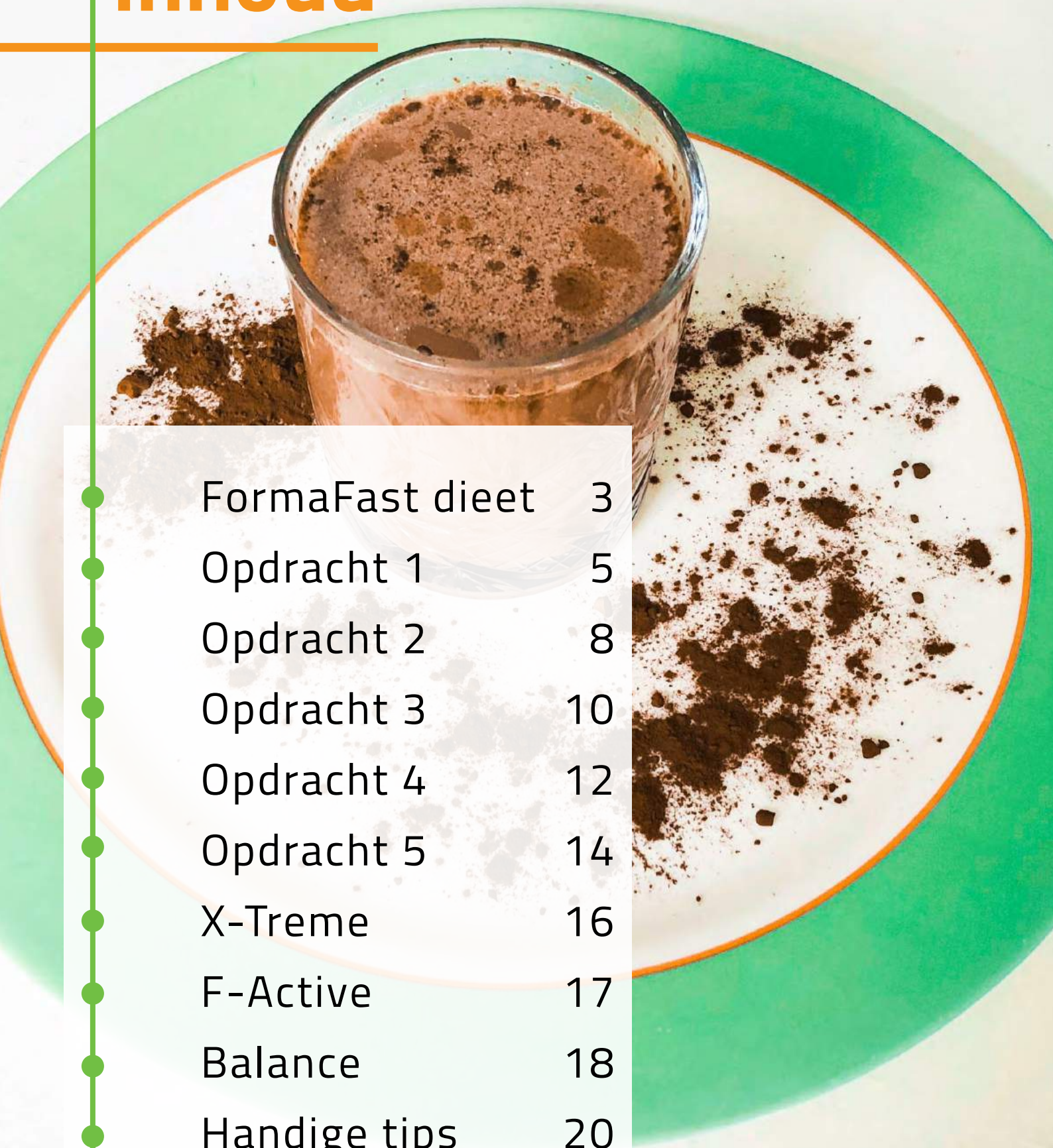
HET SNEL AFSLANKEN DOE-BOEK

WEG MET DIE EXTRA KILO'S!

FormaFast®
afslanken, en nu jij!

inhoud



FormaFast dieet	3
Opdracht 1	5
Opdracht 2	8
Opdracht 3	10
Opdracht 4	12
Opdracht 5	14
X-Treme	16
F-Active	17
Balance	18
Handige tips	20
Printjes	22

Het FormaFast Dieet bestaat uit maaltijdvervangers die je helpen met afvallen. Het is wetenschappelijk bewezen dat afvallen met maaltijdvervangers werkt. Met de maaltijdvervangers van FormaFast bereik je je doelen zonder dat je minder hoeft te eten.

