

FormaSlim[®]

dan durf je weer!



Proteïne Dieet /

Régime Hyper-Protéiné /

Protein Diät /

High Protein Diet /

www.formaslim.eu



Index

NL

Nederlands

| | |
|----------------------------------|----|
| Wat is het Proteïne Dieet? | 5 |
| Hoe werkt het Proteïne Dieet? | 6 |
| Fase 1 | 7 |
| Fase 2, Fase 3, Fase 4 | 8 |
| Toegestane groente | 9 |
| Regels & tips | 10 |
| Bijwerkingen & contra-indicaties | 11 |
| Veelvoorkomende vragen | 12 |

Français

| | |
|---|----|
| Qu'est-ce que le régime hyper-protéiné? | 15 |
| Comment ça fonctionne? | 16 |
| Phase 1 | 17 |
| Phase 2, Phase 3, Phase 4 | 18 |
| Légumes autorisés | 19 |
| Règles et trucs | 20 |
| Effets gênants et contre-indications | 21 |
| Questions fréquentes | 22 |

Deutsch

| | |
|---|----|
| Was ist das, eine Protein-Diät? | 25 |
| Wie funktioniert die Protein-Diät? | 26 |
| Phase 1 | 27 |
| Phase 2, Phase 3, Phase 4 | 28 |
| Gemüsesorten, die erlaubt sind | 29 |
| Bestimmungen und Hinweis Nebenwirkungen und Kontra Indikationen | 30 |
| Kontra Indikationen | 31 |
| Vielgestellte Fragen | 32 |

English

| | |
|-------------------------------------|----|
| What is the high protein diet? | 35 |
| How does it work? | 36 |
| Phase 1 | 37 |
| Phase 2, Phase 3, Phase 4 | 38 |
| Allowed vegetables | 39 |
| Rules and tips | 40 |
| Side effects and contra-indications | 41 |
| Frequently Asked Questions | 42 |

FR

DE

EN



Nederlands

Wat is het Proteïne Dieet?

Met het proteïne dieet valt u op een gezonde manier snel kilo's af, zonder dat u honger lijdt. U vervangt een groot deel van uw 'gewone eten' door proteïne producten. De meeste producten bestaan uit poeder dat u mengt met water.

Er zijn producten die u na de aanmaak met water direct kunt drinken, maar er zijn ook producten die u moet verwarmen in de magnetron, in de ijskast moet laten indikken of moet bakken in een pan.

Het proteïne dieet is daardoor zeer gevarieerd en leuk! Zo kunt u onder andere kiezen voor een omelet of cacao in de ochtend en in de middag heeft u keuze uit verschillende soorten soep of omeletten. Als tussendoortje en toetje zijn er verschillende repen, puddings of drankjes.

Tot slot eet u als avondmaaltijd nog soep of een nagerecht zoals puddings. Naast deze proteïne producten mag u tijdens de lunch en het avondeten onbeperkt groente eten. Maar let wel op welke groenten u eet en hoe u ze bereiden mag.

Hoe werkt het Proteïne Dieet?

Het proteïne dieet bestaat uit vier (tot vijf) proteïne producten per dag. Het aantal weken dat u vier (tot vijf) proteïne producten per dag gebruikt, is afhankelijk van het aantal kilo's dat u wilt afvallen. Het is niet noodzakelijk om te sporten om snel veel gewicht te verliezen bij het proteïne dieet, maar wij raden u aan om na de eerste 2 weken van het dieet 3 tot 4 keer per week te sporten om er voor te zorgen dat uw huid niet verslapt, maar strak blijft. Tevens zal de bestrijding van cellulitis op deze manier extra effectief zijn. In de eerste 2 weken van het dieet kunt u beter niet sporten, omdat uw lichaam moet wennen aan het nieuwe voedingspatroon. U zou zich dan namelijk slap kunnen voelen en misselijk kunnen worden.

De werking

Het dieet beperkt de opname van koolhydraten en vetten en is samengesteld uit proteïnen (eiwitten). Het dieet bestaat uit eiwitten en aminozuren met een zuiverheid van 100% om ervoor te zorgen dat u alleen vetmassa verliest en dat uw spiermassa wordt behouden.

In ketose blijven zonder verlies van spiermassa

LET OP! Om in fase 1 in ketose te blijven dient u per dag maximaal 45 gram koolhydraten binnen te krijgen, waarvan maximaal 20 gram suiker. Dit geldt voor uw complete voeding: groente + proteïne producten. Voor enkele mensen zal dit zelfs lager moeten liggen. Als u het idee hebt dat u niet in ketose komt, koop dan Ketostix® op internet, in een gespecialiseerde salon of in een apotheek om dit te onderzoeken.

Zodra u de genoemde grenzen overschrijdt, zal u uit ketose geraken en gaat uw lichaam terug naar het gebruiken van glucose reserves (verkregen uit suikers/koolhydraten) en duurt het opnieuw tot 48 uur voordat de vetreserves worden opgebruikt.

Vanaf fase 2 geldt dit niet meer. Volg daarbij het schema zoals in deze handleiding wordt uitgelegd.

Zorg er ook voor dat u dagelijks minimaal 1 gram eiwit per kilo lichaamsgewicht binnenkrijgt. Voorbeeld: weegt u 80 kilo? Zorg dan elke dag voor een inname van minimaal 80 gram eiwit middels het consumeren van de FormaSlim proteïne dieet producten. Houd wel altijd een maximum aan van 6 proteïne producten per dag.

Fase 1

Gebruik 4 tot maximaal 6 proteïne producten per dag (zie een voorbeeld van het voedingsprogramma bij het gebruik van 4 producten hieronder voor de verdeling).

Aanvullend op het programma neemt u optioneel Kalium 600 mg in. Kalium voorkomt mogelijke duizeligheid, vermoeidheid en spierverkramping. Dit supplement neemt u in tijdens de hoofdmaaltijd (ontbijt en diner) met een vol glas water.

Tijdens de lunch en het diner moet u minimaal 200 gram groente eten met een laag koolhydraatgehalte.

Ontbijt (bijvoorbeeld 8.00 uur)

- > 1 proteïne product
- > 1 glas water
- > 1-2 koppen koffie of thee (met zoetjes, absoluut geen suiker!)

Lunch (bijvoorbeeld 12.30 uur)

- > 1 proteïne product
- > minimaal 200 gram groente
- > 1 glas water
- > 1-2 koppen koffie of thee (met zoetjes)

Tussendoortje (bijvoorbeeld 15.30 uur)

- > 1 proteïne product (een reep is toegestaan, maar een shake zal sneller resultaat opleveren)

Diner (bijvoorbeeld 18.00 uur)

- > 1 proteïne product
- > minimaal 200 gram groente
- > 1 glas water en indien gewenst een kop koffie of thee (met zoetjes)

Heeft u tussendoor toch nog te veel honger? Probeer dan met thee of koffie uw honger te stillen of gebruik een extra proteïne product (maximaal één extra per dag) of eet groente.

Blijf in fase 1 totdat u 80% van het totale gewicht dat u wilt afvallen kwijt bent. Let op! U mag maximaal 6 maanden aansluitend in fase 1 actief zijn!

Fase 2

Val de laatste 20% van uw het totale gewicht af in fase 2.

- > 3 proteïnezakjes per dag
- > Lunch: 200 gram groente
- > Diner: 200 gram groente + 100 gram vlees of vis
- > Tussendoor: 100 gram magere zuivel + fruit
- > Toetje bij diner: 100 gram magere zuivel (bijv. yoghurt 0% vet)

Fase 3

Bouw het aantal proteïne producten per dag verder af. Volg deze fase even lang als fase 2.

