

SkinnyLove

# COACHING BROCHURE

— VERLIES GEEN TIJD —  
— VERLIES GEWICHT —



# OVERZICHT

	PAGINA		PAGINA
INLEIDING	2	MEER TIPS	13
HOE STARTEN?	3	SNELLER AFSLANKEN?	14
TIPS BIJ HET GEBRUIK	4	GEEN ZERO, GEEN LIGHT	15
SKINNYLOVE METHODE	5	GEEN KETO, GEEN IMF	16
SKINNYLOVE LEVENsstIJL	6	VEELGESTELDE VRAGEN	17
MEER VAN DIT	7	ANDERE PRODUCTEN	18
MINDER VAN DAT	8		
PERFECTE SKINNYLOVE DAG	9		
INVLOED OP HET AFSLANKEN	11		
GRATIS COACHING	12		

HEB JE HULP NODIG?

Stuur eender welke vraag  
en we helpen je verder!

+31(0)6 20920132



# INLEIDING



DE SKINNYLOVE COACHING BROCHURE  
BEVAT UITLEG OVER HET GEBRUIK,  
DE METHODE EN NOG VEEL MEER  
VOOR JE REIS NAAR EEN SLANK  
EN EEN GEZOND LICHAAM<sup>1</sup>.

Volg de komende stappen van deze coaching brochure  
om succesvol je doorgewicht te behalen!

<sup>1</sup>CAMELLIA SINENSIS HELPT BIJ GEWICHTSVERLIES

SAMEN GAAN WE ERVOOR!

# HOE STARTEN?



## OCHTEND

Los **SkinnyLove Fruity Ochtend** op in 750ml koud water in je SkinnyLove shaker.

Dag 1 tot 3: 3 doseerlepels  
Vanaf dag 4: 4 doseerlepels

Voeg bij de start van je afslanktraject telkens 2 doseerlepels **Immunity Booster Fat Burner** toe voor extra vetverbranding<sup>2</sup>.

Drink de SkinnyLove verspreid over de ochtend en de shaker moet leeg zijn voor je lunch!



## NAMIDDAG

Los **SkinnyLove Fruity Namiddag** op in 750ml koud water in je SkinnyLove shaker.

Dag 1 tot 3: 3 doseerlepels  
Vanaf dag 4: 4 doseerlepels

Voeg bij de start van je afslanktraject telkens 2 doseerlepels **Immunity Booster Fat Burner** toe voor extra vetverbranding<sup>2</sup>.

Drink de SkinnyLove verspreid over de namiddag en de shaker moet leeg zijn voor je avondeten!

## TIP

Steeds goed schudden voor je drinkt, SkinnyLove is 100% natuurlijk en de krachtige plantenextracten zakken naar de bodem.

## BELANGRIJK

De dosis van 4 doseerlepels SkinnyLove is noodzakelijks voor het afslankproces<sup>1</sup>.

Neem je 1, 2 of 3 doseerlepels SkinnyLove dan zuiver je je lichaam. Je slinkt hier niet mee af maar je bent aan het detoxen.

SkinnyLove is geen maaltijdvervanger maar je drinkt je shake de hele dag door. Je eet dus nog steeds je maaltijden per dag en je geniet nog van een normaal familiaal & sociaal leven.

Op die manier drink je ook tenminste 1,5l water per dag, wat goed voor je is.

<sup>1</sup> Camellia sinensis helpt bij gewichtsverlies

<sup>2</sup> Opuntia ficus-indica en choline bevorderen het normaal vetmetabolisme

# TIPS BIJ HET GEBRUIK

## CONSTIPATIE?

Een dagelijkse en vlotte stoelgang is belangrijk om goed te kunnen afslanken en is essentieel voor je gezondheid.

Indien je constipatie hebt, neem je geen SkinnyLove maar je start enkel met Immunity Booster Fat Burner.

Los **2 doseerlepels Immunity Booster Fat Burner** op in 750ml koud water, zowel 's ochtends als in de namiddag. Van zodra je dagelijks vlotte stoelgang hebt, start je met het gebruik van SkinnyLove, zie pagina hiernaast.



## ACTIEVE DARMEN?

Soms kan je activiteit in je darmen of **winderigheid** ondervinden door de grote hoeveelheid vezels in SkinnyLove. Je darmflora gaat hieraan wennen en na enige tijd verdwijnt het ongemak. SkinnyLove is zijn werk aan het doen in je darmen. Dat is een **goed teken!**

Hoe gezonder je darmflora, hoe minder activiteit je ondervindt. De onverteerbare voedingsvezels zijn voeding voor je darmbacteriën. Indien je darmflora niet heel sterk is, kunnen zij de extra vezels niet snel genoeg verteren. Dit kan zorgen voor vergisting en lucht in de darmen.