Het dieet van FormaFast bestaat uit drie programma's: X-Treme, F-Active en Balance. Ieder programma heeft een eigen dieetbox dat jou helpt afslanken. Het doorlopen van de drie programma's geeft het meeste resultaat maar je kunt er natuurlijk ook voor kiezen om een enkel programma te volgen.

De maaltijdvervangers van FormaFast komen in de vorm van smaakvolle repen, shakes, ontbijtjes, soepen en maaltijden. Bij ieder programma krijg je een eetschema meegeleverd. Op het eetschema staat precies hoe laat en wat je moet eten. Je vervangt de normale maaltijd met een lekkere maaltijdvervanger. Zo krijg je per dag tussen de 800 en 1100 calorieën binnen. Op die manier word je doel behalen een eitje! De producten bevatten veel eiwitten, vitamines, mineralen en voedingsvezels.

Tijdens het FormaFast Dieet mag je ook nog voldoende caloriearme producten eten, waaronder groenten en vanaf de F-Active fase ook weer fruit. De gerechten zijn makkelijk om te bereiden en bovendien zeer betaalbaar.

Wij vinden het belangrijk dat jij je doelen kunt behalen zonder daar bakken met geld aan uit te geven. Diëten moet betaalbaar, eenvoudig en lekker zijn, vinden wij! Het FormaFast Dieet is geschikt voor iedereen.

Ben jij klaar om je zelfvertrouwen en gezondheid een boost te geven? Begin dan vandaag nog met het FormaFast Dieet.

Eerst kennismaken met FormaFast? Probeer dan het 3-Daagse Proefpakket eens of bestel losse maaltijdvervangers op onze website. Voor vragen kun je altijd contact opnemen met onze klantenservice. Onze klantenservice is bereikbaar per chat, e-mail en telefoon.

het FormaFast dieet

FormaFast®

opdracht 1

schrijf je doelen op en maak ze SMART

SPECIFIEK
Wat wil je bereiken? Hoe ga je dat doen? Waar ga je het doen? Wanneer ga je het doen? Waarom wil je dit bereiken?

MEETBAAR
Hoe meet je of je je doel hebt behaald? Stel dat je 5 kilo wilt afvallen, weeg je dan op de eerste dag dat je begint met het bereiken van je streefgewicht en weeg jezelf vanaf dat moment bijvoorbeeld iedere week een keer totdat je je doel hebt bereikt.

ACCEPTABEL
Is je doel acceptabel in je omgeving? Moet je bijvoorbeeld je gezin inlichten, je collega's en vrienden? Betrek mensen bij je nieuwe doel zodat zij op de hoogte zijn van wat je wilt bereiken. Vraag ook om steun van je omgeving wanneer je dat nodig hebt. De A staat ook voor Actiegericht: Welke positieve acties kun je verrichten om je doel te bereiken?

REALISTISCH
Is het doel haalbaar? Vraag jezelf af of een doel als 10 kg verliezen in 2 maanden realistisch is. Is het doel dat je hebt momenteel in je huidige leven realistisch? Heb je voldoende kennis en motivatie om je doel te behalen?

TIJDSGEBONDEN
Wanneer begin je met het bereiken van je doel? En wanneer wil je je doel bereikt hebben? Zijn er omstandigheden die ervoor kunnen zorgen dat je je doel niet kunt halen of dat je je doel moet uitstellen? Hoe ga je hier dan mee om?

NU IS HET AAN JOU!
MAAK JE DOEL(EN) ZO SMART MOGELIJK

SPECIFIEK

MEETBAAR

ACCEPTABEL/ACTIEGERICHT

REALISTISCH

TIJDSGEBONDEN

WAT WIL JE BEREIKEN?

WANNEER WIL JE DAT BEREIKEN?

HOE WIL JE DAT BEREIKEN?

WAT OF WIE HEB JE DAARVOOR NODIG?

WAT ZIJN DE MOGELIJKE PROBLEMEN EN HOE LOS JE DIE OP?

WAT IS HET RESULTAAT?

