

POWER
PLATE
SLIMMING
CONCEPT

Tip van
de maand



LEKKER & EFFECTIEF

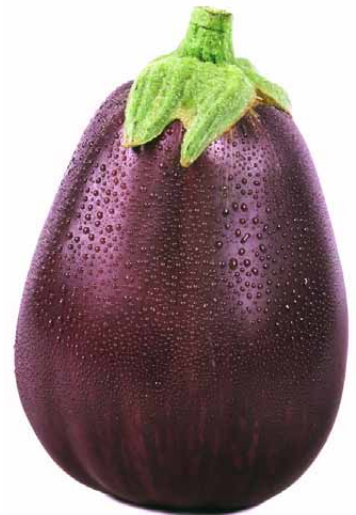
Je slimming coach helpt je om dit jaar 3-7-12kg te verliezen!

Recept van de maand



BENODIGDHEDEN:

- 1 stengel fijngesneden prei
- 2 aubergines
- 2 courgettes
- 2 vleestomaten
- 1 rode paprika
- 1 groene paprika
- knoflookpoeder
- 1 Power Slim Omelet
- Provençaalse kruiden
- olijfolie
- zout en peper



Omelet met groenten

Indien u een mixer gebruikt: Leeg de inhoud van het zakje in de mixer. Voeg 200 à 230 ml warm water toe en mix gedurende 5 tot 10 seconden, tot de inhoud volledig opgelost is.

BEREIDINGSWIJZE:

1. Aubergines schoonmaken en in blokjes snijden.
2. Bestrooien met zout en peper en ca. 10 minuten laten staan. Intussen courgettes schoonmaken en in blokjes snijden. Paprika's schoonmaken en in stukjes snijden. In pan water aan de kook brengen om de tomaten te ontvellen, snij ze daarna in partjes.
3. In pan olie verhitten. Prei erin fruiten. Aubergines en paprika ca. 3 minuten meebakken.
4. Courgette en tomaat erdoor scheppen. Knoflook en kruiden toevoegen en 15 à 20 minuten zachtjes laten smoren.

5. VLos de inhoud van de portie Power Slim op in 80ml water. Klop de mengeling stevig op. Voeg de mengeling toe aan de pan en laat het omelet bakken gedurende 30 à 50 seconden. Op smaak brengen met zout en peper.

Smakelijk!

TIP

Let op dat je door het koude, gure weer niet extra gaat snoepen en eten! Met een goed programma en een vitaminesupplement voorkom je extra kilo's in de wintermaanden.

Je slimming coach helpt je naar een slanke lijn!

Oefening van de maand



CATEGORIE:

Balance



30Hz



30 Sec



Medium



Step Up to Balance

MDD Certification
Medisch apparaat klasse IIa.
Appareil médical classe IIa.



AANGESPROKEN SPIEREN:

Benen

POSITIE:

Stap op het platform met één been. Hou het steunbeen licht gebogen, breng het andere been tot op 90°. Hou deze positie 2-3 sec. aan. Ga terug naar startpositie.

Zorg ervoor dat de knie van het steunbeen steeds achter de tenen blijft.

COACHTIP

- Steunbeen niet strekken.
- Probeer schouders en heup stabiel te houden.

Je slimming coach helpt je naar een slanke lijn!

POWER PLATE®

Discover the Difference