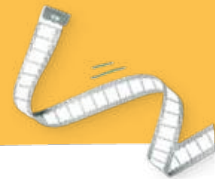
### Hoe kan je dit verhelpen?

Doseer SkinnyLove onregelmatig, dus de ene dag meer en de andere dag minder.

Bijvb: 1 dag 2 doseerlepels, 1 dag 3 doseerlepels, 1 dag 4 doseerlepels, ...

Voeg nog altijd 2 doseerlepels Immunity Booster Fat Burner toe aan je shake.

# SKINNYLOVE METHODE



## ≡ JOUW DAGELIJKSE BASIS ≡ OM JE DROOMGEWICHT TE BEHALEN

### 7 OP 7 SKINNYLOVE DRINKEN

Drink dagelijks je SkinnyLove Ochtend en Namiddag.  
4 Doseerlepels in de ochtend en 4 in de namiddag.  
Voor je vetverbranding<sup>2</sup>, bloedsuikerspiegel<sup>3</sup> en hongercontrole<sup>4</sup>.



### 6 OP 7 SKINNYLOVE CRACKERS

Vervang je brood door SkinnyLove crackers.  
Doe dit 6 dagen per week.  
Eet de crackers dus als ontbijt en als lunch.



### CHEAT DAY

Zondag 1 dag in de week.  
Geniet op je cheat day koffiekoeken, pistolets, ...  
Blijf wel altijd je SkinnyLove drinken, dus ook op je cheat day!



## WAAROM EEN BASIS?

De SkinnyLove methode is een eenvoudige basis om af te slanken en om je gezond gewicht te behouden<sup>1</sup>.

Als je op vakantie, op restaurant, op een feest of bij vrienden op bezoek bent, dan geniet je ervan en feest je gewoon mee! Je bent niet op dieet met SkinnyLove maar je basis moet goed zijn.

Op die manier kan je met veel plezier genieten van je familiale en sociale momenten zonder stressvolle gedachten over de impact op je gewicht.

Na het feest, pik je de draad gewoon weer op en volg je terug de eenvoudige basis van de SkinnyLove methode.

<sup>1</sup> Camellia sinensis helpt bij gewichtstverlies

<sup>2</sup> Opuntia ficus-indica en choline bevorderen het normaal vetmetabolisme

<sup>3</sup> Panax ginseng en chroom bevorderen een normale bloedsuikerspiegel

<sup>4</sup> Vezelrijk voor een voldaan gevoel

# SKINNYLOVE LEVENsstIJL

## ≡ KLEINE VERANDERINGEN IN JE LEVENsstIJL ≡ MET GROTE IMPACT OP JE GEWICHT



### EET 5 KEER PER DAG

3 hoofdmaaltijden: ontbijt, lunch, diner  
2 tussendoortjes: 10-uurtje & 4-uurtje  
Voor je verbranding en je bloedsuikerspiegel.

### COMPLEXE KOOLHYDRATEN

Vervang je brood door SkinnyLove Crackers.  
Volle rijst, gerst-, haver-, speltgraan, boekweit ipv witte rijst.  
Boekweitpasta ipv witte of volkoren pasta.



### VAST VOEDSEL

Eet vaste voeding waar je tanden en kaken  
stevig op moeten bijten en kauwen.  
Voor een sneller en langer voldaan gevoel.



De SkinnyLove levensstijl  
hoeft niet maar als je  
**sneller resultaat** wil,  
pas dit dan toe.



Met de SkinnyLove levensstijl  
gaan we inzetten op  
je **verbranding** en je **verzadiging**.

Door 's ochtends te ontbijten, start je  
jouw verbranding op. Je metabolisme  
is als een kachelletje. Door regelmatig te  
eten, gaan we blokjes hout in je kachelletje  
leggen zodat de verbranding nooit  
stilvalt. Hoe beter je verbranding, hoe  
makkelijker je gewicht verliest.

Door het eten van complexe  
koolhydraten ga je een langer verzadigd  
gevoel krijgen. Dit wil zeggen dat je  
minder snel honger krijgt.  
Je hongergevoel komt pas uren later terug  
ipv een uurtje na je maaltijd.  
Dit zorgt voor meer rust in je hoofd!

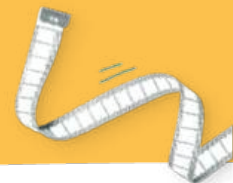
### ULTRA TIP

Drink de SkinnyLove Coffee met dubbele  
vetverbrander op je nuchtere maag  
om je metabolisme te kickstarten<sup>1</sup>!

