdens het programma om af te vallen. Twee shakes en twee keer een verantwoord tussendoortje. Dan begint om 17:00 de re-feed avond:

#### **17:00**    **Snack**

- 1-2 koekjes
- Handje drop of ander snoep
- Stuk chocolade
- Mars, Twix, zakje M&M's
- Wit brood met zoet beleg zoals jam, chocoladepasta, hagelslag, appelstroop, enz.

Als je liever kiest voor een gezonder alternatief, neem dan een volkoren cracker, volkoren beschuit of een bruine boterham met iets gezonds er op (maar iets zoets mag die dag ook).



## **18:30** Avondmaaltijd op basis van koolhydraten

- Aardappelen, stampopot
- Spaghetti of andere pasta
- Pizza
- Rijst, nasi
- Bami of andere noedels

### **en een toetje**

- Yoghurt (met fruit)
- Ijs
- Vla, pudding, bavarois

Dit is **geen extra grote maaltijd** en **geen excuus om 2 of 3 keer op te scheppen**. De hoeveelheid die je eet is normaal, alleen bestaat jouw maaltijd voor een veel groter deel uit koolhydraten dan normaal.

## **21:00** Snack

- Zie voorbeelden op pagina 27.



## 5 FABELS, SPROOKJES EN KEIHARDE LEUGENS

De wereld van afvallen is gevuld met fabels, sprookjes en keiharde leugens.

### LEUGEN #1

#### **Buikspieroefeningen verbranden vet.**

Het idee dat je op één specifieke plaats van je lichaam vet kan verbranden is een fabeltje. Arm-oefeningen verbranden geen vet op je armen. Been-oefeningen verbranden geen vet op je benen. En buikspieroefeningen verbranden geen buikvet. Ook al doe je duizend sit-ups per dag, het heeft totaal geen invloed op het vet op je buik.

Vet verbranden gebeurt altijd over jouw gehele lichaam.

Je buikspieren worden vanzelf zichtbaar naarmate jouw vetpercentage lager wordt. Dat is het resultaat van vetverbranding verspreid over jouw gehele lichaam.



SHAKEPLUS

---

Buikspier-oefeningen zijn prima als je een sterke buik wilt. Maar eindeloze sessies hebben geen effect op jouw buikvet.

## LEUGEN #2

### “Ja maar het is toch gezond?”

Van gezond eten word je ook dik. Het gaat namelijk niet om gezond vs. ongezond. Het gaat om het totaal aantal calorieën. Van gezonde olijfolie word je net zo dik als van frituurvet. Het langetermijneffect op je gezondheid zal anders zijn. Maar je wordt er net zo dik van.

Sinaasappelsap bevat net zoveel suiker als cola. Ook als je het zelf perst. Natuurlijk is sinaasappelsap gezonder, maar vruchtensap is net zo’n dikmaker als frisdrank. Omdat het aantal calorieën hetzelfde is.

Ken je De Wet van Vet nog?

*“Om vet te verbranden moet je minder calorieën consumeren dan je verbruikt.”*



## SHAKEPLUS

---

Voor vetverbranding maakt het in principe weinig uit waar die calorieën vandaan komen. Ongezond eten heeft op de lange termijn een negatief effect op je gezondheid.

Daarom is olijfolie beter dan frituurvet en sinaasappelsap beter dan cola. Maar nogmaals, **als vetverbranding je doel is, dan is het totaal aantal calorieën het belangrijkste.**

### LEUGEN #3

#### **Van vet word je vet.**

Dikker worden gebeurt alleen als je meer calorieën consumeert dan je verbruikt. Stel dat wij allebei 2.000 calorieën per dag verbruiken. Ik eet de hele dag komkommers en kom in totaal aan 2.500 calorieën. Dan krijg ik 500 calorieën per dag teveel binnen. Ook al zijn komkommers nog zo gezond, ik zal langzaam dikker worden. Want ik eet elke dag 500 calorieën teveel, en die worden opgeslagen als vet.

Jij eet de hele dag borrelnootjes en komt totaal op 1.500 calorieën. Dat zijn 500 calorieën te weinig. Ook al zijn borrelnootjes nog zo ongezond, jij zal langzaam afslanken. Want je komt elke dag 500 calorieën tekort, en die worden aangevuld vanuit jouw vetreserves.



Ja, al die borrelnootjes hebben een negatief effect op je gezondheid. Maar dit voorbeeld is om aan te geven dat je van vet niet vet wordt. Het gaat om het totaal aantal calorieën.

