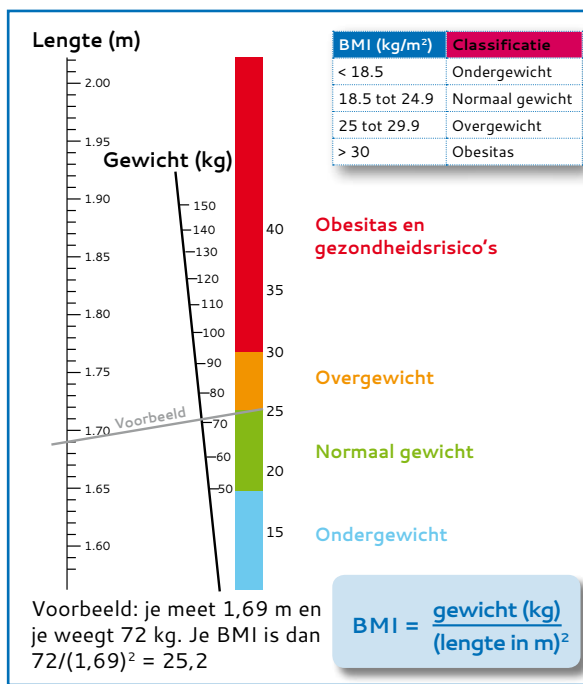


LIGNA PHARMA MEDICAL PRODUCTEN:

- ✓ Warme dranken: Cappuccino ; Chocoladedrank ; ...
- ✓ Koude dranken: Café al Frappé ; Chocolade-Karamel ; Fruitdranken ; ...
- ✓ Kant en klare Dranken en Puddings: Chocolade ; Vanille ; Aardbei ; Banaan ; Mango ; ...
- ✓ Desserts, Puddings, Mousses, Milkshakes: Aardbei ; Banaan ; Karamel ; Mokka ; Vanille ; Chocolade ; ...
- ✓ Ontbijt of Vieruurtje: Pannenkoek ; Puddings ; Havermout ; Muesli Krokantjes ; Yoghurt ; ...
- ✓ Soep of Saus: Asperge ; Curry ; Erwtten ; Groenten ; Kip ; Prei ; Tomaten ; ...
- ✓ Warme gerechten: Omelet met Fijne Mediterraanse Kruiden ; met Kaas ; Vleesballetjes of Vleesburger ; Vis-, Kip- Nuggets of Burger ; Risone Rijstpasta ; Italiaanse Pasta's ; spaghetti ; ...
- ✓ Broodproducten en Beleg: Broodjes: Volkoren, Natuur, Chocolade ; Craquotten ; Beshuiten: Tomaat, Natuur, Chocolade ; Grissini's ; Broodstengels ; Bruschetta ; Croissant ; Focaccia ; Confituur ; Chocopasta ; ...

LIGNA PHARMA SNACKS:

- Tijdens het Ligna Pharma-programma beperkt te consumeren als extraatje. Na het Ligna Pharma programma vrij verkrijgbaar als gezond tussendoortje om je gewicht te behouden.
- ✓ Repen voor de Strikte Fase: Chocolade ; Rode Vruchten ; Karamel ; Kokos Rocher ; Praliné ; Crispy Vruchten ; ...
 - ✓ Repen voor de Opbouwfase of bij Sport: Crunchy Chocolade ; Chocolade Pinda ; Crunchy Karamel ; Crunchy Kokos ; ...
 - ✓ Wafels en Koekjes: Wafelkoekjes Very Low Sugar Chocolade, Vanille, Mokka ; Luchtige Wafel omhuld met Chocolade met Vanille- of Chocolatevulling ; Sinaas-, Chocokoladekoekjes ; Vanille- en Chocolade Botercake ; Sinaas-, Kokos-, Amandel-koek ; Ster-, Cantucci-koekjes ; Knackers met Melkchocolade ; ...
 - ✓ Hartige Snacks: Zoute Nootjes ; Paprikaballetjes ; Chips ; Paprika- en Kaas Crispers ; ...



