



Stap 1

Stap 1 van het dieet is de meest actieve periode, hierin zul je dan ook het snelst gewicht verliezen. Deze fase is de zwaarste, maar verlies daarom niet je doel uit het oog. In deze fase kun je zelfs zo'n 2 tot 3 kilo vet per week verliezen.

Je eet 4 tot 5 Hippro-maaltijden uit ons uitgebreide assortiment, deze vul je aan met groenten en/of rauwkost. Daarnaast kun je nog kiezen voor een extra snack per dag. Vul de lunch en avondmaaltijd aan met groenten en rauwkost. Je kunt de Hippro maaltijd combineren met een salade of een Hippro-maaltijd verrijken met extra groenten. Nadat je een groot deel van je overtollige gewicht bent verloren kunt je overgaan naar stap 2.

In stap 1 en 2 mag je geen koolhydraten zoals in:

- aardappelen, pasta, rijst
- brood
- fruit
- vruchtensappen en frisdrank
- melk en zuivelproducten

Een dagmenu in stap 1 van het Hippro-dieetplan is als volgt opgesteld:

Dagmenu stap 1

Ontbijt

1 Hippro-maaltijd

1 glas water met Elke dag multivitamine met mineralen

Lunch

1 Hippro-maaltijd (zoals toast)

Groenten en/of salade*

Snack

1 Hippro-maaltijd

Avondmaaltijd

1 Hippro-maaltijd

Groenten*

* Welke groenten zijn toegestaan kun je teruglezen in de handleiding die je kunt downloaden na je bestelling van de producten.

Drink 2 liter water per dag: 8 tot 10 glazen

Het is heel belangrijk om het schema strikt te volgen! Zodra je lichaam weer koolhydraten binnenkrijgt zal het eerst de koolhydraten verbranden in plaats van vet. Je valt dan niet meer zo snel af.

Vul je dieet aan met het Elke dag voedingssupplement van Hippro om er zeker van te zijn dat het lichaam voldoende vitaminen en mineralen binnenkrijgt.