### LEUGEN #4

#### **"Ja maar dieet X werkt ook goed!"**

Ongeacht de naam van het dieet, het is De Wet van Vet. Een dieet of afslankprogramma werkt als je minder calorieën eet dan je verbruikt. En als dat makkelijker gaat met een speciaal programma met een speciale naam, dan is dat prima. Maar er is niks bijzonders aan het South Beach dieet, Montignac, Sonja Bakker of al die andere diëten. Het eindresultaat is dat je minder calorieën binnenkrijgt dan je verbruikt, en daarom val je af.

Volg gerust een dieet, zolang het een verantwoord dieet is waarbij je alle benodigde voedingsstoffen binnen krijgt. Besef wel dat er aan het dieet zelf niets magisch is. Het is gewoon een manier om jou te helpen om minder calorieën te consumeren.





## SHAKEPLUS

---

Een goed programma om gezond af te vallen is Shakeplus. Dan krijg je wel alle belangrijke voedingsstoffen binnen, maar geen overtollige calorieën.

### LEUGEN #5

#### **Heel snel vet verbranden is mogelijk**

Elke methode die meer dan 1 - 1,5 kilo per week aan vetverlies oplevert is gevaarlijk en ongezond. Een menselijk lichaam kan simpelweg niet sneller vet verbranden (de enige uitzondering zijn de eerste weken en mensen met veel overgewicht). Mensen die het tegendeel beweren hebben meestal een wondermiddel te verkopen.

Je kan met een crash dieet of "detox" best gewicht kwijt raken. Maar dat is nog steeds maximaal 1-1,5 kilo vet per week. De rest is water, spieren en glycogeen (koolhydraten die opgeslagen zijn in lever en spieren). Dat gewicht zit er dan ook de volgende week alweer aan.

Fabrikanten spelen graag in op ongeduldige, slecht geïnformeerde mensen. Daarom worden er loze beloften gemaakt over extra snel afslanken. Of over een nieuw ingrediënt dat gouden bergen belooft. Geef je geld niet uit



## SHAKEPLUS

---

aan producten met een magisch ingrediënt waardoor je zogenaamd super snel van afvalt.

En met Leugen #5 komen we aan het einde van dit e-book. Als je één ding nooit meer vergeet, laat het dan **De Wet Van Vet** zijn:

*“Om vet te verbranden moet je minder calorieën eten dan je lichaam verbruikt.”*

### Hoe past Shakeplus in dit plaatje?

- **Beperk calorieën**

Met Shakeplus vervang je twee keer per dag een maaltijd door een lekkere shake. En 1-2 uur daarna eet je een voedzame Shakeplus Eiwitreep. Zo krijg je veel voedingsstoffen binnen, **maar geen overtollige calorieën**. Het is geconcentreerde voeding die je alles geeft dat je nodig hebt: vitamines, mineralen, eiwitten, voedingsvezel en essentiële vetzuren.



## SHAKEPLUS

---

- **Gemak en zekerheid**

Shakeplus voorziet met de Maaltijdshakes en Eiwitrepen in ontbijt, lunch en tussendoortjes. Je hoeft alleen nog maar een gezonde avondmaaltijd te regelen. Lekker makkelijk. Je hoeft dus geen calorieën te tellen. En ook niet uit te vogelen hoeveel je precies mag eten. Zo heb je de zekerheid dat je niet te veel calorieën binnen krijgt. Volg het bewezen programma en ook jij gaat resultaat krijgen.

- **Gratis persoonlijke coaching**

Als klant van Shakeplus heb je recht op gratis coaching door een ervaren professional. Handig voor tips, advies en motivatie. Of als stok achter de deur. Je hebt rechtstreeks contact via WhatsApp. Samen hou je elke week jouw resultaten bij. Samen sta je sterker!

- **Op natuurlijke basis**

Shakeplus is vrij van toegevoegde suikers en kunstmatige kleur-, smaak- en zoetstoffen. Dat onderscheidt ons van andere merken. En het geeft een pure, natuurlijke smaak. Je krijgt veel gezonde voedingsstoffen binnen maar géén overtollige



SHAKEPLUS

---

calorieën. Zo val je af met een fit en vitaal gevoel.

- **Probeer Shakeplus zonder risico**

Heb je Shakeplus Maaltijdshakes gekocht maar ben je onverhoopt niet tevreden? Dan sturen we kosteloos een andere smaak op of je krijgt het volledige aankoopbedrag terug. Geen enkel ander bedrijf biedt zo'n garantie op reeds aangeboden voedingsproducten.

**Meer weten? Kijk op:**

**[WWW.SHAKEPLUS.NL](http://WWW.SHAKEPLUS.NL)**