

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:

- 2 sneetjes Power Slim brood
- 50 gr witte en groene asperges
- 20 gr ham (in dunne sneetjes)
- 20 gr magere platte kaas
- 1 soeplepel zure room
- 0,5 koffielepel mosterd
- 0,5 koffielepel Power Slim honing
- snuifje kerrievoeder
- peper
- zout



Sandwiches met **asperges** en ham

BEREIDINGSWIJZE:

1. Schil de witte asperges tot 1 cm onder de kop. De groene asperges hoeven niet geschild te worden. Verwijder de houtachtige uiteinden.
2. Kook de asperges apart in lichtgezouten water beetgaar en snijd in stukjes van 5 cm.
3. Bereid de Power Slim honing: voeg de inhoud van het zakje toe aan 15ml water. Roeren tot het volledig opgelost is. Laat dit 5 minuten rusten.

4. Meng de platte kaas met de zure room, de mosterd, de Power Slim honing, een snuifje kerrievoeder, peper en zout.

5. Besmeer de 2 sneetjes brood met het mengsel van platte kaas en zure room. Bedek 1 sneetje met groene en witte asperges. Leg bovenop een fijn laagje ham. Bedek met het tweede sneetje brood en snijd schuin door. Serveer met enkele blaadjes rucola.

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:

Stretch

 30Hz

 30 Sec

 Low



90/90 Stretch

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



AANGESPROKEN SPIEREN:

Heup en bilspieren.

POSITIE:

Plaats één been plat op het toestel, vorm een rechte hoek met heup knie en voet. Leun diagonaal over de gebogen knie.

COACHTIP

- Duw de heup naar voren tot gewenst rekgevoel
- Probeer schouders en heup stabiel te houden.

POWER  PLATE®

Discover the Difference