<sup>1</sup> Camellia sinensis en Opuntia ficus-indica bevorderen het normaal vetmetabolisme



# MEER VAN DIT



**Fruit en rauwkost** dat knapperig is en waar je nog op moet bijten en kauwen.

Fruit: appel, peer, perzik, abrikoos, mango, bessen, ...  
Groenten: koolrabi, venkel, wortel, rapen, broccoli, ...



**Vis en zeevruchten** als bron van eiwitten en omega-3. Zowel vers als in blik (enkel in eigen nat of in olijfolie), ook sashimi is goed.

Vis: sardienen, makreel, zalm, zeebaars, ansjovis, ...  
Zeevruchten: mosselen, krab, garnalen, scampi's, ...



**Mager vlees, wild en gevogelte** als bron van eiwitten. Bij verpakt vlees moet je opletten voor verdoken suikers, lees dus zeker de ingrediëntenlijst. Mager vlees: kalfs-, lamsvlees, gerookte ham, rosbief. Wild en gevogelte: fazant, kip, kalkoen, haas, hert, ...



**Plant aardige eiwitbronnen** zoals tofu, tempeh en hempfu zijn een waardig alternatief voor vis of vlees. Snel en eenvoudig te bereiden.



**Geitenkaas en schapenkaas** bevatten minder lactose en de vetzuur- en eiwitmoleculen zijn kleiner dan in koemelkkaas. Hierdoor zijn deze kazen licht verteerbaar.



**SkinnyLove Crackers** zijn een volwaardig en voedzaam alternatief voor brood. Ze zijn glutenvrij en vezelrijk voor een voldaan gevoel en verlagen ook de cholesterol.



**Granen en zoete aardappel** als bron van complexe koolhydraten voor een lang voldaan gevoel. Granen met korte kooktijd: boekweitcouscous, boekweitkorrel, gerst. Granen met lange kooktijd: volle rijst, kamut, spelt, haver, gerst.



**Boekweitpasta** voor een lang verzadigd gevoel. Boekweit noedels, boekweit ramen, boekweit spaghetti, ...



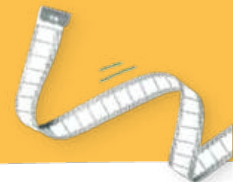
**Zaden en pitten** voor een slank tussen-doortje, op je gerechten, op salade of voor op je fruit. Bijvb: zonnebloem-, pompoen- en pijnboompitten.



**Olijfolie en pompoenpitolie** als gezonde vetstof voor je koude en warme gerechten.



# MINDER VAN DAT



**Smoothies, fruitsap, soep, yoghurt en ijs.** In smoothies en sap zijn de vezels vaak kapot gemixt waardoor ze vol snelle suikers zitten. Soep en yoghurt zijn vloeibare voeding die maag en darmen minder laten werken en een kort voldaan gevoel geven. Ijs is niet oké voor een slanke lijn.



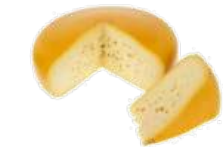
**Gefrituurde vis, sushi en vissla.** Gefrituurde voeding is volledig gegaard in olie en te vetrijk. Sushi is op basis van witte rijst wat snelle suikers zijn. Bereide vissla bevat vaak mayonaise, verdoken suikers (dextrose, mout, ...) en teveel zout.



**Pita, ribbetjes, spek en vleessla.** Dit vlees is rijk aan vet en is vaak gemarineerd in dikmakende sauzen. Charcuterie salades bevatten vaak verdoken suikers en teveel zout om de smaak te boosten.



**Plantaardige burgers en falafels.** De burgers bevatten vaak aardappelen, verdoken suikers of paneermeel wat niet oké is om af te slanken. Falafel is gemaakt van kikkererwten wat te rijk is en het wordt ook gefrituurd.



**Koemelkkaas** bevat meer lactose en de vetzuur- en eiwitmoleculen zijn groter dan in kazen van geitenmelk of schapenmelk. Dus deze kaas is minder goed verteerbaar.



**Wit, bruin, volkoren brood en stokbrood.** Zowel industrieel als zelf gebakken brood omdat de granen te geraffineerd zijn. Brood bevat ook vaak broodverbetersaars en verdoken suikers (moutextract voor zoete smaak en bruine kleur.)



**Aardappelen, puree, kroketten, frieten en pizza.** Aardappelen bevatten minder complexe koolhydraten waardoor je er meer van gaat eten en je sneller terug honger krijgt. Al wat gefrituurd is zoals kroketten en frietjes bevat teveel vet.



