

## **Aanbevolen dosering SQUEEZY ATHLETIC**

SQUEEZY ATHLETIC wordt snel en gemakkelijk bereid met een vetarme vloeistof. Voor een optimale atletische shake zonder poederresten is een shaker met doseerschaal en invoegscherm zeer geschikt.

Vorbereiding van een portie:

Bereid 55 g poeder op 300ml water. Toepassing van SQUEEZY ATHLETIC

Ga verder in drie stappen!

## **FASE 1 - BEGINFASE**

---

In de beginfase, voeden uitsluitend op SQUEEZY ATHLETIC voor drie dagen. Bij het geringste teken van honger of eetlust, neem SQUEEZY ATHLETIC onmiddellijk - ongeveer 4 afgestreken maatlepels verspreid over de dag. Je krijgt een shake door het mengen van 4 gecoate bolletjes SQUEEZY ATHLETIC met 300ml karnemelk, rijstmelk of yoghurt (of een andere suikervrije gemengde stof) of gewoon bereiden met water.

De vierde dag is je eerste "verwen dag". Nu kun je jezelf belonen.

Hier zijn nog drie dagen om jezelf exclusief te voeden op SQUEEZY ATHLETIC. Daarna heb je nog een "verwen dag". U zult dit ritme behouden totdat u 50% van uw dieetdoel hebt bereikt.

## **FASE 2 - STABILISATIEFASE**

---

Tijdens de stabilisatiefase u dagelijks een gemengde maaltijd eten. Hiervoor wordt de "verwen dag" weggelaten. Het is belangrijk dat je 's avonds geen koolhydraten eet, maar liever een eiwitmaaltijd. SQUEEZY ATHLETIC neem je het op je gebruikelijke manier. U gaat dan verder naar de volgende fase wanneer u nog eens 20% – 30% van uw dieetdoelstelling hebt bereikt.

## **FASE 3 DOELFASE**

---

De focus ligt hier op de verandering van dieet. Tijdens de doelfase u twee maaltijden per dag eten. Zo u pasta, aardappelen of rijst eenvoudig combineren met magere vis, kip of kalkoen vlees. Vette sauzen die je moet vermijden, kies in plaats daarvan voor tomatensaus. Ook hier hebben eiwitproducten de voorkeur boven koolhydraten in de avond. SQUEEZY ATHLETIC neemt je zoals gewoonlijk.