



Hipro dieetproducten

2012! Een gelukkig nieuwjaar!

Je hebt het ongetwijfeld je naasten toegewenst en zij jou. Ben je ook bij jezelf te raden gegaan wat er voor nodig is om 2012 tot een gelukkig jaar te maken? Jij bent immers degene die verantwoordelijk is voor je eigen geluk.



Welke 5 factoren zijn er voor nodig om je voornemens te laten slagen?

1. Weet wat je wilt

Om je persoonlijke doel waar te kunnen maken, is het belangrijk dat je weet wat je wilt. Je doel moet daarom duidelijk geformuleerd zijn, zodat je weet waar je nu staat en waar je naar toe wilt werken.

2. Systematisch werken

Begin niet zo maar, maar denk voor je begint goed na. Waar begin je mee en wat kan later? Schrijf op hoe je plan er uit ziet en welke stappen daarvoor nodig zijn. Bedenk ook welke obstakels je tegen kunt komen en wat ga je daarmee doen?

3. Passie

Je kunt je doelen pas waar maken als het echt belangrijk voor je is! Kortom, je moet er helemaal voor gaan!!

4. Zelfverbetering

Je bent nooit te oud om te leren van je eigen fouten. Zelfkennis is hierbij belangrijk en het streven om je zelf te verbeteren en ontwikkelen is hierbij belangrijk. Dit is een continu proces dat nooit op houdt.

5. Doorzettingsvermogen

Obstakels, commentaar, doorzetten, niet opgeven, wat als de situatie veranderd? Succes behaal je door op moeilijke momenten door te zetten! Laat kritiek los, ga voor je eigen doel en ga er voor jezelf gelukkig te maken!



Nieuws van Hippro Dieetproducten

In het nieuwe jaar hebben we het assortiment van Hippro Dieetproducten met drie heerlijke producten uitgebreid:

Smoothie Cassis-Cranberry-Bosbes

Een heerlijk verfrissende 'smoothie' verrijkt met proteïne.
Gemaakt op basis van echt fruit

7 zakjes voor €16,⁵⁰



Mexicaanse soep

Na lang zoeken heeft Hippro nu een romige
en smakelijke soep in het assortiment!

7 zakjes voor €16,⁵⁰



Eiwitrijst

Met behulp van deze eiwitrijst op basis van soja
kun je weer genieten van een heerlijke eigen
gemaakte nasi met een gebakken ei.

7 zakjes voor €17,⁵⁰



Recept

Benodigheden

- 1 zakje Hippro eiwitrijst
- ½ zakje nasikruiden
- Een scheutje olijfolie
- 1 teentje knoflook, uit geperst
- 1 kleine prei, in ringen gesneden
- 1 kleine ui, gesnipperd
- ½ rode paprika, in blokjes gesneden
- Zout en peper naar smaak
- 1 ei

Bereidingswijze

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Laat de nasikruiden wellen in een scheutje water volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Verhit de olie in een wok. Bak de knoflook 1 min. Roerbak de fijngesneden groenten 3 min. mee. Roer daarna de nasikruiden door het groente. Voeg als laatst de rijst toe.

Bak in een andere koekenpan een ei en serveer deze bij de Hippro-nasi.



Uit eten gaan en toch afvallen is mogelijk

Vaak uit eten gaan is niet goed voor de lijn. Toch hoef je restaurants niet te vermijden als je op dieet bent. Afvallen en buiten de deur eten kunnen best samengaan, blijkt uit onderzoek van de University of Texas.

Lees [hier](#) het volledige artikel.

Als je het dieet van Hippro volgt, is het niet de bedoeling dat je sociale leven hier onder leidt. Als je overweegt om met het Hippro-dieet te starten, laat je dan niet weerhouden van je drukke agenda.

Lees onderstaande tips voor je uit eten gaat:

- Vermijd de koolhydraten, sla het stokbroodje vooraf dus over. Als je er van houdt, kun je wel een bakje olijven bestellen.
- Als je de menukaart in je handen krijgt, is het goed even stil te staan bij het Hippro-dieet, waarbij je de koolhydraten zo veel mogelijk beperkt en wel voldoende eiwitten eet. Om het afvallen niet verstoren, is het goed de dat de keuze van de gerechten overeenkomen met deze gedachte. Waar kies je dan voor als voorgerecht? Bijvoorbeeld een heldere soep zonder vermicelli of carpaccio met wat salade.
- Als hoofdgerecht een stukje mager vlees of vis met groente. Vlees en vis bevatten van nature geen koolhydraten, maar wel eiwitten. Als deze niet gepaneerd worden kun je hier dus van genieten. Tip bij het hoofdgerecht: neem geen koolhydraten uit aardappelen, rijst of pasta.
- Kies als nagerecht voor een kopje koffie of thee. Alle andere toetjes bevatten teveel suikers.
- Let op met alcohol. Gun jezelf één glaasje wijn bij het eten of een aperitiefje vooraf. Maar beperk je wel. Het zijn loze calorieën en voor je het weet krijg je meer trek, want alcohol is een echte eetlustopwekker.

Heb je al een etentje gepland? De diëtist van Hippro raad je aan even op de website van het restaurant te kijken en de menukaart uit te printen voor het volgende consult. Zo kunnen jullie samen overleggen wat een goede keuze is.

☎ 0228 724 628 - info@hippro.nl - www.hippro.nl