

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



OMELET MET PROVENÇAALSE KRUIDEN



BENODIGDHEDEN:

- 1 portie Power Slim omelet met provençaalse kruiden
- 1/2 kleine ui
- 1,5 soeplepel olie (zonnebloemolie of olijfolie)
- 1 teentje knoflook
- 100g spinazie
- 30g tomaat
- Beetje groene sla of rucola
- handvol champignons (schoonmaken met borsteltje)
- snuifje peper en zout

BEREIDINGSWIJZE:

1. Pel de ui en snipper ze fijn en pers het teentje knoflook. Fruit dit samen in een halve eetlepel olie in een koekenpan.

2. Snij de champignons in vieren en voeg ze toe. De spinazie toevoegen en kort roerbakken tot deze geslonken is. Kruid naar smaak met peper en een snuifje zout.

3. **Bereid de Power Slim omelet:** Leeg de inhoud van het zakje in een kom. Voeg zachtjes 80 à 100 ml koud water toe en roer het geheel om.

Klop de mengeling stevig op, voeg zout, peper en andere kruiden toe naar eigen smaak. Plaats een antikleefpan op het vuur en voeg olie toe. Giet de mengeling in een tweede koekenpan en laat gedurende 20 à 30 seconden garen.

4. Leg het groentenmengsel op de omelet en rol deze op. Snij de rol in stukjes en serveer deze met een beetje groene sla of rucola en met wat fijne stukjes tomaat.

TIP

Zwemandjes 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:

Massage

 35 Hz

 60 Sec

 Low or high



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



Massage van de dij

AANGESPROKEN SPIEREN:

Geen spierspanning - Dijbenen buitenkant.

POSITIE:

Plaats de buitendij op het platform, in een hoek van 90°.

COACHTIP

Benen zachtjes heen en weer rollen. Duw de benen "in" het platform.

POWER  PLATE®

Discover the Difference