- > 2 proteïnezakjes per dag
- > Tussendoor: 100 gram magere zuivel + fruit
- > Lunch: 2-3 crackers met beleg + onbeperkt groente
- > Tussendoor: 100 gram magere zuivel + fruit
- > Diner: 100-150 gram vlees of vis + 200 gram groente + 100 gram koolhydraatrijke voeding

Welk fruit mag ik eten in fase 2 en 3?

De fruitsoorten die het beste te eten zijn voor fase 2 zijn: mandarijn, aardbei, kiwi, watermeloen, grapefruit (pompelmoes), nectarine, perzik, sinaasappel, papaja. Vanaf fase 3 mag u ook de volgende fruitsoorten eten: appel, peer, ananas, kersen en druiven. Altijd vers! Geen fruit in blik kopen. De fruitsoorten die u tijdens fase 2 en 3 zeker niet mag eten zijn: banaan, abrikoos, bessen, framboos, granaatappel.

Fase 4

Maak een schema voor uzelf waarin u een evenwichtig programma samenstelt. U mag zeker af en toe een vette hap nemen, maar kies er dan voor om de 2-3 dagen daarna voorzichtig te zijn met vetten en suikers zodat u op weekbasis op gewicht blijft. Stap maximaal één keer per week op de weegschaal, het liefst op dezelfde weekdag.

Geniet van eten, maar weet waar u mee bezig bent! U heeft veel geleerd van het proteïne dieet en het is nu belangrijk om de komende 6-12 maanden hard te blijven werken aan een gezond voedingspatroon. Kijk elke zondag even in uw hoofd terug naar hoe u heeft gegeten en kijk of het nog goed er voor staat met uw discipline.

Houd er rekening mee dat u in het begin van fase 4 zo'n 2-3 kilo kunt aankomen vanwege het verschil in energie dat u binnen gaat krijgen, in vergelijking met tijdens het proteïne dieet. Zorg er dan ook voor dat u 2-3 kilo meer afvalt dan uw gewenste uiteindelijke gewicht.

Toegestane groente

Bij de lunch en het diner eet u minimaal 200 gram groente. Tevens mag u groente altijd eten om de honger (tussentijds) te stillen, bijvoorbeeld verse komkommer.

Bereidingswijze:

- > Roergebakken met 1-2 theelepels olijf- of koolzaadolie (tip!)
- > Groentesoep
- > Rauwkost
- > Gekookt (met stoom, in water of gegrild)
- > Groentepuree (zonder aardappelen)
- > Groentesap

De groente mag bereid worden met alle kruiden en specerijen zoals zout, peper, citroensap, witte azijn, mosterd en knoflook.

Welke groente?

Omdat wij de lijst met groente zo actueel mogelijk willen houden, kunt u de lijst downloaden via de webpagina:

www.formaslim.eu/pdf/groente.pdf

Regels en tips

Houd u aan de volgende regels:

- > Eet vier proteïne producten per dag. Als u te veel honger heeft, gebruik dan een extra shake of eet groente;
- > Eet minimaal 200 gram groente tijdens de lunch en ook bij het diner;
- > Sla geen maaltijd over en eet op gezette tijdstippen;
- > Gebruik bij het bakken 1-2 theelepels olijf- of koolzaadolie;
- > U mag de hele dag koffie / thee drinken, zonder suiker en/of melk. Indien u een zoetje in uw koffie / thee drinkt, beperk dan het aantal koppen koffie of thee tot maximaal 5 kopjes per dag;
- > Drink minimaal 2 liter water per dag;
- > Drink light-dranken met mate;
- > Eet of drink naast de proteïne producten en de toegestane groente verder geen andere producten. Blijf weg van producten zoals fruit, brood, rijst, deegwaren, zuivelproducten, fruitsappen en alcohol;
- > Gebruik per dag maximaal 1 proteïne reep;

Tips

- > Maak verse groentesoep met allerlei groente, uiteraard zonder vermicelli. Neem een basis kippen- of runderbouillon (zeef het vlees eruit) of kruidenbouillon en doe er verse groente (prei, bloemkool, (bleek)selderie etc.) bij. Eet de soep 's middags bij de lunch en/of 's avonds bij het avondeten. Op deze manier heeft u een stevige vulling en eet u tevens genoeg groente;
- > Kruid het eten met specerijen en kruiden. Een aanrader is bruschetta mix over koude salades of een mix van azijn, olijfolie, zout en peper en mosterd als saladedressing;
- > Zorg voor het bakken van de pannenkoeken en omeletten voor een pan met een goede antiaanbaklaag. Laat deze maaltijden eerst goed stollen voordat u ze omdraait (op half vuur);
- > Heeft u een drukke dag gepland weg van huis? Neem uw tussendoortjes of een kant-en-klaar product mee! Als u voorkomt dat u honger krijgt, zult u niet snel in de verleiding komen;
- > Zorg dat u altijd een flesje water bij u hebt.

Bijwerkingen en contra-indicaties

Mogelijke bijwerkingen

- > **Hoofdpijn.** U houdt teveel afvalstoffen vast omdat u zeer waarschijnlijk niet genoeg water drinkt. Drink 2 liter water per dag. Gebruik bij hoofdpijn tevens een pijnstiller zoals paracetamol;
- > **Slechte adem.** Door de stof aceton die vrijkomt, kunt u slechte adem krijgen. Mints van het merk Frisk of suikervrije kauwgom van het merk Sportlife zijn toegestaan met mate;
- > **Sterk ruikende urine.** Ook dit is het gevolg van de vrijkomende stof aceton;
- > **Slechte stoelgang.** Gebruik bij het bakken 1 koffielepel olijf- of koolzaadolie en gebruik door de salade 2 koffielepels koude olijf- of koolzaadolie. Helpt dit niet? Gebruik vezeltabletten;

Contra-Indicaties

Het proteïne dieet is een snel en effectief dieet. Het is daarom niet geschikt voor iedereen. Indien in de onderstaande opsomming één of meer zaken bij u van toepassing zijn, dient u altijd eerst uw huisarts te raadplegen. De kans is aanwezig dat deze u afraadt om het proteïne dieet te gebruiken om af te slanken.

Raadpleeg uw arts voor gebruik, indien u:

- > Lijdt aan hart-, vaat-, nier- of leverziekte
- > Suikerziekte heeft
- > Lijdt aan een stofwisselingsziekte
- > Lijdt aan infectieziekte, jicht, ademhalingsproblemen als gevolg van een longaandoening
- > Kwaadaardige tumor heeft
- > Medicatie gebruikt
- > Zwanger bent of borstvoeding geeft
- > Proteïne shakes wilt gebruiken bij kinderen / adolescenten in volle groei / bejaarden
- > Een psychose of depressie heeft
- > Andere gezondheidsklachten heeft dan overgewicht

Veelvoorkomende Vragen

Ik val al enkele dagen niet meer af. Hoe komt dat?

