



*Samen voelt  
het goed!*



**GEZOND AFVALLEN DOE JE SAMEN!**

# HEB JE OVERGEWICHT, VOEL JE JE NIET FIT EN WIL JE OOK EINDELIJK AFVALLEN ZONDER JOJO-EFFECT?

**Goed gedaan!** Jij hebt al de eerste stap gezet naar een slanker en mooier lichaam. Wij willen je hierbij ook bedanken voor het vertrouwen in Maatje Lichter en/of Detox Vita Caps.

Deze kuur helpt met het verminderen van jouw lichaamsgewicht en geeft je tegelijk extra energie. In dit boekje lees je wat de Maatje Lichter / Detox Vita caps kuur inhoudt, waar je tijdens de kuur op moet letten en hoe je de kuur goed kunt volhouden.

Tevens krijg je in dit boekje advies over slecht eetgedrag, geven wij tips hoe je samen met de bestelde product(en) nog sneller kunt afvallen en behandelen wij wat weetjes over afvallen en fitter worden. Kortom, lees dit eens op je gemak door. Je zult er echt iets aan hebben.

**Heel veel succes met het volgen van deze afslankkuur.**



# DETOX VOOR EEN LICHAAM IN BALANS!



**30  
DAGEN  
KUUR**

ACTIVEERT DE STOFWISSELING  
REINIGT JE LICHAAM  
GEEFT MEER ENERGIE

[WWW.VITASUP.NL](http://WWW.VITASUP.NL)

# MAATJE LICHTER/ DETOX VITA CAPS



*Samen voelt  
het goed!*

## IN HET KORT

- Zeer effectieve manier van afvallen
- Laat alleen overtollig vet verdwijnen (Geen ingevallen toetje/gezicht)
- Geeft energie en maakt fitter
- Geeft een blijvend resultaat bij een juist gebruik
- Is een natuurlijk product
- Is geschikt voor mannen en vrouwen
- Vergeet intensief diëten.
- Is absoluut veilig in gebruik. Je mag ook de Maatje Lichter en Detox kuur samen combineren voor sneller resultaat.

## MAATJE LICHTER/ DETOX VITA CAPS CAPSULES INNEMEN

In de ochtend 1 capsule en voor het avondeten 1 capsule met ruim water innemen. Eet of drink na het innemen van de capsules niets gedurende 20 minuten. Voor u de kuur start dient u eerst goed deze handleiding met de dieetrichtlijnen en recepten door te lezen.



## VERSCHILLENDE MANIEREN OM GEWICHT TE VERLIEZEN

### **Overgewicht is het schrikbeeld van menig mens**

Er zijn veel gevolgen voor je gezondheid bij overgewicht. Overgewicht is één van de factoren om meer kans te lopen op allerlei vormen van kanker. Teveel lichaamsvet leidt tot een hogere hormoonproductie, onder andere groeihormonen. Een te hoge concentratie daarvan verhoogt het risico op kanker. Overgewicht en een verhoogde vetconcentratie in de buikstreek betekent ook een grotere kans op hart- en vaatziekten, hoge bloeddruk, diabetes en gewrichtsproblemen.

Afslanken wordt dus een must voor een betere gezondheid!

In de navolgende lijst vind je 7 top methoden om af te vallen. Deze lijst is een resultaat van veel onderzoek en evaluatie op het gebied van afvalmethoden. Doordat wij midden in het veld van afvallen opereren, menen wij een goed beeld te hebben welke methoden goed werken en welke niet.

Op basis hiervan hebben wij een aantal basisprincipes samengesteld die universeel zijn. De onderstaande lijst is in principe niet gerangschikt naar effectiviteit. Een methode lager op de lijst kan voor jou dus net zo goed werken als een methode hoger op de lijst. Daarbij zijn de methoden uiteraard te combineren (en raden wij dit zeker aan) met jouw gekochte Maatje Lichter/ Detox Vita Capsules.



## SCHRIJF OP WAT JE EET

### ELIMINEER NIET ESSENTIËLE INNAME



Dit klinkt simpel en dat is het ook. Schrijf op wat je elke dag inneemt. Wat ben je bereid te schrappen? Begin daarmee. Je zult inzien dat je vaak eet uit verveling of slechte motivatie. Check vooral de tussendoortjes. Deze kunnen sterk oplopen over de dag en daarbij dus bijdragen aan een overmaat van calorieën per dag.

Wanneer je een goed overzicht hebt van wat je elke dag inneemt dan heb je vaak meteen de oorzaak te pakken van de extra kilo's. Aan de hand van de lijst kun je een planning maken en al na enkele weken veel beter voor de dag komen. Tevens is het goed mogelijk dat je verkeerd eet over de dag genomen. Je kunt door betere timing vaak al met minder eten toch geen hongergevoel krijgen. Zoals later ontbijten en lunch en/of op een vroeger tijdstip dineren.