MEDISCH GESCHIKTHEIDS ATTEST

De Heer / Mevr. is medisch geschikt voor het volgen van de Ligna Pharma voedings- en dieetprogramma's.

Stempel begeleider

Laat u steeds begeleiden door uw medisch begeleider voor een optimaal en veilig resultaat.

Wij helpen u graag met praktische informatie, mail uw gegevens door naar info@lignapharma.be en wij nemen geheel vrijblijvend contact met u op.



snel én gezond afslanken · maigrir vite et équilibré

LignaPharma



Snel én gezond afslanken met de Ligna Pharma voedings- en dieetprogramma's onder begeleiding.



- ✓ snel gewichtsverlies met behoud van spiermassa
- ✓ veilig en motiverend
- ✓ geen hongergevoel
- ✓ meer energie
- ✓ lekkere dieetproducten
- ✓ flexibel en aangenaam
- ✓ zonder jojo-effect
- ✓ onder medische begeleiding

VRAAG HIER MEER INFO of mail naar info@lignapharma.be



www.lignapharma.be

VOOR WIE ?

1. Volg je persoonlijk Ligna Pharma dieet- en voedingsprogramma als je wil **vermageren** of bij medische problemen die samenhangen met **overgewicht**

- ✓ volwassenen met een BMI boven de 25 (zie tabel)
- ✓ buikomtrek meer dan 80cm (vrouwen) of meer dan 92cm (mannen)
- ✓ esthetisch: met Ligna Pharma verlies je gewicht waar nodig en voornamelijk in centimeters
- ✓ bij een te hoge cholesterol of te veel vetten in het bloed
- ✓ bij diabetes type 2
- ✓ bij te hoge bloeddruk (hypertensie)
- ✓ bij bepaalde schildklierproblemen (hypothyreoïde)
- ✓ bij gewichtsslijtage (artrose)
- ✓ bij een bariatrische ingreep: pré- en postoperatief
- ✓ na de zwangerschap en na borstvoeding

2. Gezonde tussendoortjes bij evenwichtige voeding als je **gewicht wil stabiliseren**

- ✓ nadat je stopt met roken om gewichtstoename te vermijden
- ✓ tijdens een hormoonbehandeling om gewichtstoename te vermijden
- ✓ als lijnvriendelijke snacks en tussendoortjes na het beëindigen van ons dieetprogramma
- ✓ tijdens of na een klassiek dieet
- ✓ eiwitondersteuning voor vegetariërs en veganisten

3. Bij **sport** voor een optimalisatie van je spiermassa en voor een betere recuperatie

- ✓ om meer spiermassa op te bouwen
- ✓ voor een betere recuperatie na fysieke inspanningen
- ✓ als lichte maaltijd vóór het sporten
- ✓ als eiwitrijke maaltijd



Wat is het Ligna Pharma dieet- en voedingsprogramma ?

Een laagcalorisch programma met een lage inname van koolhydraten en vetten, en met een juist gedoseerde inname van eiwitten. Zo worden de vetreserves van je lichaam verbrand, zonder afbraak van spieren en andere weefsels. Met het Ligna Pharma programma verlies je op een mooie, efficiënte en veilige manier gewicht en centimeters.

Het programma legt de nadruk op een evenwichtige voeding, door groenten en magere voeding te combineren met de lekkere Ligna Pharma producten. Het **persoonlijk stappenplan op maat** vormt de weg naar jouw gezond en evenwichtig voedingspatroon. Deze stapsgewijze voedingsopbouw vermijdt tevens het jo-jo-effect, en helpt je gezond **én lekker** te eten.

Je **medisch begeleider** onderzoekt of je medisch geschikt bent voor het volgen van het Ligna Pharma dieet- en voedingsprogramma via de nodige controles en bloedanalyses. Het Ligna Pharma programma kan je énkél met medisch voorschrift en onder medische of para-medische begeleiding volgen. Deze begeleiding garandeert een optimaal resultaat.

