

MODIFAST:

Hoeveel kunt u afvallen?

Theoretische berekening van gewichtsverlies met Modifast Intensive.

Dagelijks heeft een volwassene - afhankelijk van de lichaamsbeweging en het geslacht - ongeveer 2.000 kcal nodig.

Drie zakjes Modifast Intensive leveren samen slechts 500 kcal per dag.

Kortom: een besparing van ca. 1.500 kcal per dag x 7 dagen = 10.500 kcal per week!

Het lichaam spreekt de vetreserves aan om dit tekort aan kcal aan te vullen.

1 g vetweefsel = 7 kcal

1 kg vetweefsel = 7.000 kcal

1,5 kg vetweefsel = 10.500 kcal

Als Modifast Intensive dus volgens de regels wordt gebruikt, kan het gewichtsverlies in theorie **1,5 kg vet** per week bedragen.

Het resultaat wordt in de praktijk door verschillende factoren beïnvloed.

Wilt u ook snel en verantwoord afslanken, bekijk dan ons [assortiment](#).

Modifast: iets voor mij?

Overgewicht en gezondheid

U wilt serieus afvallen. Is de Modifast Methode dan iets voor u? Wat ze er ook van zeggen: afvallen is niet eenvoudig.

Wie serieus werk wil maken van zijn of haar overtollige kilo's zal er iets voor moeten doen.

Motivatie en wilskracht zijn voorwaarden voor het bereiken van het gewenste gewichtsverlies. Modifast kan u daarbij helpen.

Als u de Modifast Methode volgt volgens de regels van het spel, verliest u op een verantwoorde wijze uw overtollige kilo's en legt u tevens de basis voor gezonde eet- en leefgewoonten: dé voorwaarde voor een blijvend resultaat.

Of u voldoende gemotiveerd bent, is iets dat u uiteraard zelf moet bepalen. Het helpt wellicht om te weten dat een goed gewicht niet alleen winst betekent voor uw uiterlijk of hoe u zich voelt, maar ook voor uw gezondheid!

De gezondheidsrisico's van overgewicht

Wie last heeft van overgewicht, heeft meer kans op het krijgen van aandoeningen als hart- en vaatziekten, diabetes en zelfs bepaalde vormen van kanker.

Overgewicht vormt bovendien een extra belasting voor de gewrichten en werkt een slechte lichamelijke conditie in de hand.

Mensen met overgewicht bewegen vaak te weinig en hebben daardoor minder stevige spieren en minder uithoudingsvermogen.

Kortom, alleen al omwille van uw gezondheid is het belangrijk dat u niet te zwaar bent.

Zo eenvoudig gebruikt u Modifast Intensive

Modifast Intensive is eenvoudig in gebruik. Met drie zakjes Modifast Intensive per dag vervangt u het ontbijt, de lunch en het avondmaal. Drink daarnaast minimaal 2 liter calorievrije dranken per dag. Tijdens moeilijke momenten is het gebruik van rauwkost toegestaan. Alcohol, tussendoortjes en fruit dient u te vermijden, want alle calorieën die u extra inneemt, beïnvloeden het resultaat. Dat is in het begin even wennen, maar u zult zien dat het na drie dagen gemakkelijker wordt.

Zo valt u af met Modifast Intensive

Hoe snel u afvalt met Modifast Intensive hangt o.a. af van de mate van uw overgewicht, leeftijd, geslacht, de mate waarin u beweegt en het aantal keren dat u al heeft gelijnd.

FASE A (week 1 en 2): snel afvallen

Tijdens week 1 en 2 gebruikt u drie zakjes Modifast Intensive per dag. In de eerste week is een gewichtsverlies van 2 tot 4 kilo mogelijk. U verliest dan vooral vocht. Wat u moet bereiken, is gewichtsverlies door de afbraak van lichaamsvet. Daarom heeft het geen zin om Modifast Intensive slechts een paar dagen te gebruiken. U verliest dan wel veel vocht, maar nog niet veel vetweefsel. Fase A mag niet langer duren dan drie weken, tenzij uw arts anders voorschrijft.

FASE B (week 3 en 4): afvallen en overstappen op een evenwichtig eetpatroon

In week 3 gebruikt u per dag 2 zakjes Modifast Intensive en 1 evenwichtige, caloriebeperkte maaltijd.

In week 4 gebruikt u per dag 1 zakje Modifast Intensive en 2 lichte maaltijden. Als (warme) maaltijd adviseren wij een kopje magere bouillon met soepgroenten, stukje mager vlees (geen jus) of vis, groenten of rauwkost (zonder dressing), 1 aardappel of 2 eetlepels deegwaren, magere yoghurt (of een ander zuivelproduct zonder fruit). Voor een broodmaaltijd adviseren wij u 1 sneetje (volkoren)brood, dun besmeert met halvarine en belegd met magere vleeswaren of magere kaas, een schaalje rauwkost en een beker magere melk (of een ander zuivelproduct zonder fruit).

Kijk voor gezonde ontbijt, lunch en dinerrecepten bij de link op onze website.

FASE C: op gewicht blijven

Dit is de fase na het afvallen (in week 5 of later). U gebruikt nu geen Modifast Intensive meer, maar drie caloriebeperkte, evenwichtige maaltijden per dag. Zorg dat u daarnaast voldoende drinkt. Om op gewicht te blijven is het van belang dat u blijft letten op de samenstelling van uw maaltijden. Bent u een keer niet in de gelegenheid om een verantwoorde maaltijd mee te nemen of te bereiden, dan helpt Modifast met een uitgekiende lijn maaltijdvervangers en tussendoortjes uw gewicht onder controle te houden. Bij De Online Drogist een uitgebreid assortiment smakelijke repen, drinkmaaltijden en snacks. In België zijn deze producten alleen verkrijgbaar bij de apotheek. De Online Drogist.nl is dus een gemakkelijke uitkomst voor onze Belgische klanten. De Modifast Snack&Meal maaltijdvervangers bevatten alle voedingsstoffen die het lichaam nodig heeft om fit en gezond te blijven, maar leveren aanzienlijk minder calorieën dan een gemiddelde maaltijd en zijn daardoor een makkelijk en goed alternatief voor ontbijt, lunch of avondmaal.

Zo bereidt u Modifast Intensive

Modifast Intensive is verkrijgbaar als pudding, milkshake of muesli in verschillende smaken. U kunt hiermee naar hartelust variëren. Want waar u ook voor kiest, u krijgt altijd voldoende voedingsstoffen binnen en een minimum aan calorieën. U kunt de zakjes bereiden met een shaker, maar met een klopper of staafmixer kan ook.

[Modifast Intensive pudding](#)

Los de inhoud van 1 zakje pudding op in 200 ml koud water. Goed schudden of mixen. Pudding drie minuten (in de koelkast) laten staan. Eet smakelijk!

[Modifast Intensive milkshake](#)

Los de inhoud van 1 zakje milkshake op in 200 ml koud water. Goed schudden of mixen. Drink meteen op. Eet smakelijk!

[Modifast Intensive muesli](#)

Los de inhoud van 1 zakje muesli op in 120-140 ml koud water. Goed mengen. Even laten rusten. Daarna opnieuw goed omroeren. Eet smakelijk!