Wanneer u de eerste week succes heeft gehad, maar de 2e week niet bent afgevallen in kilogrammen wil het nog niet zeggen dat u niet bent afgevallen in vet! Door de hoge concentratie eiwitten worden uw spieren sterker en deze nemen in gewicht toe. Daarnaast kunnen ook spierpijn na het sporten of menstruatie er voor zorgen dat uw lichaam meer vocht vasthoudt en hierdoor uw gewicht beïnvloedt. Let daarom niet te veel op uw gewicht, maar gebruik een meetlint en meet regelmatig uw tailleomvang en borstomvang! Het verschilt per persoon waar het aan kan liggen dat uw gewicht gelijk is gebleven. Voordat u verder zoekt naar een oorzaak is het van belang dat u zeker weet dat u onze bijsluiter 100% heeft nageleefd. Kijk nog eens naar de toegestane groente. Als u namelijk toch een dag uitbundig koolhydraatrijk eet, kan uw lichaam 2-3 dagen nodig hebben om opnieuw in ketose te geraken, waarna u pas begint met afvallen. Dit kan pas na 3-4 dagen later effect gehad hebben. Er is niets bekend over mensen die meer dan 2 weken lang stil blijven staan tijdens het dieet, zonder af te wijken van onze bijsluiter. Dit is in theorie niet mogelijk en wij kunnen u hier dan ook niet meer informatie over verstrekken.

Mag ik de proteïne producten ook op een ander tijdstip nemen dan jullie voorstellen?

Ja, dat is geen enkel probleem. U kunt zelf bepalen op welk tijdstip van de dag u de producten neemt. Wij hebben enkel voorbeelden bedacht die voor veel mensen handig zullen zijn. Het gaat er om dat u alle producten daadwerkelijk neemt en dat u geen hongergevoel krijgt. De invulling daarvan is aan u!

Mag ik sporten tijdens het dieet?

Sporten is zeker goed bij het dieet, maar intensief sporten is (in combinatie met het dieet) niet nodig om snel uw gewenste gewicht te bereiken en levert ook niet veel meer resultaat wat gewichtsverlies betreft. Uw energieniveau zal gedurende fase 1 wat lager zijn dan u gewend bent door het gebrek aan glucosereserves (suiker/koolhydraten). Als uw hartslag gedurende minutenlang boven 70% van uw maximum hartslag komt, zal uw lichaam spiermassa afbreken om snelle energie te kunnen gebruiken bij het leveren van de inspanningen. Dit moet u te allen tijde voorkomen! Concentreer u liever op krachttraining met gewichten waardoor u uw spieren versterkt. Dit levert namelijk een langdurig effect op voor het afvallen: hoe groter uw spiermassa, des te meer calorieverbranding plaatsvindt in een dag. Als u toch op een andere manier wilt sporten, zorg dan liever voor duursport dan intervaltraining en houd uw hartslag in de gaten.

Mag ik bouillon gebruiken?

Bouillon bevat nauwelijks calorieën en dit mag u dus inderdaad gebruiken als basis voor een soep of om gewoon zo te drinken.

Mag ik light-dranken drinken tijdens dit dieet?

Ja. Er zitten vaak geen calorieën in en ook geen koolhydraten. U brengt uw dieet er wel mee in gevaar doordat light-dranken veel kunstmatige zoetstoffen bevatten, welke signalen naar onze hersenen sturen die het hongergevoel opwekken. Wij raden u daarom aan om maximaal 3 glazen light-drank per dag te nuttigen.



Français

Qu'est-ce que le régime hyper-protéiné?

Grâce au régime hyper-protéiné, vous perdrez du poids de façon saine et responsable sans ressentir aucune sensation désagréable de faim. Vous remplacerez vos repas habituels par l'un de nos produits hyper-protéines. Chaque sachet hyper-protéiné contient de la poudre que vous devez mélanger à de l'eau fraîche.

FR

Vous pourrez consommer certains produits directement après les avoir mélangés avec de l'eau, mais certains autres devront être réchauffés au micro-onde ou cuits à la poêle. Vous découvrirez bien vite que nos produits sont bien plus délicieux que vous ne pouvez l'imaginer!

Le régime hyper-protéiné est varié et sans contrainte! Pour le petit déjeuner, vous pourrez choisir entre une omelette ou une boisson chaude. Pour le déjeuner, vous aurez le choix entre une soupe, une boisson ou un dessert. Si vous avez un petit creux dans l'après-midi, vous pourrez consommer une barre hyper-protéinée, une gaufrette, un cookie ou même encore un flan ou un dessert si vous préférez! Peu importe quel sachet ou produit vous choisissez, du moment que cela vous fait plaisir!

Pour bien finir la journée, vous pourrez manger une soupe, une omelette, une galette, un autre dessert ou n'importe quel autre produit en plus de votre diner. Durant le déjeuner ou le diner, mais aussi durant le reste de la journée, vous êtes autorisé à manger autant de légumes que vous le désirez! Mais attention! Tous les légumes ne sont pas autorisés dès la première phase du régime.

Régime Hyper-Protéiné - Comment ça fonctionne?

Le régime hyper-protéiné est un régime divisé en 4 phases: Durant les différentes phases, vous consommerez 4 (à 5) produits hyper-protéinés par jour. Le nombre de semaines passées pour chaque phase dépendra du nombre de kilos que vous souhaitez perdre. Plus vous êtes en surpoids, plus il est facile de perdre des kilos rapidement. Le régime hyper-protéiné a été créé pour les personnes ayant besoin de perdre au moins 15 kilos mais peut tout à fait être suivi par des personnes ne souhaitant perdre que 4 ou 5 kilos. Cependant, ne vous attendez pas à la même rapidité de perte de poids si vous n'êtes que très légèrement en surpoids.

Même si cela n'est pas absolument nécessaire, nous vous conseillons de pratiquer une activité sportive régulière après les 2 premières semaines du régime pour de meilleurs résultats. Vous pourrez constater les résultats du régime très rapidement, c'est pour cela qu'une activité sportive permettra à votre peau de s'adapter à votre corps qui s'amincit. Cela préviendra la cellulite et participera à votre transformation. Vous épaterez tout le monde autour de vous!

Le régime hyper-protéiné réduit l'apport en glucides et graisses saturées et est fondé sur des repas riches en protéines. Ce régime forcera votre corps à utiliser vos graisses stockées comme source d'énergie plutôt que votre masse musculaire.

Après avoir suivi scrupuleusement le régime durant 48h, votre corps aura brûlé toutes ses réserves de sucre et commencera à brûler ses réserves de graisses. La cétone se met alors à agir! Il est primordial que vous ne fassiez aucun écart lors de la phase 1 du programme puisque cela arrêterait le processus de Cétose et vous perdriez 2 à 3 jours de résultats à chaque écart. Cela ralentirait tellement le processus de minceur que vous en perdriez l'envie de continuer. Ne laissez pas une telle chose se produire! Restez maître de vos résultats!

Phase 1

Durant cette phase, vous consommerez au moins 4 produits hyper-protéinés par jour.

En plus des sachets et des barres, nous vous conseillons de prendre des comprimés de Potassium 600 mg qui préviendront étourdissements, fatigue et crampes. Prenez un comprimé au déjeuner et au dîner. N'oubliez pas de le prendre avec un grand verre d'eau!

Au déjeuner comme au dîner, nous vous conseillons de consommer au moins 200 gr de légumes pauvres en glucides.

Pensez toujours à ce que vous mangerez le jour suivant. Cela sera plus pratique et vous permettra également de ne pas manger d'aliments interdits durant la première phase du régime. Emportez toujours quelque chose à manger, ne sautez jamais de repas!

FR

Petit déjeuner (à 8h00 par exemple)

- > 1 produit hyper-protéiné
- > 1 verre d'eau
- > 1 ou 2 tasses de café / thé (sans sucre!)

Déjeuner (à 12h30 par exemple)

- > 1 produit hyper-protéiné
- > Au moins 200g de légumes
- > 1 verre d'eau
- > 1 ou 2 tasses de café / thé (sans sucre!)