## LET OP SLECHTE KOOLHYDRATEN

Industrieel geproduceerde koolhydraten zijn slecht voor je gewicht. De notie dat "geraffineerde koolhydraten" zeer slecht zijn, wordt ook door wetenschappelijk onderzoek gestaafd. Laat dus industrieel bewerkte koolhydraten een tijdje staan, zoals:

- Witte Rijst
- Wit Brood
- Pasta
- Chips
- Maïsproducten
- Frisdrank
- Alle Fastfood (zoals burgers & friet)

Meer natuurlijke koolhydraten ("slow carbs") die vezels bevatten, zoals groene groenten, bruin brood en vliesrijst, zijn in (beperkte) mate wel prima om tot je te nemen tijdens je afvalperiode.



## LET OP SLECHTE VETTEN

Net zoals bij de koolhydraten kun je ook bij de vetten een onderscheid maken tussen goede (onverzadigde) vetten en slechte (verzadigde) vetten. Laat dus de verzadigde vetten staan en richt je op de onverzadigde vetten om je dagelijkse voedingsstoffen binnen te krijgen en geen hongergevoel te hebben.

De meeste geraffineerde slechte vetten komen voort uit industriële bewerking van voeding. Producten die slechte vetten bevatten zijn onder meer:

- Gebak en koekjes
- Volle kaas
- Worst
- Zoute snacks
- Alle Fast Food (zoals burgers en friet)

Voedsel met goede onverzadigde vetten kun je wel gewoon eten en zijn zelfs gezond. De goede vetten bevinden zich in producten als (biologisch) vlees en vis, noten en eieren. Verder kun je natuurlijk zoveel mogelijk groente eten, al zijn aardappelproducten af te raden.

## 4.

# EET ZO NATUURLIJK MOGELIJK

Duizend jaren geleden (en tot voor kort) was overgewicht vrij zeldzaam. Het enorme hoge aantal personen met overgewicht vandaag de dag gaat dan ook hand in hand met de opkomst van industrieel bewerkt voedsel. Van het gebruik van fructose, het nuttigen van fastfood of het gebruik van magnetron maaltijden; veel voedsel wat je eet is tot stand gekomen in een fabriek en niet in de natuur. Dit heeft enkele voordelen gehad, omdat zo meer mensen gevoed kunnen worden, maar erg gezond is het niet. Om dus je overgewicht kwijt te raken is het raadzaam om terug te gaan naar je "roots" en natuurlijk geproduceerd voedsel te eten.

Kijk naar je reguliere voedselpatroon. Wat eet je en welke stoffen zitten hierin? Er is veel te zeggen voor de terugkomst van de (biologische) groenteboer, bakker, slager, kaasboer en kruideniers. Probeer elke dag voedsel in te nemen dat in ieder geval direct terug te leiden is naar de natuur. Dit is niet altijd makkelijk, en wellicht ook wat duurder, maar het is veel gezonder.

Denk hierbij aan (alleen biologisch):

- Groenten (afgezien van aardappels, maïs en peulen)
- Fruit
- Vlees en vis
- Noten en zaden
- Eieren
- Natuurlijke melkproducten en kaas

Hierbij is het ook van belang dat bijvoorbeeld het vlees van gras gevoerde runderen is en niet bijvoorbeeld met maïs. Maïs bevat fructose en dat is een enorme dikmaker.

Wanneer je er ook logisch over nadenkt dan klopt het: het genoemde natuurlijke eten is het voedsel waar de mens jaren en jaren op heeft geleefd en groot door is geworden. Onze lichamen zijn organische machines die het beste werken op deze voeding.







## BEWEGEN HELPT ALTIJD

Een gezond en slank lichaam is inherent verbonden aan voldoende dagelijkse beweging. Hoe weinig ook; enige beweging is altijd beter dan geen beweging. Mocht je dus een zittende routine hebben (wellicht door je werk), probeer er dan meer beweging in te brengen. Fiets eens naar je werk in plaats van de auto te pakken, of doe je boodschappen een keer per voet. Alles helpt voor gewichtsverlies.



## MAAK EEN GOEDE PLANNING VOOR JEZELF

Een goede planning is een goed begin voor een afvaltraject. Schrijf op wat je streefgewicht is en hoeveel tijd je wilt nemen om dit te bereiken. Onze ervaring is dat personen, die een serieuze planning maken om af te vallen, wel een tot 5x zo hoge kans hebben op succes dan mensen die dat niet doen. Dit heeft ook te maken met de kwestie: hoe graag wil je het? Onze capsules gaan je gegarandeerd helpen.