HOE BELOON JE JEZELF ALS JE JE DOEL(EN) HEBT BEREIKT?

opdracht 2

hou een week lang een eetdagboek bij om meer inzicht te krijgen in je voedingspatroon en neem dit patroon daarna eens onder de loep

Achterin het werkboek vind je het eetdagboek. Print deze uit.

promine
Fruitwater Sinaasappel

opdracht 3

drink een week lang direct twee glazen lauwwarm water met citroen wanneer je bent opgestaan

	GELUKT?
DAG 1	JA/NEE
DAG 2	JA/NEE
DAG 3	JA/NEE
DAG 4	JA/NEE
DAG 5	JA/NEE
DAG 6	JA/NEE
DAG 7	JA/NEE

W H Y

Citroenwater helpt niet per definitie met afvallen maar het drinken van twee glazen water met citroen brengt de stofwisseling snel op gang in de ochtend. Citroenwater is super gezond vanwege de vitamine C en flavonoïden. Het kan de werking van het maagzuur versterken, het bevordert de productie van bindweefsel en het werkt mogelijk bloeddrukverlagend. Het is bovenal ideaal om je dag gehydrateerd te beginnen. En wanneer je je dag begint met 0,5 liter vocht, heb je gedurende de dag minder trek.

opdracht 4

maak gedurende een maand van tevoren boodschappenlijstjes met gezonde voeding en hou je er aan

checklist

	Boodschappenlijstje gemaakt?	Er aan gehouden?
WEEK 1	JA/NEE	JA/NEE
WEEK 2	JA/NEE	JA/NEE
WEEK 3	JA/NEE	JA/NEE
WEEK 4	JA/NEE	JA/NEE

TIP

Zoek van tevoren lekkere recepten op en schrijf de ingredienten op je boodschappenlijstje. Hou je aan het boodschappenlijstje en probeer het koek en snoeppad te vermijden.

Voorbeeld ongezond boodschappenlijstje

Wit brood
Roze koeken
Cocopops
Cruesli
Cornflakes
Yoghurt met toegevoegde suiker
Vla
Yoghurt met een smaakje
Chocoladepasta
Hagelslag
Jam
Speculoos
Vruchtensappen
Frisdranken
Sappen uit pak, zoals dubbel fris en ice tea
Snoep
Koeken
Gepaneerde vleeswaren
Rood en bewerkt vlees (salami, ham, boterhammenworst)
Plakken kipfilet
Ontbijtspek
Witte wraps
Witte pasta
Ketchup
Kant-en-klare maaltijden
Diepvriesmaaltijden
Pakjes, zakjes, doosjes en potjes om een maaltijd te maken (ga voor vers!)
Roomboter en harde margarine
Oplosthee
Ontbijtkoek
Soep uit blik
Pastasauzen
Chips
Witte en melkchocolade
Producten met palmvet en suiker
Suiker
Gedroogd en ingeblikt fruit
Energiedrank
Witte rijst
Frietjes
IJs
Alcohol

Voorbeeld gezond boodschappenlijstje

Havermout
Volkoren brood
Muesli
Gerst-/Boekweitvlokken
Volle of magere yoghurt
Magere melk
Kwark
Hangop
Skyr
Alpro yoghurt ongezoet
100% pindakaas of andere notenpasta's
Chiazaad
Hennepzaad
Walnoten
Pure cacao
Vers of diepvries fruit
Verse of bevroren groenten
Bruine rijst, zilvervliesrijst
Boekweit
Peulvruchten
Eieren en eisalade
Kipfilet of kalkoen (een stuk)
Falafel
Makreel
Tofu en tempeh
Olijven
Volkoren wraps
Spelt pasta, volkoren pasta
Mayonaise
Ketchup zonder toegevoegde suiker
Groentenspreads
Vis
Pesto
Hummus
Cottage cheese
Zachte margarine
Noten
Pure chocolade
Olijven
Popcorn (zelfgemaakt)
Koffie
Spa met een smaakje
Kokoswater
Aquarius

opdracht 5

combineer een gezond voedingspatroon met beweging

Dit is een verandering van leefstijl en dat lukt niet van het ene op het andere moment. Een gezond voedingspatroon ontwikkelen en een bewegingsvorm vinden die je leuk vindt, is een proces dat soms maanden tot wel jaren kan duren. Zolang je het grote doel maar in gedachten houdt. Het leven is als wandelen over bergen. Soms sta je op de top van de berg, je hebt de tocht overwonnen. Daarna volgt een periode in een dal waarna je vervolgens weer de berg op kunt klimmen. Zo is het dus ook met het leven! Het leven kent ups en downs. Je leert van zowel ups als downs. Maar goed, hoe creëer je een gezond voedingspatroon en een bewegingspatroon dat bij je past?