De Ligna Pharma producten bevatten goed verteerbare, **biologisch hoogwaardige eiwitten**, met de juiste mix van de **essentiële aminozuren**, mineralen, oligo-elementen en vitamines. Het zijn zorgvuldig bereide producten, juist samengesteld, met weinig calorieën en een lekkere smaak. De Ligna Pharma producten zorgen ook voor een **verzadigd gevoel**.

Het Ligna Pharma programma is een flexibel programma, opgebouwd in verschillende **Fasen en Stappen**. Je kan met je begeleider bepalen in welk type programma je start, dit naargelang je beoogde resultaat en motivatie :

3 FASEN AFSLANKPROGRAMMA

Als je een strikte aanpak verkiest om **veel gewicht te verliezen op een relatief korte tijd**, dan volg je best het 3 Fasen programma. In het 3 Fasen programma volg je eerst de strikte fase, nadien de gematigde fase en tot slot de opbouwfase.

2 FASEN AFSLANKPROGRAMMA

Als je de voorkeur geeft aan een gematigde aanpak met **matig gewichtsverlies**, kies dan voor het 2 Fasen programma. In het 2 Fasen programma start je met de gematigde fase en volg je nadien de opbouwfase.

Strikte Fase

(Stap 1 en Stap 2)

Tijdens deze fase verlies je snel gewicht omdat je metabolisme massaal overschakelt op **vetverbranding**.

De opname van koolhydraten en vetten wordt quasi volledig uitgeschakeld. Na 36 à 48 uur zijn je suikerreserves opgebruikt en vanaf dan schakelt je lichaam over naar een andere energiebron, namelijk je vetreserves. De verbranding van je vetvoorraad leidt tot een afname van de vetmassa met gewichtsverlies tot gevolg. Deze natuurlijke afslankingsreactie van het lichaam zorgt er voor dat je geen hongergevoel meer hebt en je je fit en monter voelt.

Om te vermijden dat ook de eiwitten in je spieren en andere weefsels als brandstof gebruikt worden, gebruik je dagelijks de juiste hoeveelheid porties Ligna Pharma producten met **hoogwaardige eiwitten**. De Ligna Pharma producten voorkomen dat je lichamenlijk en mentaal gaat verzwakken tijdens deze fase van gewichtsverlies.

Je begeleider bepaalt hoeveel Ligna Pharma porties, te combineren met groenten, je per dag nodig hebt om dit resultaat te bereiken.

Door de Ligna Pharma producten te spreiden over de dag en te combineren met de toegelaten 'gewone' voedingsmiddelen, krijg je een **verzadigd gevoel**.

Gematigde Fase (Stap 3A en Stap 3B)

Tijdens deze fase wordt slechts een **beperkte hoeveelheid koolhydraten en vetten** opgenomen uit de voeding. Je lichaam is dus verplicht om een deel van de nodige energie te halen uit **vetverbranding**. Zo bouw je geleidelijk je vetreserves af. De aanvoer van de juiste hoeveelheid hoogwaardige eiwitten van Ligna Pharma, vrijwaart je spiermassa en de kwaliteit van je weefsels en huid. Je bouwt stapsgewijs de Ligna Pharma dieetporties af en andere **magere voeding** komt stapsgewijs in de plaats.

Opbouwfase (Stap 4A en Stap 4B)

Je bouwt de Ligna Pharma dieetporties verder af, terwijl je geleidelijk overschakelt naar gewone gezonde voeding, om te komen tot een **gezond en evenwichtig voedingspatroon** dat aangenaam en haalbaar is om aan te houden.

STABILISATIEFASE

Om je gewicht te behouden en te stabiliseren kan het nuttig zijn om nadien bepaalde Ligna Pharma producten beperkt te gebruiken. Bvb: als ontbijt, gezond tussendoortje of als vervangmaaltijd, ...

