

Mon programme personnel de 6 semaines. Le chemin vers le poids idéal – commencer maintenant!

 Découper, inscrire le poids et conserver précieusement.



Boire beaucoup:

2 - 3 litres de boissons pauvres en calories ou de thé non sucré (essayez d'éviter l'alcool)



Activité physique et sport:

2 - 3x par semaine, cela aide à perdre du poids

1. Poids initial: _____

Semaine	1	2	3	4	5	6	7
	1. Phase de démarrage 4x Modifast Programm*		2. Phase de réduction 3x Modifast Programm et 1 alimentation pauvre en calories		3. Phase de continuité 2x Modifast Programm, 2x alimentation pauvre en calories		4. Phase de contrôle 1x Modifast Programm, Alimentation pauvre en calories (<2000 kcal)
	 = env. 840 kcal		 = env. 1200 kcal		 = env. 1400 à 2000 kcal		 = env. 1400 à 2000 kcal
	  env. 214 kcal Petit-déjeuner	  env. 216 kcal Petit-déjeuner	  env. 217 kcal Petit-déjeuner	  env. 150 kcal Petit-déjeuner			
	  env. 236 kcal Neuf heures	  env. 214 kcal Neuf heures	  env. 620 kcal Repas de midi	  env. 214 kcal Neuf heures			
	  env. 208 kcal Repas de midi	  env. 400 kcal Repas de midi	  env. 127 kcal Quatre heures	  env. 400 kcal Repas de midi			
	  env. 220 kcal Repas du soir	  env. 210 kcal Repas du soir	  env. 510 kcal Repas du soir	  env. 250 kcal Repas du soir			
3. Poids:							

2. Poids idéal: _____

4. Poids final: _____

*Attention: Si tous les repas habituels sont remplacés par 4 repas Modifast = 1 ration journalière, le Modifast Programm ne peut être utilisé que pendant trois semaines maximum sans avis médical.

modifast