STAP 1:

Noteer voor jezelf welke gezonde voeding je lekker vindt. Maak hier een lijstje van. Verdeel het onder in categorieën: groenten, fruit, snacks, granen, drinken. Maak ook een lijstje met je guilty pleasures en zet daar een goede vervanging tegenover. Bijvoorbeeld: chips. Alternatief: boerenkoolchips uit de oven. Maak vervolgens een **receptenboekje** met lekkere ontbijtjes, lunches en diners. Als je geen inspiratie hebt, kun je altijd in dit boekje kijken.

STAP 2:

Verminder je ongezonde voeding. Probeer zoveel mogelijk verse producten te eten en zo min mogelijk bewerkte producten. Check wanneer je boodschappen doet, controleer dan altijd de ingrediëntenlijst wanneer je bewerkte voeding koopt. Let er dan op dat je iets koopt met **zo min mogelijk suiker en zout.** Bijvoorbeeld melkchocolade, hoe lekker dat ook is, er zit veel suiker in. Je kan dan beter voor een reep pure chocolade kiezen.

STAP 3:

Beweeg dagelijks minimaal 30 minuten in de vorm van wandelen, fietsen of hardlopen. Probeer ook wekelijks krachttraining en cardio te doen. Vind een leuke sport die bij je past. Dit kan van alles zijn. Het is een zoektocht maar er is vast wel een leuke sport die bij je past! Denk aan: boksen, dansen, zumba, fitness, yoga, tai chi, karate, judo, ballet, turnen, atletiek, mountainbiken, wielrennen, pilates, tafeltennis, padel, zwemmen, hockey, voetbal, squash, basketbal, volleybal, schermen, cricket. Kortom, opties genoeg! Wie niet waagt, wie niet wint.

STAP 4:

Maak een schema voor jezelf met wat je per dag wilt eten en wat voor beweging je wilt doen die dag. Je vindt een voorbeeldschema aan het eind van dit werkboek. Je kan dat schema gebruiken ter inspiratie en om een globaal inzicht te krijgen in wat je die week wilt eten en hoeveel je van plan bent om te bewegen.

STAP 5:

Laat je inspireren door mensen aan wie je een voorbeeld neemt. Volg deze mensen op social media, bekijk inspirerende video's op YouTube en noteer bijvoorbeeld lekkere recepten van deze inspirerende mensen. Op YouTube vind je veel inspirerende mensen die gezond eten en bewegen. Soms hebben deze inspirerende mensen ook video's van yoga of een workout. Het handige aan deze video's is dat je gewoon thuis kunt bewegen. Dat verlaagt de drempel om te bewegen.

X-TREME

Een paar kilo afvallen binnen 10 dagen met het X-Treme Pakket van FormaFast

Het 10-dagen pakket van FormaFast is een tiendaags programma dat bestaat uit 40 koolhydraatarme producten en een shakebeker. In het pakket vind je onder meer ontbijtproducten, lunchproducten, snacks en dinerproducten.

Binnen 10 dagen zul je enkele kilo's afvallen om zo dichterbij je streefgewicht te komen. Dit 10-daagse pakket is ideaal voor mensen die snel kilo's willen verliezen en al zoveel geprobeerd hebben.

De producten van FormaFast bevatten alle benodigde bouwstoffen en voedingsstoffen zodat je op een verantwoorde manier kunt afvallen. Het is natuurlijk wel raadzaam om het programma aan te vullen met de toegestane groenten. Groenten zijn een essentieel onderdeel van het 10-daagse programma omdat deze vezels bevatten. En die zijn belangrijk voor de stoelgang!

Met de X-Treme Box vervang je gedurende 10 dagen lang je reguliere maaltijden door de heerlijke smaakvolle maaltijdvervangers van FormaFast. Met toegestane groenten en dranken ter aanvulling, zoals koffie, thee en water.

Perfect bij een drukke leefstijl

Mensen hebben het tegenwoordig steeds drukker. Gelukkig zijn de maaltijdvervangers van FormaFast snel en makkelijk te bereiden en kan je ze overal mee naartoe nemen. Het enige wat je nodig hebt om de lekkere maaltijden te bereiden is de shakebeker, een magnetron en water.