Gouter (à 16h00 par exemple)

- > 1 produit hyper-protéiné (comme une barre)

Dîner (à 19h00 par exemple)

- > 1 produit hyper-protéiné
- > Au moins 200g de légumes
- > 1 verre d'eau et 1 tasse de café / thé (sans sucre !) si vous le souhaitez

Vous avez faim entre les repas? Cela peut se produire, surtout durant la première semaine du régime. Essayez de calmer votre faim avec un sachet hyper-protéiné supplémentaire ou bien grignotez des légumes.

Restez en phase 1 jusqu'à ce que vous ayez perdu 80% du nombre total de kilos que vous souhaitez perdre pour obtenir votre poids idéal. Ne restez pas en phase 1 plus de 6 mois!

Phase 2

Perdez les derniers 20% du nombre total de kilos que vous souhaitez perdre pour atteindre votre poids idéal)

- > 3 sachets hyper-protéinés par jour
- > Au déjeuner: 200g de légumes
- > Au dîner: 200g de légumes + 100g de viande ou poisson
- > Gouter : 100g de fromage blanc écrémé + 1 fruit
- > Dessert au dîner : 100g de fromage blanc écrémé.

Phase 3

Réduisez l'apport en protéines chaque jour un peu plus. La phase 3 doit avoir la même durée que la phase 2.

- > 2 sachets hyper-protéinés par jour
- > En-cas du matin: 100g de fromage blanc écrémé + 1 fruit
- > Déjeuner : 2 ou 3 crackers + légumes à volonté.
- > Gouter: 100g de fromage blanc écrémé + 1 fruit
- > Dîner: 100g de viande ou 150g de poisson + 200g de légumes + 100g d'aliments riches en glucides (riz, pâtes, pomme de terre, ...).

Quels fruits puis-je manger en phase 2? En phase 3?

En phase 2, nous vous conseillons les fruits suivants: mandarines, fraises, kiwis, pastèque, pamplemousses, nectarines, pêches, oranges et papayes. En phase 3, vous pouvez ajouter : pommes, poires, ananas, cerises et raisin. Préférez les fruits frais aux fruits en conserve. Les fruits à bannir en phases 2 et 3 sont les suivant : bananes, abricots, groseilles, myrtilles et framboises.

Phase 4

Faites-vous un programme personnalisé avec des repas équilibrés. Décidez vous-même quels jours de la semaine ou du mois vous consommerez des aliments riches en glucides (frites, pizza,...). Nous vous conseillons de faire de l'exercice 1 ou 2 fois par semaine pour de meilleurs résultats.

Repensez à tout ce que vous avez appris durant le régime hyper-protéiné et soyez attentifs lors du choix de vos aliments. Appréciez

la bonne nourriture, mais ne retombez pas dans le surpoids pour ensuite faire à nouveau un régime quelques mois plus tard. Cela n'est pas bon pour la santé et serait dommage. Faites le point à la fin de votre semaine sur ce que vous avez mangé et analysez si vous avez bien tout fait comme il faut.

Vous avez quelques kilos encore à perdre ? Continuez d'utiliser nos produits. Remplacez un repas par jour par un repas de la phase 2 et vous aurez ainsi un repas consistant pauvre en sucre et en glucides. Faites-vous un petit déjeuner riche en protéines pour bien commencer la journée!

FR

Légumes autorisés

Au déjeuner et au dîner, mangez au moins 200g de légumes, même si vous n'en gardez pas un bon souvenir. Les légumes listés ci-dessous peuvent être mangés (qu'ils soient frais ou surgelés) tous les jours durant la première phase du régime hyper-protéiné. Vous pouvez également en consommer entre les repas pour calmer votre faim.

La Préparation:

- > À la poêle avec 1 ou 2 cuillères à café d'huile d'olive
- > En soupe
- > Crus / en salade
- > Bouillis / vapeur
- > Grillés
- > En purée (sans pommes de terres)
- > En jus

Vous êtes autorisés à ajouter autant d'épices et de fines herbes que vous le désirez ! Vous pouvez ajouter du sel, du poivre, du jus de citron, du vinaigre, de la moutarde et de l'ail.

Quels légumes?

Nous sommes constamment à la recherche de nouvelles options. Vous pouvez ainsi consulter les informations les plus à jour sur : www.formaslim.eu/pdf/legumes.pdf

Règles et trucs

Règles essentielles à respecter:

- > Consommez au moins 4 de nos produits hyper-protéinés par jour. Si vous avez encore faim, prenez un sachet supplémentaire ou bien plus de légumes.
- > Mangez au moins 200g de légumes au déjeuner et au dîner.
- > Ne sautez pas de repas et mangez à heures fixes (dans la mesure du possible).
- > Ajoutez une cuillère à café d'huile d'olive si vous choisissez de cuire vos légumes à la poêle.
- > Vous pouvez boire du café et du thé mais n'y ajoutez ni sucre ni lait. Préférez les édulcorants sans calories. Si vous ajoutez un quelconque édulcorant, limitez votre consommation à 5 tasses de café/thé par jour.
- > Buvez au moins 2 litres d'eau par jour !
- > Vous pouvez consommer des boissons light comme du Pepsi Max, Coca-cola light ou Zéro mais limitez votre consommation à 3 verres par jour. Ces boissons ne contiennent ni calories ni sucre mais envoient un message « sucré » à votre cerveau et vous donnent faim.
- > Ne consommez pas d'aliments non mentionnés dans notre programme. Durant la phase 1, ne consommez ni fruits, ni pain, riz, pâtes, produits laitiers ou alcool.
- > Ne consommez pas plus d'une barre hyper-protéinée par jour.

Trucs et astuces

- > Cuisinez de délicieuses soupes avec de bons légumes frais et variés! Cuisez les dans un bouillon de poule ou de bœuf (laissez de côté la viande). Préférez les légumes de saison. Une bonne soupe peut être dégustée au déjeuner comme au dîner et tient bien au corps lorsque vous avez faim ! Notre astuce : faites-en un peu plus pour pouvoir en emporter les jours suivants au bureau !
- > Ajoutez quelques épices ou herbes de Provence à vos aliments. Faites vous une salade composée et accompagnez-la d'une vinaigrette (vinaigre sans sucre, huile d'olive, sel, poivre et moutarde).
- > Vous avez une journée chargée au travail ? Emportez avec vous vos prêts-à-consommer ! Si vous calmez votre faim, cela vous évitera de consommer des produits riches en glucides.
- > Assurez-vous que vous avez toujours de l'eau à portée de main.

Effets gênants et contre-Indications

Effets gênants courants

- > **Maux de tête** – Votre corps ne sécrète plus assez de toxines comme il le faisait à partir des graisses stockées. Buvez beaucoup d'eau et prenez un antidouleur.
- > **Mauvaise haleine et urine malodorante** – Durant la période de Cétose, les graisses sont brûlées très rapidement, votre corps sécrète de l'acétone et cela peut donner mauvaise haleine. Mâchez du chewing-gum sans sucre et buvez beaucoup.
- > **Constipation** – Ajoutez une cuillère de plus d'huile d'olive dans votre salade ou dans votre poêle. Si cela ne fonctionne pas, achetez en pharmacie des compléments alimentaires (fibres).

FR

Contre-Indications

Le régime hyper-protéiné est rapide et efficace. Cependant, il n'est pas forcément recommandé à tous. Si dans la liste ci-dessous, un ou plusieurs points correspondent à votre situation ou votre condition physique, il est conseillé de toujours consulter un médecin avant de commencer notre régime.