Laten we in ieder geval stellen dat (gezond) 20kg afvallen in een week onmogelijk is, maar dat 5kg in 3 maanden te weinig ambitieus is als je bijvoorbeeld 30kg overgewicht hebt. Er moet ook wel enige ambitie en wil om af te vallen aanwezig zijn.

Mocht je bang zijn dat je jezelf niet vertrouwt dan kun je "straffen" zetten op het niet behalen van je targets in de planning. Geef bijvoorbeeld een familielid of vriend(in) een geldbedrag. Ze betalen dan telkens een deel van het geldbedrag aan je uit als je een target behaalt, maar houden dit als je verzaakt. Er zijn natuurlijk ook wel andere soortgelijke methodes te verzinnen.





## KRIJG DE STEUN VAN JE SOCIALE OMGEVING

Wanneer je je gewicht probeert te verminderen is het niet handig en zelfs demotiverend als je nabije omgeving wel gewoon het dagelijkse aanhoudt. Mocht je hele gezin overgewicht hebben dan is het vrij makkelijk om gezamenlijk af te vallen met de Maatje Lichter/ Detox Vita Capsules.

### **Maar wat als je de enige bent?**

Ben dus duidelijk in je communicatie naar je sociale omgeving. Jij gaat afvallen. Doe het voor jezelf en niet om wat anderen zeggen. Dit geldt ook voor personen die je tegen willen houden omdat zij zich anders “te dik voelen”. Probeer uit te leggen waarom je wilt afvallen en wat je doel is. Je zult zien dat de meesten enthousiast worden en misschien zelfs mee willen doen. Je kunt ze ook jouw kortingsode geven zodat ze met 25% korting dezelfde afslank capsules kopen. Je kunt dan samen de resultaten delen en je maakt diegene blij.



# EEN COMPLEET KOOLHYDRAATARM WEEKMENU

WIL JE GRAAG 365 GEZONDE AFSLANKRECEPTEN VERWERKT IN EEN BOEK? DEZE KUN JE BESTELLEN OP ONZE WEBSITE.

MAANDAG

## **Ontbijt**

200 gram magere kwark,  
magere yoghurt of  
sojayoghurt met 40 gram  
noten

## **Tussendoor**

3 blokjes 30+ kaas met plakjes  
komkommer

## **Lunch**

Een goed gevulde  
maaltijdsalade.

## **Tussendoor**

40 gram noten gemengd

## **Avondmaaltijd**

150 gram vlees of kip of  
200 gram vis met minimaal  
400 gram groenten

## **Tussendoor**

Gekookt eitje

DINSDAG

## **Ontbijt**

150 gram magere yoghurt  
(of kwark of sojayoghurt),  
25 gram amandelen,  
2 eetlepels zemelen

## **Tussendoor**

40 gram noten gemengd

## **Lunch**

Groente omelet: 2 eieren,  
50 gram hamblokjes, zakje  
groente 150 gram,  
1-2 eetlepels olie, kruiden

## **Tussendoor**

3 blokjes 30+ kaas met plakjes  
komkommer

## **Avondmaaltijd**

150 gram vlees of kip of  
200 gram vis met minimaal  
400 gram groenten

## **Tussendoor**

Rauwe ham met een eitje

## WOENSDAG

### Ontbijt

Champignon omelet: 2 eieren, 50 gram champignons, 1 eetlepel olijfolie of vloeibare margarine, 25 gram kaas, bijvoorbeeld mozzarella of ricotta of belegen kaas, geraspt, peper en zout

### Tussendoor

Gekookt eitje

### Lunch

Goed gevulde maaltijdsalade

### Tussendoor

2 grote tomaten gevuld met 100 gram hüttenkäse, peper

### Avondmaaltijd

150 gram vlees of kip of 200 gram vis met minimaal 200 gram groenten

### Tussendoor

40 gram noten gemengd

## DONDERDAG

### Ontbijt

Ei tomaten sandwich: 2 eieren, 1 tomaat, 2 plakken kaas, 2 plakken ham

### Tussendoor

1 handje (30 gram) noten

### Lunch

Een goed gevulde maaltijdsalade.

### Tussendoor

Een gekookt eitje

### Avondmaaltijd

150 gram vlees of kip of 200 gram vis met minimaal 400 gram groenten

### Tussendoor

150 gram magere kwark

## VRIJDAG

### Ontbijt

200 gram magere kwark, magere yoghurt of sojayoghurt met 40 gram noten

### Tussendoor

Een gekookt eitje

### Lunch

Mozzarella met tomaat: koolhydraatarme boterham, wat plakjes mozzarella, 2 tomaten, peper

### Tussendoor

Paar plakjes gerookte zalm met rucola.