Behaal binnen 10 dagen resultaat en kom dichterbij jouw streefgewicht met ons unieke 10-daagse X-Treme Pakket. Voel je slank, gezond en fit. Wie niet waagt, wie niet wint. Met dit pakket ben jij zeker een winnaar. Je kunt het X-Treme Pakket bestellen op onze website onder 'dieet boxen'.

F-ACTIVE

Gemakkelijk en effectief afvallen binnen 14 dagen met een box vol variatie en inspiratie

Het 14-daagse F-Active Pakket van FormaFast is een A/B afvalprogramma dat gericht is op drie gematigde dagen, twee strenge dagen en een gezond weekend.

De F-Active box is een gevarieerde box met lekkere maaltijden, ontbijtjes, repen, shakes, soepen en snacks. Binnen een handomdraai zijn de maaltijden, ontbijtjes, shakes en soepen gemaakt en je kunt ze ook nog eens makkelijk meenemen. Ideaal dus als je haast hebt in de ochtend of als je 's avonds nog afspraken hebt staan.

Hoe werkt het programma?

Gedurende drie dagen per week eet je gematigd. Deze drie dagen wissel je af met twee strenge dagen waarin je wel mag eten maar wel volgens de richtlijnen (mits je natuurlijk je streefgewicht wilt bereiken). In het weekend consumeer je gezonde, lichte maaltijden op basis van magere producten. Natuurlijk vul je je dieet aan met de toegestane groenten om alle voedingsstoffen binnen te krijgen die je nodig hebt.

Maandag: Balansdag
Dinsdag: Afslankdag - strenge dag
Woensdag: Balansdag
Donderdag: Afslankdag - strenge dag
Vrijdag: Balansdag
Weekend: Eigen invulling op basis van gezonde, lichte en magere producten. De producten die je mag staan op de lijsten met toegestane groenten, vlees en vis. In het weekend is ook fruit toegestaan.

BALANCE

It's all about balance

De Balance Box van FormaFast bestaat uit een programma dat drie maanden duurt. Dit lijkt lang maar die drie maanden vliegen zo voorbij. Dit programma is gericht op een nieuwe leefstijl ontwikkelen en een balans vinden in je voeding.

Simpel gezegd gaat het in deze fase om het vinden van de juiste balans. Het programma helpt je bij de laatste stappen naar een gezond en slank lichaam. Een tot twee keer per week vervang je een maaltijd door een maaltijdvervanger van FormaFast. Je lichaam is bijna gewend aan normale voeding en met een maaltijdvervanger help je je lichaam net even wat meer.

Wanneer je je streefgewicht hebt bereikt, wil je dit natuurlijk zo houden. Je wilt terugval voorkomen. De Balance Box helpt je daarbij! Met dit pakket kun je namelijk wanneer je bijvoorbeeld hebt gecheat en even teveel hebt gegeten, een balansdag invoeren. Zo kom je weer in balans!

Eenvoudig, lekker en simpel! Daar staat het Balance Pakket voor. Je kunt de box op twee manieren gebruiken: door af en toe een maaltijdvervanger te eten in plaats van een normale maaltijd, na het volgen van het X-Treme programme en het F-Active programma of door een balansdag in te voeren wanneer je teveel hebt gegeten. Zo kom je weer mooi in balans.

Je gezonde gewicht behouden is dankzij de Balance Box echt niet zo moeilijk. Je hoeft niet bang te zijn om terug te vallen. Wanneer je bang bent voor een terugval, las je gewoon een balansdag in. Zo word je eraan herinnerd en weet je waar je het voor doet.

We worden dagelijks verleid om allemaal lekkere dingen te kopen en te eten. Op stations komen de geuren van lekkere verse croissants en burgers je tegemoet en in de supermarkt kun je het snoeppad en chipsvak niet weerstaan. Klinkt dit herkenbaar? Las dan gewoon om de zoveel dagen een balansdag in! Zo blijf je toch op je streefgewicht en kun je af en toe jezelf even laten gaan. Wel met mate natuurlijk! Tijdens de balansdag vervang je een of meerdere maaltijden met de maaltijdvervangers uit de box et voila!

FormaFast®
afslanken, en nu jij!

handige tips

TIP 1:
Drink heel veel water! Vooral voor de maaltijden en direct na het opstaan. Water zorgt voor een snellere stofwisseling, minder trek en sneller gewichtsverlies.