Veillez à consulter un médecin si l'un des points suivants correspond à votre situation :

- > Fragilité des artères cérébrales.
- > Troubles métaboliques congénitaux.
- > Diabète de type 1.
- > Insuffisance cardiaque, hépatique ou rénale sévère.
- > Hémorragie cérébrale datant de moins d'un an.
- > Intolérance à certains ingrédients (lactose, allergie au lait de vache,...).
- > Enfants de moins de 14 ans.
- > Tumeur maligne.
- > Phénylcétonurie.
- > Calculs rénaux.
- > Porphyrie.
- > Troubles de la personnalité / du comportement alimentaire / dépression sévère.
- > Crise cardiaque récente.
- > Intolérance au sel et/ou au potassium.
- > Grossesse et allaitement.

Questions fréquentes

Cela fait plusieurs jours que je n'ai pas perdu de poids. Comment est-ce possible?

Le régime a bien fonctionné et vous avez perdu beaucoup de poids les premières semaines de régime, mais vous n'avez pas perdu de poids la semaine suivante? Pas de panique, cela ne veut pas nécessairement dire que vous n'avez brûlé aucune graisse. Les protéines contenues dans nos produits nourrissent vos muscles et le muscle pèse plus lourd que la graisse. Le même phénomène se produit si vous faites beaucoup de sport. De plus, mesdames, durant vos règles, votre corps retient plus d'eau qu'à l'ordinaire. Ne faites pas attention

à cette période creuse dans votre processus de perte de poids et mesurez votre tour de hanches et de taille. Vous verrez que vous aurez perdu quelques centimètres même si vous n'avez en réalité perdu aucun kilo.

Est-il possible de consommer un produit hyper-protéiné à un autre moment de la journée?

Oui, cela ne pose aucun problème ! Décidez vous-même à quel moment de la journée vous souhaitez consommer nos produits. Notre programme n'est qu'un exemple destiné à vous guider.

Puis-je boire des boissons light durant le régime?

Vous pouvez consommer des boissons light comme du Pepsi Max, Coca-cola light ou Zéro mais limitez votre consommation à 3 verres par jour. Ces boissons ne contiennent ni calories ni sucre mais envoient un message «sucré » à votre cerveau et vous donnent faim.



Deutsch

Was ist das, eine Protein-Diät?

Mit der Protein Diät verlieren Sie auf eine gesunde Manier schnell an Gewicht und das alles ohne das Sie Hunger leiden müssen. Sie ersetzen Ihr gewöhnliches Essen durch ein Produkt aus der Protein Diät. Jedes Produkt besteht aus einem Pulver. Dieses Pulver müssen Sie mit Wasser verdünnen.

Einige Produkte können Sie, nachdem Sie es mit Wasser verdünnt haben, sofort trinken. Andere Produkte müssen Sie erst in der Mikrowelle aufwärmen, im Kühlschrank eindicken lassen oder in der Pfanne zubereiten.

Die Protein Diät ist dadurch sehr abwechslungsreich und geschmackvoll! So können Sie z.B. wählen zwischen einem Omelett oder einem Kakaogetränk am Morgen. Im Nachmittag haben Sie die Wahl zwischen verschiedenen Suppen oder Omeletts. Für den kleinen Appetit zwischendurch haben wir diverse Riegels, Puddings oder Milchshakes.

Zum Schluss essen Sie zum Abendbrot noch eine Suppe oder ein Nachgericht, wie zum Beispiel einen Pudding. Außer diesen Proteine Produkten können Sie beim Mittagessen und Abendbrot auch unbegrenzt Gemüse essen. Sie müssen aber aufpassen, welches Gemüse Sie essen. Dazu später mehr.

DE

Wie funktioniert die Protein-Diät?

Die Diät besteht aus vier oder fünf Proteine Produkten am Tag. Wie lange Sie Proteine Produkte gebrauchen wollen, ist abhängig von dem Gewicht, welches Sie verlieren möchten.

Um Gewicht zu verlieren, ist es nicht nötig, um einen Sport auszuüben. Trotzdem raten wir Ihnen an, um drei bis viermal in der Woche sich sportlich zu betätigen. Damit vermeiden Sie eine schlaffe Haut, sie bleibt straff. Außerdem können Sie dadurch effektiv Zellulitis bestreiten.

Die Diät ist gut zu folgen, angesichts Sie kein Hungergefühl bekommen. Als Ergänzung zur Diät, erhalten Sie das Supplement Kalium 600 mg. Dieses Supplement sorgt dafür, dass Ihre Energie auf dem richtigen Niveau bleibt.

Die Diät beschränkt die Aufnahme von Kohlenhydraten und Fette und ist zusammengesetzt aus Proteinen (Eiweißen). Die Eiweiße und Aminosäuren haben eine Reinheit von minimal 100%. Somit bauen Sie allein Fett ab. Ihre Muskelmasse dagegen bleibt erhalten!

Nach 48 Stunden hat der Körper seine Zuckerreserven verbraucht. Der Körper spricht nun die Fettreserven an. Das nennt man umgangssprachlich Ketose. Es ist sehr wichtig, das Sie die Diät auf die richtige Manier folgen: Sie dürfen also keine Produkte konsumieren, die mehr als 5% Zucker enthalten. Wenn Sie doch mehr als 5% Zucker zu sich nehmen, verbraucht Ihr Körper wiederum Zuckerreserven. Es dauert dann abermals 48 Stunden, bis die Fettreserven angegriffen werden. Der Gewichtsverlust wird auf diese Weise verlangsamt.

Phase 1

Sie gebrauchen vier Proteine Produkte am Tag. Die Einteilung für die Produkte, die täglich gegessen werden, finden Sie unter diesem Text.

Während dem Mittagmahl und dem Abendmahl müssen Sie minimal 200 Gramm Gemüse essen mit einer geringen Menge Kohlenhydrate.

Hunger müssen Sie vorkommen. Sorgen Sie also dafür das Sie immer etwas bei sich haben, was Sie essen dürfen.

Frühstück (zum Beispiel 8.00 Uhr)

- > 1 Proteine Produkt
- > 1 Glas Wasser
- > 1-2 Tassen Kaffee oder Tee (Süßstoff, absolut keinen Zucker)

Mittagessen (zum Beispiel 12.30 Uhr)

- > 1 Proteine Produkt
- > minimal 200 Gramm Gemüse
- > 1 Glas Wasser
- > 1-2 Tassen Kaffee oder Tee (Süßstoff)

Zwischenmahlzeit (zum Beispiel 15.30 Uhr)

- > 1 Proteine Produkt

Abendmahlzeit (zum Beispiel 18.00 Uhr)

- > 1 Proteine Produkt
- > minimal 200 Gramm Gemüse
- > 1 Glas Wasser und bei Bedarf 1 Tasse Kaffee oder Tee (Süßstoff)

Haben Sie zwischendurch doch noch viel Hunger? Probieren Sie dann mit Tee oder Kaffee Ihren Hunger zu stillen oder gebrauchen Sie ein extra Proteine Produkt (maximal ein Produkt extra pro Tag). Sie können auch Gemüse essen um Ihr Hungergefühl zu stillen.

Halten Sie Phase 1 an, bis Sie 80% von dem Gewicht, was Sie abnehmen möchten, verloren haben. Aufgepasst! Phase 1 darf maximal 6 Monate andauern.

Phase 2

Fallen Sie die letzten 20% von Ihrem Zielgewicht ab.

