

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:

- Power Slim Chicken nuggets
- Power Slim Curry saus
- 50g champignons
- 50g geraspte wortelen
- 50g fijne komkommer-schijfjes
- 50g tomaat in fijne blokjes
- 20g à 30g fijngesnipperde lente-uitjes
- 50g Iceberg sla
- Peper & zout



## lenteslaatje met *chicken nuggets* en currysaus

### BEREIDINGSWIJZE CHICKEN NUGGETS

Voeg de inhoud van het zakje toe aan 40 ml water. Vorm 2 (à 3 balletjes) of nuggets en leg deze op bakpapier laat gedurende 15 minuten bakken in een voorverwarmde oven op 200°C.

### CURRYSAUS

Voeg de inhoud van het zakje toe aan 30 ml water. Roeren tot het volledig opgelost is. Laat het 5 minuten rusten. Zet dit gedurende 30 seconden in de microgolf (zonder deksel).

### BEREID DE GROENTEN:

De groentjes fijnsnijden, samenvoegen, omroeren en de curry saus als dressing toevoegen. De chickennuggets samen met de groentjes of indien gewenst apart serveren.

Eventueel wat bijkruiden met zout en een zwarte peper.

## Smakelijk!



### TIP

De zon laat geen winterkilo's smelten! *Je Slimming Coach begeleid je professioneel naar je gewenst gewicht!*

# Oefening van de maand

CATEGORIE:

Core



35 Hz



30 - 60 Sec



Medium



## Kneeling Back Extension

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



### AANGESPROKEN SPIEREN:

Onderrug, buikspieren

### POSITIE:

Ga geknield op het platform zitten. Rug naar het toestel gericht. Knieën goed gespreid. Ga lichtjes achterover zitten en buig bovenlichaam naar voor.

*Werken aan een stevige basis voor de onderrug.*

### COACHTIP

- Buik goed intrekken.
- Buig bovenlichaam naar voor tot gewenste spanning.

*Je slimming coach helpt je naar een slanke lijn!*

POWER PLATE®

Discover the Difference