**Witte pasta, volkoren pasta of spelt pasta** zijn een bron van snelle suikers. Je eet er meer van en het verzadigend gevoel werkt niet lang.



**Noten** zijn heel gezond maar te rijk als je wil afslanken. Dit geldt niet voor jongeren en mensen op hun gezond gewicht. Maar notenrepen en granola bevatten te veel suikers (honing, siroop, ...).



**Boter, margarine, minarine, kokosolie, raapzaadolie, maisolie, palmolie, bakspray, ...**

# PERFECTE SKINNYLOVE DAG



## ONTBIJT



Als ontbijt eet je de **SkinnyLove Crackers** tot je voldaan bent en geen honger meer hebt. Eet SkinnyLove Crackers met beleg naar keuze. Heerlijk met confituur (gewone confituur, geen zero of light) of schijfjes fruit (aardbei, perzik, kiwi,...). Je ontbijt zet je metabolisme in gang, dus ga ervoor! Heb je echt geen tijd, eet dan toch tenminste een droge SkinnyLove Cracker uit het vuistje.

## OGHTEND SHAKE

Maak 's ochtends je SkinnyLove shake klaar. Drink deze verspreid over de ochtend en de shaker dient leeg te zijn voor je lunch.

## 10-UURJTE



Eet in de ochtend rond 10 uur een **knapperig stuk fruit of groente**: appel, peer, paprika, komkommer,... Vast voedsel is belangrijk vandaar dat we aangeven om knapperig fruit of groente te eten. Hoe meer je kauwt, hoe beter voor je gezondheid! Dit houdt trouwens ook je metabolisme beter op gang!

## LUNCH



Als lunch eet je **SkinnyLove Crackers & rauwkost**. Als beleg kan je kiezen voor sardientjes, geitenkaas, gedroogde ham, gefermenteerde groenten, schijfjes avocado, ... Lees zeker de ingrediëntenlijst van je beleg en kijk of er geen verdoken suikers (suiker, moutextract, dextrose) inzitten die je doen verdikken. Eet minstens 1 handje vol rauwkost van bijvoorbeeld koolrabi, raap, venkel, wortel, komkommer, ...

## NAMIDDAG SHAKE

Maak 's middags na je lunch je volgende shaker. Drink de shake verspreid over de namiddag en de shaker dient leeg te zijn voor je avondeten.

## 4-UURJTE



Eet in de namiddag rond 16 uur een knapperig stuk fruit of groente: appel, peer, perzik, druiven, wortel, paprika, komkommer, ... Dit tussendoortje houdt je verbranding op gang. Daarbij heb je al iets in je maag en vlieg je 's avonds minder snel op je avondeten.

# PERFECTE SKINNYLOVE DAG

## AVONDETEN

Maak een gerecht met een mengeling van bijtklare groenten, een handjevol complexe koolhydraten en een lekkere bron van eiwitten zoals wit vlees, vis of een plantaardige optie. Kook en bak met olijfolie.

Je **groenten** dienen bijtbaar klaargemaakt te worden en niet plat gekookt. Vast voedsel waar je op moet kauwen is belangrijk voor een goede vertering en opname van voedingsstoffen.

Wees creatief met je groenten, mix verschillende kleuren groenten zodat je afwisseling hebt in smaak en voedingsstoffen.

**Complexe koolhydraten** zijn volle rijst, gierst, haver-, gerst- en speltgraan, boekweit, zoete aardappel, boekweitpasta of boekweitcouscous die zelfs op 5 minuten bereid kan worden!

Je **bron van eiwitten** is mager vlees zoals kip of kalkoen, eender welke vis of iets plantaardigs zoals tofu, tempeh of hempfu. Opgepast voor vegetarische burgers want die zitten vaak vol met aardappelen, wat stiekeme verdickers zijn wat we natuurlijk willen vermijden.

## COMPLEXE KOOLHYDRATEN

Vervang je snelle suikers zoals aardappelen, witte of volkoren pasta eenvoudig door trage suikers of complexe koolhydraten. Dit zorgt voor een langer verzadigd gevoel, kortweg gezegd, je krijgt minder snel honger!



## TIP

Als je na 1 bord van je gerecht nog honger hebt, neem dan zoveel je wenst opnieuw bij van je groenten. Hiermee kan je op een gezonde manier ook je honger stillen.

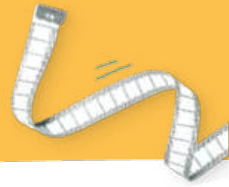
## DESSERT?

