



## Wat is Body Support?

Body Support is een voedingsprogramma waardoor u leert om op een verantwoorde manier met uw voeding om te gaan. Body Support gaat uit van een optimale stofwisseling. Veel crashdiëten gaan uit van een lage energie-inname. Hierdoor raakt u snel kilo's kwijt maar de stofwisseling gaat daardoor op een laag pitje staan. Wanneer u daarmee stopt en weer terug gaat naar een normaal eetpatroon vliegen de kilo's er weer aan. Aan de hand van uw lengte, gewicht, vetpercentage en leefpatroon wordt uw energiebehoefte bepaald. Via uw energiebehoefte worden er persoonlijke voedingschema's gemaakt die uitsluitend bestaan uit voeding die u in de supermarkt kan kopen. U krijgt iedere week een eetschema mee dat bestaat uit 7 dagmenu's afgesloten met een boodschappenlijst. Ieder dagmenu bestaat uit 3 hoofdmaaltijden en 3 tussendoortjes.

### Body Support zorgt voor:

- Blijvende resultaten
- Verantwoord bezig zijn
- Een grotere weerstand
- Een sneller herstel
- Meer energie
- Een sterkere geest
- Lekker in je vel zitten
- Een nieuwe lifestyle

