

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:

- WILDBERRY PASSION (koude drank)
- 250ml magere witte yoghurt zonder suiker
- Muntblaadje
- Power Slim Cookies rode vruchten

WILDBERRY ICECREAM

Een leuke **vervanging** voor de vet- en suikerrijke ijsjes die bij warm weer je gewicht doen stijgen!

BEREIDINGSWIJZE:

1. Meng het zakje WILDBERRY PASSION (koude drank) in 250ml magere witte yoghurt zonder suiker (zonder eerst op te lossen in water). Goed doorroeren zodat het mooi mengt.
2. Zet dit gedurende 15 à 30 min. in de diepvries.

3. Verkruiemel een Power Slim "rode vruchten cookie" en strooi het over je ijs. Voeg eventueel een muntblaadje erbij.

TIP

Zwembandjes nog aan na je vakantie?!

Start nu je Slimming Programma zodat je strak aan de schoolpoort verschijnt.

Je slimming coach helpt je naar een slanke lijn!

Oefening van de maand

CATEGORIE:

Strength

 35 Hz

 45 Sec

 High



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

Push ups



AANGESPROKEN SPIEREN:

Borstspieren en schouders.

POSITIE:

Plaats handen op schouderbreedte en buig de ellebogen om het lichaam te laten zakken.

COACHTIP

- Nek, heupen en voeten in één rechte lijn.
- Trek buik in.

POWER  PLATE®

Discover the Difference