Indien je na je avondeten toch terug honger krijgt, eet dan nog gerust een hongerstillende speculooskoek natuur of met chocolade. Je bent niet gestraft en je hoeft geen honger te lijden!

Geniet ook van de SkinnyLove Summer Cocktails, de Champagne Bellini Cocktail en Moscow Mule Cocktail.

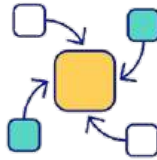


# INVLOED OP HET AFSLANKEN



## FEITEN

Er zijn invloeden die een impact hebben op de snelheid van het afslankproces. Hou hier rekening mee zodat je op je eigen tempo naar je droomgewicht kan gaan.



- ✓ Mannen slanken sneller af dan vrouwen.
- ✓ Jongere mensen slanken sneller af dan mensen op leeftijd. Het metabolisme vertraagt naarmate we ouder worden.
- ✓ Tijdens de menopauze is er een grote hormonale verandering dat een rechtstreeks effect heeft op het metabolisme. Dit zorgt vaak voor gewichtstoename.
- ✓ Medicatie verhoogt soms het lichaamsgewicht waardoor het afslankproces aan een trager tempo kan gaan.
- ✓ Als je veel diëten gevolgd hebt in je verleden, vnl. proteïnediëten of inspuitingen, is je lichaam en metabolisme in de war. Dit vertraagt enorm het afslankproces.
- ✓ Bepaalde schildklierandoeningen hebben een impact op het metabolisme waardoor afslanken vertraagt.

DOE GEWOON VOORT EN JE GERAAKT ER!

## HET IS GEEN WEDSTRIJD

Elk lichaam en elk metabolisme zijn verschillend maar ook de levensstijl verschilt vaak van persoon tot persoon. Als gevolg hiervan vermagert de ene persoon sneller dan de andere. Vergelijk je dus niet met anderen maar kijk enkel naar jezelf.

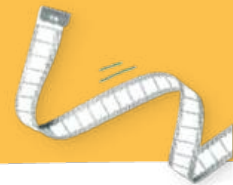
Het is belangrijk dat jouw afslanktraject geen wedstrijd is om zo snel mogelijk tot je droomgewicht te geraken. Doe de SkinnyLove methode op je eigen tempo en geef je lichaam de tijd om te wennen aan jouw nieuwe levensstijl, de SkinnyLove levensstijl.

Het lichaam behoudt graag zijn huidige toestand en (vet)reserves. Om een verandering teweeg te brengen in je gewicht moet je altijd even geduld hebben. Jouw extra gewicht is er ook niet bijgekomen op enkele weken, dus opnieuw, geef jezelf voldoende de tijd om te zakken in gewicht.

FOCUS ENKEL OP JEZELF  
EEN GEEF JEZELF DE TIJD



# GRATIS COACHING



## PERSOONLIJK ADVIES

Je staat er niet alleen voor! We zijn er voor jou en samen gaan we naar jouw droomgewicht. Je krijgt steun en persoonlijk advies van onze SkinnyLove coaches.

Zet allereerst onze coaching nummer in je gsm en sla deze op in je contacten.

**Stuur éénder welke vraag** per whatsapp hier naar toe en we antwoorden je met persoonlijk advies verder **binnen de 24 uur**.

### COACHING NUMMER

**Coaching vragen** over je afslankproces met SkinnyLove of het gebruik van de SkinnyLove afslankkuur?

Bel of stuur ons op dit gratis coaching nummer voor **advies en persoonlijke begeleiding**.

+31(0)6 20920132

### KLANTDIENST

**Algemene vragen** over je bestelling of de verzending van je bestelling, bel dan ons algemeen nummer.

Bereikbaar van maandag tot vrijdag van 10:00 tot en met 17:00.

+31(0)20 6701705



*SkinnyLove is een geregistreerd merk van Lombardia in België, sinds 1972. Unlimited Health is een officiële verdeler van de SkinnyLove producten in Nederland.*

# MEER TIPS

## VAST VOEDSEL

Als je moet **kauwen, bijten of knabbelen** op vast voedsel creëer je een **mechanische vermoeidheid** van je kaakspieren. Je zal automatisch langzamer en minder eten. Bovendien is er ook voldoende de tijd om het verteringsproces in gang te zetten.

Je **verteert trager** met vaste voeding, je houdt je maag en darmen lang bezig. Je maag produceert maagsap om het voedsel te verteren terwijl de spieren aan de buitenkant van je maag de inhoud kneden. Daarna gaat het deels verteerde voedsel naar je darmen voor verdere verwerking en opname van voedingsstoffen.