TIP 2:
Maak van groene thee je beste vriend. Groene thee helpt dankzij het stofje catechinen bij de vetverbranding. Burn, baby burn!

TIP 3:
Drink koffie, zo zwart als het maar kan. Koffie voert eveneens de stofwisseling op en ook de vetverbranding. Plus er zitten antioxidanten in zwarte koffie.

TIP 4:
Verminder producten met toegevoegde suikers en ga voor producten met zoveel mogelijk vezels.

TIP 5:
Kies voor de volkoren varianten. Dankzij de vezels, zit je langer vol en je zult geen last krijgen van een suikerpiek waardoor je niet gaat snoepen. Win-win!

TIP 6:
Een alombekende tip is om kleinere borden te gebruiken. Je bord ziet er sneller vol uit.

TIP 7:
Begin met kleine stapjes. Rigoreus je hele voedingspatroon overhoop gooien werkt 9/10 keer averechts. Je kunt beter stapje voor stapje te werk gaan.

TIP 8:
Eet eiwitrijke voeding. Eiwitten zorgen langer voor een vol gevoel dan bijvoorbeeld snelle koolhydraten.

TIP 9:
Doe geen boodschappen op een lege maag en maak van tevoren een boodschappenlijstje. Zo verklein je de kans dat je je laat verleiden door ongezonde dingen.

TIP 10:
Vind een bewegingsvorm die bij je past. En dan gaat het niet over de bank-koelkast beweging maar over een actieve vorm van beweging. Zowel cardio als krachttraining.

TIP 11:
Zorg voor voldoende slaap. Een slechte nachtrust is een belangrijke oorzaak voor obesitas. Zorg er dus voor dat je voldoende slaapt.

TIP 12:
Vervang tenminste een maaltijd door een shake of een reep. In shakes en repen zitten veel eiwitten waardoor je langer vol zit. En ze bevatten minder calorieën dan een normale maaltijd.

Eetdagboek

Op de volgende pagina's vind je een eetdagboekvoorbeeld. Succes met bijhouden!

Voorbeeld:

DAG 1

ONTBIJT
YOGHURT MET MUESLI, BLAUWE BESSEN, EEN FORMAFAST REEP IN STUKJES GEBROKEN EN EEN PAAR PLAKJES BANAAN EN KOFFIE MET MELK

TUSSENDOOR
TWEE RIJSTWAFELS MET PINDAKAAS EN PLAKJES BANAAN

LUNCH
TWEE WRAPS MET ROOMKAAS, KIPFILET, SPINAZIE EN AVOCADO

TUSSENDOOR
EEN MAALTIJDSHAKE VAN FORMAFAST

AVONDETEN
SPAGHETTI BOLOGNESE MET TOMAAT, SPINAZIE, PAPRIKA, GEHAKT EN EEN RODE SAUS

NA HET AVONDETEN
EEN HANDJE NOTEN EN EEN STUK CHOCOLADE

DAG 1

ONTBIJT

TUSSENDOOR

LUNCH

TUSSENDOOR

AVONDETEN

NA HET AVONDETEN

DAG 2

ONTBIJT

TUSSENDOOR

LUNCH

TUSSENDOOR

AVONDETEN

NA HET AVONDETEN

DAG 3

ONTBIJT

TUSSENDOOR

LUNCH

TUSSENDOOR

AVONDETEN

NA HET AVONDETEN

DAG 4

ONTBIJT

TUSSENDOOR

LUNCH

TUSSENDOOR

AVONDETEN

NA HET AVONDETEN

DAG 5

ONTBIJT

TUSSENDOOR

LUNCH

TUSSENDOOR

AVONDETEN

NA HET AVONDETEN

DAG 6

ONTBIJT

TUSSENDOOR

LUNCH

TUSSENDOOR

AVONDETEN

NA HET AVONDETEN

DAG 7

ONTBIJT

TUSSENDOOR

LUNCH

TUSSENDOOR

AVONDETEN

NA HET AVONDETEN

Gezonde voeding lijstje

Op de volgende pagina vind je een voorbeeld om lijstjes te maken van gezonde voeding

