

## Afslanken met het Prodimed® Proteïedieet

Wil je wat kilo's kwijt? Prodimed heeft voor volwassenen bij wie sprake is van overgewicht een behandelprogramma ontwikkeld waarmee u snel, doeltreffend, duurzaam en veilig kunt afvallen met behulp van het Prodimed proteïedieet. U krijgt hierbij persoonlijke begeleiding van een voedingsdeskundige. Het is niet moeilijk en u zult verbluffende resultaten boeken zonder daarna weer aan te komen zoals dat bij de meeste andere diëten wel het geval is.

### Prodimed producten

Er zijn Prodimed producten in zeer veel verschillende smaken. Dat zorgt ervoor dat dit dieet goed vol te houden is. U kunt hierbij denken aan koude en warme dranken, havermout, soepen, desserts en hoofdgerechten zoals omeletten, aardappelpuree en pannenkoeken. Elke maaltijd is al voorzien van een volledig afgestemde hoeveelheid multivitaminen en mineralen.

### Wekelijks consult

Iedere cliënt komt elke week terug voor controle, waarbij naast het gewicht ook regelmatig de vetmassa in het lichaam wordt gemeten. Daarnaast wordt besproken hoe de week is verlopen en wordt het dieet verder bijgesteld tot u uw streefgewicht heeft bereikt.



### Tips

Onze receptsuggeraties stellen u in staat om op een creatieve manier met het proteïedieet om te gaan. Tevens krijgt u voldoende tips om het dieet makkelijker vol te houden, zelfs als u eens een dineetje of een feestje heeft.

### Voedingsdeskundige

Uw voedingsdeskundige zal u door het volledige dieet heen begeleiden, ondersteunen en motiveren om tot een maximaal resultaat te komen. Ook zal hij/zij aangeven wanneer u naar de volgende fase kunt overgaan.



### 5 fasen

Het Prodimed behandelprogramma bestaat uit 5 verschillende fasen waarbinnen men eerst de nodige kilo's zal verliezen en vervolgens stap voor stap opbouwt naar een gezond en evenwichtig voedingspatroon. Deze unieke combinatie verzekert resultaat op lange termijn!

### Fase 1: Het totale eiwitdieet

Dit is de eerste fase van uw dieet. Hier zetten we een punt achter al uw vroegere eetgewoonten en elimineren vrijwel al uw voedingsmiddelen. In deze fase neemt u 4 tot 6 zakjes van het Prodimed proteïedieet.

*Het gematigde eiwitdieet (Fase 2)*

Dit is de tweede fase van uw dieet. Het zakje voor 's avonds wordt vervangen door één maaltijd met mager vlees, gevogelte of vis.

*De strenge overgangsfase (Fase 3)*

Dit is de derde fase van uw dieet. Naast de avondmaaltijd, voeren we tijdens deze fase het ontbijt opnieuw in. De zakjes voor zowel het ontbijt als de avondmaaltijd worden vervangen voor een normale maaltijd.

*De matige overgangsfase (Fase 4)*

Dit is de vierde fase van uw dieet. Vanaf nu stappen we over op 2 normale maaltijden en een ontbijt. De zakjes voor het ontbijt, de lunch en avondmaaltijd worden vervangen voor normale maaltijden.

*De onderhoudsfase (Fase 5)*

Om uw huidige gewicht te kunnen behouden, gaat u tijdens deze laatste fase op zoek naar een evenwicht tussen de opname van voedingsmiddelen en uw energieverbruik

Meer informatie over [afvallen met het eiwitdieet](#) van Prodimed vindt u op Prodimed.nl