Eet groenten en fruit dus in hun geheel of in grove stukken. Niet raspen, compote of puree en geen smoothies maar in stukken en bijten maar! Zolang je maag en je darmen stevig moeten werken, wordt er nog geen hongersignaal gestuurd naar je hersenen. Kortweg, je krijgt nog **geen honger!**



## VLOEIBAAR VOEDSEL

Als je **geen vast voedsel** eet zoals soep, yoghurt, smoothie, havermout of een maaltijdvervanger, dan heb je maar voor een kortere periode een volaan gevoel omdat je maag minder dient te werken. Dit geldt ook voor alle zacht voedsel waarop je bijna niet moet bijten of kauwen. De vloeibare en zachte voeding wordt **snel verteerd** door de maag en de darmen waardoor er ook sneller een bericht naar je hersenen wordt gestuurd dat er terug eten mag komen. Resultaat: je krijgt **terug honger!**

Als je toch vers gemaakte soep wil, eet er dan zeker SkinnyLove Crackers bij. Dan eet je toch vast voedsel waardoor je maag en je darmen extra moeten werken en je vertering zal vertragen. Als gevolg ga je langer verzadigd blijven en minder snel honger krijgen.



### DE BOODSCHAP!

Laat je kaken kraken!  
Laat je maag & darmen sporten!



# SNELLER AFSLANKEN?

## LET OP TE RIJKE VOEDING

Het is niet omdat je gezond eet, dat je geen overgewicht kan hebben! Bananen, dadels, gedroogd fruit, noten, linzen en kikkererwten zijn erg gezond maar veel te rijk als je wil afslanken. Zonder dat je het weet, heb je een **te rijk voedingspatroon** voor het sedentaire leven dat je misschien leidt.

Voor mensen op hun gezond gewicht, voor jongeren die veel verbranden en voor intensieve sporters is dat natuurlijk niet het geval.

Granola, muesli(repen), smoothies, amandelmelk, kokosbloesemsuiker, ... zijn niet geschikt als je wil afslanken.

## LEES DE INGREDIËNTENLIJST

Ook bewerkte voeding bevat meer suiker, vetten en zout dan je denkt. Lees dus steeds de **ingrediëntenlijst** op de verpakking. Hierdoor kan je voeding vermijden met verdoken suikers zoals sacharose, moutextract, fructose, glucosesiroop, maïssiroop, dextrose, ...

Opgepast, **lees niet de voedingswaarde** of de tabel met de calorieën. Het tellen van calorieën is volledig achterhaald. Als "light" en "zero" drank en voeding zou werken, dan zou er geen overgewicht meer zijn.

#DE KRACHT VAN DE INGREDIËNTEN

## GOEDE NACHTRUST

Je lichaam houdt enorm van ritme in je leven. Hoe stabielere je dagelijks routine, hoe optimaler je **metabolisme** en je **verbranding!** Een goede nachtrust is dus van groot belang voor een optimale vetverbranding. SkinnyLove Relax bevat saffraan wat de ontspanning ondersteunt en voor een goede nachtrust zorgt.

## LIJD GEEN HONGER

Als je honger lijdt, hou je het nooit vol! We denken vaak dat we weinig moeten eten, light- of zero producten moeten consumeren om af te slanken. Het belangrijkste bij SkinnyLove is dat je vooral de juiste ingrediënten eet en dat je eet tot je een voldaan gevoel hebt. Je bent op een verantwoorde en een gezonde manier bezig om gewicht te verliezen, zonder honger te lijden. Zo hou je het afslanken vol en zelfs met de glimlach!



## BEWEEG MEER

Een wandeling maken, een keertje meer de trap nemen of de fiets nemen in plaats van de auto zijn simpele manieren om meer beweging in je leven te brengen. Meer beweging per dag maakt een groot verschil, het **versnelt je stofwisseling** en vetverbranding. Daarbij helpt dit ook om je gedachten te verzetten!





# GEEN ZERO, GEEN LIGHT



## MISLEIDING VAN DE HERSENEN

Er is bewijs dat kunstmatige zoetstoffen ons lichaam en onze hersenen misleiden. Wanneer onze mond iets zoets proeft, verwachten onze hersenen en lichaam dat ze glucose (energie) zullen ontvangen. Echter, als die verwachte energiebron ontbreekt, zoals bij het consumeren van producten met kunstmatige zoetstoffen, kan dat leiden tot een onverzadigd gevoel en een verhoogde trek in eten en drinken, vaak wel met calorieën.