- > 3 Beutel Proteine Pulver pro Tag
- > 200 Gramm Gemüse am Tag
- > Für den kleinen Appetit zwischendurch: 100 Gramm magere Milchprodukte und Obst
- > Abendessen: 100 Gramm Fleisch oder Fisch, 200 Gramm Gemüse
- > Dessert beim Abendessen: 100 Gramm magere Milchprodukte (zum Beispiel Joghurt 0% Fett)

Phase 3

Bauen Sie die Anzahl Proteine Produkten pro Tag weiter ab. Halten Sie Phase 3 genauso lange an, wie Phase 2.

- > 2 Beutel Proteine Pulver pro Tag
- > Für den kleinen Appetit zwischendurch: 100 Gramm magere Milchprodukte und Obst
- > Mittagessen: 2-3 Knäcke mit eiweißhaltigem Belag (z.B. Käse) und unbegrenzt Gemüse
- > Für den kleinen Appetit zwischendurch: 100 Gramm magere Milchprodukte und Obst
- > Abendessen: 100-150 Gramm Fleisch oder Fisch, 200 Gramm Gemüse und 100 Gramm Produkte die reich an Kohlenhydraten sind.

Welches Obst darf ich in Phase 2 und 3 essen?

Obstsorten, die wir in Phase 2 empfehlen: Mandarinen, Erdbeeren, Kiwi Früchte, Wassermelonen, Pampelmusen, Nektarinen, Pfirsiche, Apfelsinen und Papayas. In Phase 3 dürfen Sie zusätzlich folgende Obstsorten essen: Äpfel, Birnen, Ananas, Kirschen und Weintrauben. Aufgepasst! Sie dürfen nur frisches Obst essen, also keine Früchte aus der Dose. Welches Obst darf ich in Phase 2 und 3 nicht essen? Bananen, Aprikosen, Beerenfrüchte, Himbeeren und Granatäpfel.

Phase 4

Stellen Sie ein Schema auf mit einem ausgeglichenem Programm. Sie dürfen sicher ab und zu fettreich essen, aber achten Sie darauf,

dass Sie danach 2-3 Tage vorsichtig umgehen mit dem Fett und Zuckerverbrauch, damit Sie durch die Woche durch auf Ihrem Gewicht bleiben. Gehen Sie 1x pro Woche auf die Waage. Am besten ist es, wenn Sie sich immer am gleichen Wochentag wiegen.

Genießen Sie von Ihrem Essen, aber passen Sie gut auf was Sie essen. Sie haben viel gelernt von der Protein Diät und nun ist es wichtig das Sie die folgenden 6-12 Monate sehr genau auf Ihr Esspatron achten. Gehen Sie in Gedanken jeden Sonntag nach, was Sie gegessen haben und überprüfen Sie, ob Sie sich an alle Regeln gehalten haben.

Halten Sie Rechnung mit der Tatsache, dass Sie am Anfang von Phase 4 ungefähr 2-3 Kilo zunehmen können. Das kommt durch den Unterschied in der Energiehaushaltung, die sich verändert während der Diät. Achten Sie darauf, dass Sie 2-3 Kilo mehr als Ihr gewünschtes Zielgewicht, abnehmen.

Gemüsesorten, die erlaubt sind

Zum Mittagessen und zum Abendbrot dürfen Sie minimal 200 Gramm Gemüse essen. Sie dürfen eigentlich immer Gemüse essen, auch für den kleinen Hunger zwischendurch. Wir empfehlen z.B. frische Gurken oder Gewürzgurken.

DE

Zubereitungsweise:

- > Pfannenrühren mit 1-2 Teelöffel Olivenöl (Tipp!)
- > Gemüsesuppe
- > Rohkost
- > Gekocht (mit Dampf, in Wasser oder auf dem Grill)
- > Gemüsepüree (ohne Kartoffeln)
- > Gemüsesaft

Das Gemüse können Sie mit Kräuter und Gewürzen zubereiten, wie z.B. mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Essig, Senf und Knoblauch.

Welches Gemüse?

Wir probieren, die Tabelle mit den Gemüsesorten möglichst auf den neusten Stand zu halten. Sie können also jederzeit die Tabelle downloaden via unsere Website:

www.formaslim.eu/pdf/gemuese.pdf

Bestimmungen und Hinweis

Halten Sie sich an folgende Bestimmungen:

- > Essen Sie vier Proteine Produkte am Tag. Wenn Sie zu viel Hunger haben, können Sie eine extra Portion Shake nehmen oder Gemüse essen;
- > Essen Sie minimal 200 Gramm Gemüse bei der Mittags- und Abendmahlzeit;
- > Lassen Sie keine Mahlzeit aus und essen Sie zum richtigen Zeitpunkt;
- > Gebrauchen Sie zum braten 1 Teelöffel Olivenöl oder Rapsöl;
- > Sie dürfen den ganzen Tag Kaffee oder Tee trinken, ohne Zucker oder Milch. Wenn Sie dabei Süßstoff gebrauchen, sind maximal 5 Tassen Kaffee oder Tee erlaubt;
- > Trinken Sie minimal 2 Liter Wasser am Tag;
- > Trinken Sie höchstens 3 Gläser kalorienarme Getränke am Tag;
- > Essen oder trinken Sie außer den Proteine Produkten und Gemüse das erlaubt ist, keine anderen Produkte. Obst, Brot, Reis, Teigwaren, Milchprodukte, Fruchtesaft und Alkohol können Sie besser weglassen;
- > Gebrauchen Sie täglich maximal einen Proteine Riegel;

Hinweis

- > Kochen Sie Gemüsesuppen mit verschiedenen Gemüsesorten, selbstverständlich ohne Teigwaren. Nehmen Sie als Basis Hühner- oder Rindsbouillon und gebrauchten Sie ein Sieb, damit kein Fleisch in die Suppe kommt. Sie können auch Kräuterbouillon verwenden mit frischem Gemüse, wie z.B. Porree, Blumenkohl, Sellerie usw. Essen Sie die Suppe mittags und/oder am Abend bei dem Abendessen. Damit erreichen Sie eine solide Grundlage und Sie essen zusätzlich genug Gemüse;
- > Würzen Sie die Speisen mit Kräuter und anderen Spezereien. Ein heißer Tipp ist Bruchetta Mix für kalte Salate oder ein Dressing von Essig, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Senf;
- > Wenn Sie einen Eierkuchen oder ein Omelett zubereiten wollen, können Sie besser eine Pfanne mit einer Antihafbeschichtung nehmen. Lassen Sie diese Speisen gut eindicken, bevor Sie es in der Pfanne wenden. Bereiten Sie es auf kleiner Flamme zu;
- > Wenn Sie einen stressvollen Tag haben und nicht zwischendurch nach Hause können, raten wir Ihnen an, etwas für den kleinen Appetit mitzunehmen, wie z.B. ein Fertiggericht! Dadurch vermeiden Sie das Hungergefühl und Sie kommen nicht so schnell in Verleitung;
- > Sorgen Sie dafür, dass Sie immer eine Flasche Wasser bei sich haben.

