

**Heb je vaak honger of trek?
Kun je moeilijk afvallen of op gewicht blijven?
Wil je meer energie?
Wil je minder buikvet?**

Meld je dan aan voor ons nieuwe programma

Grip op koolhydraten (GOK)

Het GOK-programma helpt je om van je koolhydraat-verslaving af te komen. Samen met de diëtist ga je aan de slag om een gezondere leefstijl en gewicht te bereiken en te behouden.

Elke maand start er een nieuwe groep deelnemers met het GOK-programma! Dit is inclusief:

- Workshop met uitgebreide uitleg over het dieet
- 0-meting en intakegesprek
- Weekmenu's en recepten
- Vervolgconsulten
- Beweegadvies

Meld je nu aan voor één van de workshops en start met je nieuwe leefstijl! Kijk op onze website of facebook-pagina voor datum, tijd en locatie.

070 326 89 83

contact@gezondlevendietisten.nl
www.gezondlevendietisten.nl

GOK is lekker, makkelijk en gezond!

Hoe werkt het dieet?

Gedurende de dag eet je zo min mogelijk koolhydraten. 1 uur per dag is het 'koolhydratenuurtje'. Hier mag je genieten van een portie aardappelen, brood, rijst, pasta en fruit.

Door dit unieke concept krijg je Grip op Koolhydraten en houd je deze manier van eten lang vol. Je kan dus gewoon mee-eten met het gezin, of gezellig lunchen met vriendinnen. Jij bepaalt zelf wanneer je je 'koolhydratenuurtje' inplant!

Voor wie is het geschikt?

Bijna iedereen voelt zich beter met deze leefstijl, maar dit dieet is vooral geschikt als:

- Je overgewicht, obesitas en/of veel vet rond de buikzone hebt
- Je merkt dat je gevoelig bent voor suikers en koolhydraten
- Je een medische aandoening hebt zoals diabetes of PCOS
- Je eerder Prodimed, Medislank, Atkins of andere maaltijdvervangers hebt gebruikt

Bezoek onze workshops voor meer informatie. Probeer het dieet 6 weken uit en zie wat voor effect het heeft op je lichaam.



Geen calorieën of punten tellen, maar letten op de koolhydraten!