## VERSTORING VAN SUIKERPERCEPTIE

Een interessante observatie is dat het consumeren van zero- en light producten de perceptie van natuurlijke suikers structureel kan verstoren. De verstoring van de natuurlijke suikerperceptie heeft een niet te onderschatten impact.

Na het kauwen van een kauwgom met kunstmatige zoetstof, kan natuurlijke voeding zoals een appel smaken alsof het geen smaak heeft! Als gevolg lust je onbewust minder graag fruit en groenten en verlang je veel meer naar industrieel geproduceerde voeding die rijk is aan suiker en calorieën.

Zo blijf je dus ongewild bijkomen door de zoetstoffen in zero- en light producten.

## CALORIEËNCOMPENSATIE

Bovendien is er een uniek fenomeen van calorieëncompensatie. Als je calorieën bespaart op je drankjes of bepaalde voedingsmiddelen, heb je vaak de neiging om de 'bespaarde' calorieën op een andere manier te consumeren.

Dit betekent dat je uiteindelijk evenveel calorieën binnenkrijgt als voorheen, waardoor je niet afvalt.



## BELANGRIJK

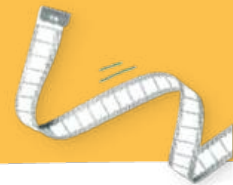
Stop met het drinken van frisdranken en water met smaakjes, zoete geurtjes of siropen. Dit onderhoudt je zoetverslaving!

Daarbij stimuleert het koolzuurgas in bruisende dranken zoals bruiswater je hongerhormoon, greline.

Als je dorst hebt, drink je SkinnyLove! Je kan je SkinnyLove shake aanlengen door extra water toe te voegen.

Opgelet, naast frisdrank heb je een heel gamma van light producten: zoetjes voor in je koffie, confituur, kauwgom, ijs, energiedranken, ...

# GEEN KETO, GEEN IMF



## KETO EN GEZONDHEIDSRISICO'S

Het keto-dieet, waarbij de nadruk ligt op de consumptie van vetten en zeer weinig koolhydraten, kan in eerste instantie leiden tot gewichtsverlies. Echter, dit soort gewichtsverlies is vaak tijdelijk en kan ten koste gaan van een evenwichtige voeding, wat essentieel is voor het behoud van een goede gezondheid. Volgens onderzoek in het Journal of Nutrition and Metabolism kan een gebrek aan variatie en voedaamheid in het dieet uiteindelijk leiden tot voedingstekorten en andere gezondheidsproblemen, bijvb. een vervette lever<sup>[1]</sup>.

## VASTEN EN MENTAAL WELZIJN

Intermittent Fasting (IMF), dat perioden van eten en vasten inhoudt, kan ook leiden tot gewichtsverlies. Echter, dit kan een ongezond voedingspatroon bevorderen en in sommige gevallen leiden tot eetstoornissen of mentale gezondheidsproblemen, zoals binge eating of depressie. Dit wordt ondersteund door een studie gepubliceerd in het International Journal of Eating Disorders<sup>[2]</sup>.

### Bronnen:

[1] "Health Risks and Benefits of a Low-Carbohydrate, High-Fat Dietary Pattern: A Systematic Review", Journal of Nutrition and Metabolism, 2020.

[2] "Intermittent fasting interventions for the treatment of overweight and obesity in adults aged 18 years and over: a systematic review and meta-analysis", International Journal of Eating Disorders, 2020.

## EEN GEZONDE RELATIE MET ETEN

Eten is een basisinstinct en is iets moois! Het behouden van een gezonde relatie met eten is cruciaal voor zowel onze fysieke als mentale gezondheid. Beperkende diëten en eetpatronen kunnen deze relatie verstoren en leiden tot ongezonde eetgewoonten, angst en depressie.

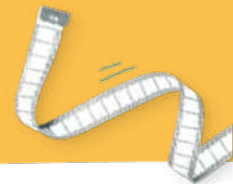
## CONCLUSIE?

Het is belangrijk om te streven naar **evenwichtige en voedzame voeding** en een **gezonde levensstijl**. Vertrouw dus niet op beperkende diëten of eetpatronen voor duurzaam gewichtsverlies.

SkinnyLove beveelt een evenwichtige en gezonde aanpak aan. Door de nadruk te leggen op gevarieerd en voedzaam eten, kan de SkinnyLove methode je helpen om een gezond gewicht te bereiken en te behouden, terwijl je tegelijkertijd een **positieve relatie met eten** behoudt.