Nebenwirkungen und Kontra Indikationen

Unerwünschte Nebenwirkungen

- > **Kopfschmerzen.** Sie verlieren zu wenig Abfallstoffe, weil Sie vermutlich nicht genug Wasser trinken. Trinken Sie 2 Liter Wasser am Tag. Gebrauchen Sie bei Kopfschmerzen eine Schmerztablette;
- > **Schlechter Atem.** Das passiert wenn Azeton freikommt. Sie können schlechten Atem vorkommen, indem Sie Kaugummi gebrauchen mit Mintgeschmack. Ein Tipp ist der Kaugummi von der Marke Sportlive, das alles aber im begrenzten Maße;
- > **Stark riechender Urin.** Auch dieser Effekt wird verursacht durch das Azeton, was freikommt;
- > **Schlechter Stuhlgang.** Gebrauchen Sie zum braten 1 Teelöffel Olivenöl oder Rapsöl und verwenden Sie für den Salat 2 Teelöffel Olivenöl oder Rapsöl. Hilft das auch nicht? Nehmen Sie dann Ballaststoff in Tablettenform ein;

Kontra Indikationen

Die Protein Diät wirkt schnell und effektiv. Darum ist es nicht für alle Personen geeignet. Wenn Sie ein oder mehrere körperliche Beschwerden haben und Sie finden Sie zurück in der Aufstellung die hierunter zu lesen ist, müssen Sie immer erst Ihren praktischen Arzt konsultieren. Es besteht die Möglichkeit, dass Ihr Arzt eine Diät aus medizinischen Gründen ablehnt.

DE

Befragen Sie Ihren Arzt bei folgenden körperlichen Beschwerden:

- > Erkrankung der Blutgefäße im Gehirn
- > Diabetes Typ 1
- > Ernsthafte Leber-, Nieren- und Herzerkrankungen
- > Hirnblutung oder Embolien innerhalb von einem Jahr
- > Intoleranz gegen bestimmte Bestandteile (Laktose, Milcheiweißallergie,....)
- > Kinder die jünger sind als 14 Jahre
- > Bösartiger Tumor
- > Wenn Sie unter Phenylketonurie leiden
- > Nierensteine
- > Porphyrrie (Stoffwechselerkrankheit)
- > Andere Stoffwechselerkrankheiten
- > Psychotische Erkrankungen
- > Rezente Herzinfarkt
- > Störungen im Salz und Kaliumhaushalt
- > Schwangerschaft und Stillen

Vielgestellte Fragen

Ich nehme schon einige Tage nicht mehr ab. Wie kommt das?

Wenn Sie in der ersten Woche erfolgreich abgenommen haben, aber in der zweiten Woche kein Gewicht mehr verlieren, will das noch nicht sagen, dass Sie kein Fett abgebaut haben. Durch die hohe Anzahl Eiweißstoffen werden Ihre Muskeln nicht nur stärker, sie nehmen auch an Gewicht zu. Außerdem können Muskelschmerzen nach dem Sport oder die Menstruation dafür sorgen, dass Ihr Körper mehr Flüssigkeit festhält, dadurch können Sie zunehmen.

Achten Sie darum nicht zu viel auf Ihr Gewicht. Sie können besser ein Bandmaß gebrauchen und regelmäßig Ihren Taillenumfang und Brustumfang messen. Das man nicht abnimmt, kann verschiedene Ursachen haben und variiert von Person zu Person.

Bevor Sie weiter nach Gründen suchen, müssen Sie sich sicher sein, dass Sie sich 100% an unsere Gebrauchsanweisung gehalten haben.

Überprüfen Sie nochmals die erlaubten Gemüsesorten. Wenn Sie nämlich dennoch munter kohlenhydratreich drauflos gegessen haben, kann Ihr Körper 2-3 Tage nötig haben, um wieder aufs Neue in Ketose zu geraten. Durch die Ketose nehmen Sie dann ab. Danach dauert es 3-4 Tage, bis ein Effekt auf der Waage zu sehen ist.

Uns sind keine Menschen bekannt, die mehr als zwei Wochen auf Ihrem Gewicht bleiben und nicht abnehmen. Zumindest nicht diejenigen, die sich an die Gebrauchsanweisung gehalten haben. Das ist in der Theorie nicht möglich und wir können Ihnen leider auch keine weiteren Informationen zur Verfügung stellen.

Darf ich Proteine Produkte auch zu einem anderen Zeitpunkt essen, als welcher auf der Gebrauchsanweisung angegeben ist?

Ja, das ist sicher kein Problem. Sie können selbst beschließen, zu welchem Zeitpunkt Sie täglich die Produkte essen. Wir haben bloß Beispiele gegeben, die für viele Menschen brauchbar sind. Worum es ausschließlich geht ist, dass Sie täglich Ihre Produkte essen und das Sie kein Hungergefühl bekommen.

Wie Sie die Produkte über den Tag verteilen, das können Sie selbst bestimmen.

Darf ich während einer Diät kalorienreduzierte Getränke trinken?

Ja, das ist erlaubt, aber passen Sie auf! Meistens sind es Getränke ohne Kalorien oder Kohlenhydraten. Dennoch bringen Sie Ihre Diät in Gefahr, weil viele kalorienarme Getränke Süßstoffe enthalten, welche Signale nach unserem Gehirn senden, die ein Hungergefühl hervorrufen. Wir raten Ihnen deshalb an, nur 1- 3 Gläser kalorienarme Getränke pro Tag zu gebrauchen.

DE



English

What is the high protein diet?

With the (high) protein diet you will lose weight in a healthy and responsible way, without suffering from starvation. You will replace your 'regular meals' with one of our protein products. Each protein shake consists of powder that needs to be mixed with cold water.

There are products that you can drink directly after mixing the powder with water, but there are also products that need to be heated in the microwave or baked in the pan. You will find out that many products may be even more delicious than you could imagine.

The protein diet is therefore diverse and fun! You can choose for an omelet or cocoa drink in the morning and for the afternoon you can choose between soups, drinks and puddings. As a snack in the afternoon you can have a bar or high protein wafers or cookies. Or another pudding if you would like. It doesn't really matter which protein shake you choose at any given moment, as long as you can enjoy it!

To finish off the day you will eat another pudding, soup, omelet, pancake or whatever you'd like with your dinner meal. During dinner and lunch, and also during the rest of the day, you are allowed to eat as much vegetables as you'd like. But not all vegetables are allowed in the first Phase. Moreover later!

How does it work?

The protein diet consists of 4 (up to 5) protein products per day in phase 1. The amount of weeks that you will be losing weight in phase 1 depends on the total amount of pounds that you would like to lose. The more overweight you are, the more pounds you can lose in a month. The protein diet is created for people who need to lose at least 30 pounds, but can also perfectly be used by people who want to drop just 10 pounds. However, do not expect the same speed in your results if you are hardly overweight.

It is absolutely not necessary to work out at the gym to lose a lot of weight with our protein diet, but we do suggest you start exercising after finishing the first 2 weeks of the diet. The diet produces results very fast, so if you also exercise you will make sure that your skin also keeps up with your shrinking body. This not only prevents cellulite, but also gives you that transformation that will wow everyone around you!

The protein diet minimizes the intake of carbohydrates and saturated fats and is based on high protein meals. The diet will make sure that you burn fat as your main source of energy while not losing much muscle mass.

After 48 hours of strictly following our diet, your body will have burned out all of its sugar reserves and it will start burning fat solely. Ketosis then starts to kick in! It is very important you do not make any exceptions in phase 1, as it will take you out of ketosis and you will lose 2-3 days of results each time this happens. It would slow down your process extremely, to the point where you might lose faith to continue. This should never happen!

Phase 1

You will use at least 4 protein products per day in the first phase. Besides the shakes and bars, you might want to take our Potassium 600 mg capsules that will prevent dizziness, fatigue and muscle cramps. Take a capsule together with your lunch meal and also with your dinner meal. Do not forget to take it with a full glass of water! At lunch and at dinner you should eat at least 200 grams of vegetables that are low in carbohydrates.