GROENTEN

BROCCOLI
TOMATEN
BLOEMKOOL
SLA
SPINAZIE
PAPRIKA
BOSUI
AUBERGINE
COURGETTE
SPRUITJES
RADIJS
WITLOF
ASPERGES
KOOL
WORTEL
MAIS
KOOLRABI
POMPOEN
ARTISJOK
BOONTJES
ERWTJES
ZOETE AARDAPPEL
CHAMPIGNONS

FRUIT

APPEL
AARDBEIEN
BANANEN
BLAUWE BESSEN
FRAMBOZEN
MANGO
ANANAS
KIWI
RODE BESJES
AVOCADO
PASSIEVRUCHT
CITROEN
VIJGEN
PEREN
DRUIVEN
SINAASAPPELS
MANDARIJNEN
PAPAYA
MELOEN
PERZIK
NECTARINE
DRAGON FRUIT
GRANAATAPPEL

SNACKS

RIJSTWAFELS
POPCORNMAIS
OLIJVEN
NOOTJES
PURE CHOCOLADE
MAALTIJDREEP
MAALTIJDSHAKE
GROENTEN MET HUMMUS

DRINKEN

THEE
KOFFIE
SPA MET EEN SMAAKJE
PLANTAARDIGE MELK
VERSE SINAASAPPELSAP

GRANEN EN NOTEN

HAVERMOUT
WALNOTEN
AMANDELEN
HAZELNOTEN
PECANNOTEN
PINDA'S
VOLKOREN PASTA
SPELTPASTA
VOLKOREN RIJST
CASHEWNOTEN
PISTACHENOTEN
VOLKOREN WRAPS
GROENTEWRAPS
GROENTEPASTA
BOEKWEIT
SPELT
ROGGE

Jouw gezonde receptenboekje

Op de volgende pagina's vind je een voorbeeld van een receptenboekje dat je kunt gebruiken om lekkere recepten in op te schrijven

ONTBIJTRECEPTEN

RECEPT 1

RECEPT 2

RECEPT 3

RECEPT 4

RECEPT 5

LUNCHRECEPTEN

RECEPT 1

RECEPT 2

RECEPT 3

RECEPT 4

RECEPT 5

DINERRECEPTEN

RECEPT 1

RECEPT 2

RECEPT 3

RECEPT 4

RECEPT 5

Guilty pleasures lijstje alternatieven

Op de volgende pagina kun je jouw guilty pleasures noteren en een gezonder alternatief daarvoor in de plaats bedenken! We helpen je een handje door wat voorbeelden te geven

GUILTY PLEASURE

CHIPS
PATAT
PANNENKOEKEN

BIG MAC
KOEKJES

ALTERNATIEF

BOERENKOOLCHIPS
ZOETE AARDAPPELFRIET
HAVERMOUT-BANAAN
PANNENKOEKJES
SLA WRAP
RIJSTWAFEL MET PINDAKAAS

Schema voeding en beweging

Op de volgende pagina's vind je een voorbeeldschema dat je kunt invullen met eten dat je van plan bent om te eten deze week en sport en beweging die je wilt verrichten

MAANDAG

Wat ben ik van plan om vandaag te eten en aan wat voor beweging wil ik vandaag doen?

ETEN + DRINKEN

BEWEGING + SPORT

DINSDAG

Wat ben ik van plan om vandaag te eten en aan wat voor beweging wil ik vandaag doen?

ETEN + DRINKEN

BEWEGING + SPORT

WOENSDAG

Wat ben ik van plan om vandaag te eten en aan wat voor beweging wil ik vandaag doen?

ETEN + DRINKEN

BEWEGING + SPORT

DONDERDAG

Wat ben ik van plan om vandaag te eten en aan wat voor beweging wil ik vandaag doen?

ETEN + DRINKEN

BEWEGING + SPORT

VRIJDAG

Wat ben ik van plan om vandaag te eten en aan wat voor beweging wil ik vandaag doen?

ETEN + DRINKEN

BEWEGING + SPORT

ZATERDAG

Wat ben ik van plan om vandaag te eten en aan wat voor beweging wil ik vandaag doen?

ETEN + DRINKEN

BEWEGING + SPORT

ZONDAG

Wat ben ik van plan om vandaag te eten en aan wat voor beweging wil ik vandaag doen?

ETEN + DRINKEN

BEWEGING + SPORT

FormaFast®
afslanken, en nu jij!

WIJ WENSEN JE HEEL VEEL SUCCES EN PLEZIER MET HET FORMAFAST WERKBOEK!