# VEELGESTELDE VRAGEN



## HOE SNEL VAL IK AF?

Het is niet om ter snelst. Met SkinnyLove ga je op een gezonde manier afslanken<sup>1</sup> door je metabolisme te activeren en vetten te verbranden<sup>2</sup>, door je bloedsuikerspiegel te stabiliseren zodat je minder zin in zoet krijgt<sup>3</sup> en door een langer voldaan gevoel zodat je minder snel honger krijgt<sup>4</sup>. Mirakels bestaan natuurlijk niet en elk lichaam is verschillend dus focus op je eigen afslanktraject. Met de SkinnyLove methode, de levensstijl en onze professionele coaching ga jij aan je droomgewicht geraken!

## MIJN SHAKER IS NOG NIET LEEG?

Mocht je shaker nog niet leeg zijn, drink deze dan toch helemaal op voor je lunch of avondmaal. Zo heb je alle sterke plantenextracten opgedronken en kunnen zij hun werk nog doen. Heb je geen tijd gehad om je shaker te klaar te maken, maak je SkinnyLove shake toch en drink hem in één keer leeg voor je lunch of je avondmaal. Dat is het enige dat echt nodig is om af te slanken!

## WAT OP RESTAURANT OF FEEST?

Het is belangrijk dat je normaal leeft, dus geniet ten volle op een feest of op restaurant! Zie enkel dat je je SkinnyLove shake opgedronken hebt voor de aanvang.

## HELP! IK HEB ZIN IN ZOET!

Je smaakprofiel is nog steeds te zoet en je lichaam blijft naar suiker en zoet vragen. SkinnyLove gaat je hierbij helpen! Volg de methode zodat de krachtige kruidenmix je bloedsuikerspiegel zal stabiliseren waardoor je drang naar zoet zal verminderen<sup>3</sup>. Het laten van zoetigheden gaat makkelijker hoe langer je de SkinnyLove methode volgt.

## WAT DOE IK OP VAKANTIE?

Op vakantie neem je enkel je SkinnyLove mee. Drink dagelijks je shake zodat je je gewicht onder controle kan houden<sup>1</sup>. Voor de rest feest, drink en geniet van je vakantie. Als je terug thuis komt, hervat je gewoon de SkinnyLove methode.

### HEB JE EEN ANDERE VRAAG?

Bel ons of een stuur een bericht en we helpen je binnen de 24 u verder!

+31 (0)6 20920132



<sup>1</sup> Camellia sinensis helpt bij gewichtsverlies

<sup>2</sup> Opuntia ficus-indica en choline bevorderen het normaal vetmetabolisme

<sup>3</sup> Panax ginseng en chroom bevorderen een normale bloedsuikerspiegel

<sup>4</sup> Vezelrijk voor een voldaan gevoel

# ANDERE PRODUCTEN

**FUNKY SKINNY FOOD**  
Kookboek met 50 heerlijke en eenvoudige **recepten** volgens de SkinnyLove levensstijl.

## SKINNYLOVE COFFEE

Om je vetverbranding nog te versnellen kan je je dag starten met een kopje SkinnyLove koffie met **dubbele vetverbrander**. Vijgcactus en groene thee dragen bij aan een normaal vetmetabolisme. De koffie is ook vezelrijk voor een hongerstillend gevoel.

Proef ook zeker SkinnyLove Choco Latte en Caramel Latte voor het extra duwtje in de rug.



## SKINNYLOVE RELAX

De Skinnylove Relax voor een goed humeur, voor ontspanning en een **beter nachtrust** dankzij saffraan. Als je goed kan slapen, gaat je lichaam beter verbranden. Geraak je niet in slaap of word je veel wakker 's nachts, verstoort dit je metabolisme.

SkinnyLove Relax is ideaal om 's avonds te drinken voor het slapen gaan.



## BEAUTY BOOSTER ANTI-AGING

De Beauty Booster is een krachtig nutricomplex met collageen, hyaluronzuur om je huid te laten stralen en zichtbaar te verjongen. Het beschermt de huid dankzij zink en selenium die bijdragen tot bescherming van cellen tegen oxidatieve stress.

**Zichtbare verjonging** dankzij celvernieuwing. Zink speelt een rol in het celdelingsproces.



## AX1 SPIEREN EN GEWRICHTEN

AX1 is een unieke combinatie van krachtige plantenextracten voor **soepele gewrichten**, spieren en pezen. Met kurkuma en brandnetel voor soepele gewrichten en vitamine C voor collageenvorming voor de normale werking van de botten en het kraakbeen.

Ook ideaal te gebruiken voor en na het sporten.







SAMEN NAAR EEN  
SLANK LICHAAM  
MET SKINNYLOVE