Always think ahead about what you will eat for the coming day. This will put your mind at ease and also prevents having to take foods that are not suited for the first phase of the protein diet. Always bring something to eat.

Breakfast (for example at 8.00 AM)

- > 1 protein product
- > 1 glass of water
- > 1-2 cups of coffee or tea (no sugars allowed!)

Lunch (for example at 12.30 PM)

- > 1 protein product
- > At least 200 grams of vegetables
- > 1 glass of water
- > 1-2 cups of coffee or tea (no sugars allowed!)

Snack (for example 3.30 PM)

- > 1 protein product (for example a protein bar)

Diner (for example 7.00 PM)

- > 1 protein product
- > At least 200 grams of vegetables
- > 1 glass of water and a cup of coffee or tea if you wish

Are you hungry in between meals? It might happen, especially in the first week of the protein diet. Try to take your hunger away with an extra protein shake or eat some vegetables.

Stay in phase 1 until you have lost 80% of the full amount of pounds you want to lose before reaching your target weight. Do not stay in phase 1 longer than 6 months!

Phase 2

Lose the final 20% of the total amount of pounds that you want to lose in phase 2.

- > 3 protein shakes per day
- > Lunch: 200 grams of vegetables
- > Diner: 200 grams of vegetables + 100 grams meat or fish
- > Snack: 100 grams of skimmed dairy + fruit
- > Dessert at dinner: 100 grams of skimmed dairy

Phase 3

Reduce the amount of protein products per day some more. Stay in phase 3 as long as you stayed in phase 2.

- > 2 protein shakes per day
- > Snack: 100 grams of skimmed dairy + fruit
- > Lunch: 2-3 crackers + unlimited vegetables
- > Snack: 100 grams of skimmed dairy + fruit
- > Dinner: 100-150 grams meat or fish + 200 grams vegetables + 100 gram high-carb food (rice, spaghetti, potatoes, etc.)

Which fruits can I eat in Phase 2 and Phase 3?

The fruits that are best to eat for Phase 2: mandarin, strawberry, kiwi, watermelon, grapefruit, nectarine, peach, orange, papaya. In Phase 3 you may add the following fruits: apple, pear, pineapple, cherries and grapes. Always fresh! Do not buy canned fruits. The fruits you should not eat in phase 2 & 3 are: banana, apricot, berries, raspberry, pomegranate.

Phase 4

Create a schedule for yourself with a balanced food program. Decide on which days in your week or your month you can eat high-carb snacks (fish and chips or pizza for example). Of course it has to suit your lifestyle. If you can work out a few times per week, you can give yourself more space than if you have an office job and hardly do any kind of exercise.

Think about what you have learned from the protein diet and be careful with your choices in food. Enjoy food, but don't make yourself go back to diets every 6 months. It's not healthy and it doesn't make sense. Think back at the end of each week what you ate and if there is something you can learn from some bad decisions that you have made.

If you want to make it easy on yourself to stay in shape, keep using our products. Replace one meal per day to kill that feeling of hunger and have a low calorie and low sugar meal. Maybe you can replace your breakfast with our products for a good start of the day!

Allowed vegetables

At lunch and dinner please do eat 200 grams of vegetables. Even if you have a bad history in them! You can also eat them to silence your hunger in between meals.

The allowed vegetables can be prepared in the following ways:

- > Stir-fried with 1-2 spoons of olive oil
- > Vegetable soup
- > Raw / Salad
- > Boiled in water
- > Grilled
- > Mashed (without potatoes!)
- > Juice

You are allowed to add spices and herbs as you like! You can use salt, pepper, lemon juice, vinegar, mustard and garlic.

Which vegetables?

We constantly research for new possible options and therefore you can always download the most up-to-date information at:

www.formaslim.eu/pdf/vegetables.pdf

Rules and tips

Please obey the following rules:

- > Eat at least 4 of our protein products each day. If you are hungry, eat another shake or eat vegetables.
- > Eat at least 200 grams of vegetables during lunch and also during dinner.
- > Do not skip meals and eat at fixed times.
- > Use 1 teaspoon of olive oil if you choose to stir-fry your vegetables.
- > Drink coffee or tea, but do not use sugar and do not use milk. You can use calorie free sweeteners instead. If you do use sweeteners, maximize your cups to 5 per day.
- > Drink at least 2 liter water per day!
- > You can drink light-drinks such as Pepsi Light or Coca Cola Light, but not more than 3 glasses per day. It's sugar and calorie free, but it influences your brain and makes you hungry.
- > Do not eat any food that we did not discuss in this program. In phase 1, please stay away from any fruit, bread, rice, pasta, flower, dairy, juice and alcohol!
- > Eat not more than 1 protein bar per day.

Tips and ideas

- > Fresh vegetable soup with many kinds of vegetables, without any noodles! Use broth (chicken or beef for example, but leave out the meat) and add the fresh vegetables (for example spring onion, cauliflower, celery, etc.). Eat the soup at lunch or for dinner. Soup is also very effective if you're hungry. Save some soup so you can bring it to work the next day(s).
- > Spice up your food with herbs and spices. We can advise you to use a bruschetta mix on salads or a mixture of sugar free vinegar, olive oil, salt, pepper and mustard as salad dressing.
- > Will you have a busy day away from your home? Bring your ready to eat protein products with you! If you can prevent being hungry, you will not be tempted to take high carbohydrate foods.
- > Always make sure there is water within reach.

Side effects and contraindications

Possible side effects

- > **Headache** – Your body doesn't release enough toxic waste that was stored in your recently burned fat. Please drink more water. Use a painkiller drug to take away the aches.
- > **Bad breath and smelly urine** – This is caused by burning fat rapidly while being in ketosis. Your body releases acetone. Use sugar free chewing gum and drink water.
- > **Constipation** – Use an extra teaspoon of olive oil in your salads and while cooking. If this doesn't work visit the local drugstore and buy fiber capsules.

Contraindications

The protein diet is a fast and effective diet. It is therefore not suitable for everyone. If in the list below, one or more points apply to your physical conditions, you should always consult your doctor before starting with our diet.

Consult a doctor if one of the following applies to your physical condition:

- > Disease of the cerebral arteries
- > Congenital metabolic disorders
- > Type I diabetes
- > Severe liver, kidney and heart failure
- > Cerebral hemorrhage or clot less than one year ago
- > Intolerance to certain ingredients (lactose, cow's milk allergy)
- > Children under 14 years
- > Malignant tumor
- > Phenylketonuria
- > kidney Stones
- > Porphyrria (disease)
- > psychotic personalities
- > recent heart attack
- > Salt and potassium disturbances
- > Pregnancy and lactation

EN

Frequently Asked Questions

I haven't lost any weight for several days. How is this possible?

If your first weeks of the diet was very successful but the weight scale shows no result for the previous week, it doesn't necessarily mean that you haven't burned any fat. Our high protein products will make your muscle mass and this extra weight will be added to your body weight. This of course also applies if you work out. And then there is those monthly periods that women face, where the body retains more water than outside of these periods. Don't only pay attention to the weight scale, but also measure your body sizes on multiple areas. Use a tape measure.

Can I eat the protein products at a different time?

Yes, that would be no problem at all! Please decide for yourself at what time of the day you wish to eat our meals. We have only created examples for you to make it easier to comprehend.

Can I drink light-drinks during the diet?

You can drink light-drinks such as Pepsi Light or Coca Cola Light, but not more than 3 glasses per day. It's sugar free and calorie free, but it influences your brain and makes you hungry.