### Avondmaaltijd

150 gram vlees of kip of 200 gram vis met minimaal 400 gram groenten

### Tussendoor

2 blokjes 30+ kaas of geitenkaas met komkommer



## ZATERDAG

### **Ontbijt**

200 gram magere yoghurt, kwark of sojayoghurt met 30 gram noten

### **Tussendoor**

Een gekookt eitje

### **Lunch**

Omelet met avocado en spinazie

### **Tussendoor**

3 augurken omwikkeld met 3 plakjes rookvlees of ham

### **Avondmaaltijd**

150 gram vlees of kip of 200 gram vis met minimaal 400 gram groenten

### **Tussendoor**

40 gram noten gemengd

## ZONDAG

### **Ontbijt**

Hüttenkäse met rauwe ham en radijs: 200 gram hüttenkäse, 5 radijsjes, 5 plakjes rauwe ham (of kip- of kalkoenfilet)

### **Tussendoor**

Een gekookt eitje

### **Lunch**

Blikje tonijn met avocado en tomaat.

### **Tussendoor**

40 gram noten gemengd (ongezouten en ongebrand)

### **Avondmaaltijd**

150 gram vlees of kip of 200 gram vis met minimaal 400 gram groenten

### **Tussendoor**

150 gram magere yoghurt, kwark (eventueel met wat noten aangevuld)

## AANVULLENDE TIPS OM SAMEN MET DE MAATJE LICHTER/DETOX VITA CAPS AF TE VALLEN:

- Probeer dagelijks 45 minuten te bewegen bijv. een flinke wandeling en 2x per week een uur sporten. **TIP:** 's morgens (voor het ontbijt) sporten voor een goed begin van de stofwisseling.
- Drink door de week geen alcohol en beperk dit in het weekend tot 1 glas bij voorkeur droge witte wijn.
- Zoek een buddy of een maatje die je in moeilijke tijden kan ondersteunen! Steun uit je omgeving is erg belangrijk
- Houd van jezelf en accepteer wie je bent
- Bij emotie-eten moet men proberen de emotie los te koppelen van het eetgedrag.

### WAT MOET JE WETEN NA HET VOLGEN VAN EEN MAATJE LICHTER EN/OF DETOX VITA CAPS KUUR

Als je klaar bent met een 30-daagse afslank kuur zul je gemiddeld 2 á 3 kilo zijn verloren. Ben je tevreden en wil je graag op gewicht blijven dan mag je gerust een onderhoudsdosering van 1 capsule per dag aanhouden.

Wil je nog meer afvallen? Dan raden wij je aan om nog een afslankkuur te volgen. Je mag maximaal 120 dagen achter elkaar de capsules gebruiken. Daarna moet je er minimaal 30 dagen tussen laten zitten voor je weer kunt starten.

Je mag de Maatje Lichter capsules en Detox Vita Caps altijd samen combineren voor een sneller afslankresultaat.

Duizenden tevreden klanten gingen je al voor. Je hebt vandaag dé oplossing gevonden voor effectief afvallen én detoxen. Wij wensen je heel veel succes en hopen dat je straks tevreden de weegschaal af kunt stappen.

# VEELGESTELDE VRAGEN OVER MAATJE LICHTER/ DETOX VITA CAPS



## **Mag ik de producten eventueel samen gebruiken?**

Jazeker. Je kunt de capsules samen combineren voor een net iets sneller afslankresultaat.

## **Hoeveel KG verlies ik gemiddeld met een afslankkuur?**

Elk persoon en ook elk lichaam is anders. Gemiddeld kun je 2 kg per week verliezen met de afslankkuur, mits je je aan de eerder genoemde regels houdt.

## **Ik gebruik de pil of andere medicatie, is dit veilig?**

Ja. Onze capsules hebben geen invloed op de pil of medicatie. Mocht u twijfelen dan raden we altijd aan uw arts te raadplegen.

## **Ik ben zwanger of geef borstvoeding mag ik dit gebruiken?**

Nee. Wij raden je aan deze capsules niet te gebruiken.

## **Moet ik hierbij extreem sporten of diëten?**

Dat is niet noodzakelijk. Echter is een uur per dag lopen en/of op je eten letten wel verstandig.

## **Hoelang is de kortingscode met 25% korting geldig die ik van jullie heb gekregen?**

Jouw unieke kortingscode is maximaal 45 dagen geldig. Je krijgt 25% korting op het gehele bestelbedrag.

## **Ik heb een andere vraag of ik wil graag meer advies. Wat moet ik doen?**

Je mag ons altijd e-mailen maar wij raden je aan ons te bellen via het telefoonnummer: 073-2048042.

Dit is wel zo persoonlijk en zo kunnen wij je beter van dienst zijn.

Ons team staat niet achter maar naast je.





**NIEUWE AFSLANKFORMULE  
ONDERDRUKT DE EETLUST  
VERBRANDT SNEL LICHAAMSVET**

[WWW.MAATJELICHTER.NL](http://WWW.MAATJELICHTER.NL)