

Kickstart box 7 dagen

Wat goed dat je hebt gekozen voor de Kickstart box van Protislank voor 7 dagen. Met het bestellen van dit startpakket maak jij een eerste stap naar een gezonde levensstijl! Ons team heeft dit pakket met zorg voor je samengesteld zodat je je koolhydraatarme dieet met een kickstart begint. Met deze box eet je elke dag maximaal 20 gram koolhydraten. Dit is de meest strenge box van Protislank zodat jij grote stappen kunt maken richting een koolhydraatarme levensstijl.

In de Kickstart box zitten maar liefst 35 producten, een shakebeker én een handig informatieboekje waarin alle belangrijke informatie staat om het dieet goed te kunnen volgen. Uit welke producten de Kickstart box bestaat, is hieronder terug te vinden.

- Omeletten mix voor 7 omeletten
- Soepen mix voor 7 soepen
- Shake pakket voor 12 shakes/puddingen
- Drankje 2x
- Chips 3x
- Reep 2x
- Wafel
- Snack bites
- Protislank shakebeker

In sommige gevallen kan het voorkomen dat een of meerdere producten tijdelijk niet op voorraad zijn. In dat geval wordt het product door onze professionals vervangen door een ander geschikt product.

Hoe werkt het koolhydraatarm dieet?

Tijdens het koolhydraatarme dieet beperk je de inname van koolhydraten en daarmee suikers zoveel mogelijk. Je vervangt koolhydraatrijke producten door eiwitrijke producten. Doordat het lichaam minder koolhydraten binnenkrijgt moet het op zoek naar een andere energiebron en ga je vet verbranden. Het eten van eiwitrijke voeding heeft als bijkomend voordeel dat eiwitten minder snel verteerd worden, waardoor je minder snel trek hebt. Dit voorkomt dat je gaat snacken. Daarnaast zorgen eiwitten voor het behoud en de opbouw van je spieren. Spieren verbruiken meer energie dan vet, wat de verbranding bevordert.

Voorbeeld eetschema

Een voorbeeld eetschema voor deze box vind je terug bij de Kickstart box op onze website.



/protislank



@protislank



Chat met ons via onze website



+31 (0) 223 63 02 33



**Het koolhydraatarme
dieet van Protislank**

**helpt je om jouw streef-
gewicht te bereiken!**

