

Het VP3-voedingsprogramma

De voordelen van het VP3-voedingsprogramma

- Geen hongergevoel
- Geen calorieën tellen, geen dieetschema's
- Niets afwegen, niet urenlang in de keuken
- Geen ingewikkelde producten en boodschappenlijsten
- Geen verlies van prestatievermogen of je goede humeur
- Geen spierafbraak of vochtverlies
- Gebruiksvriendelijk: goed thuis, onderweg en op het werk te volgen
- Duurzaam op gewicht (geen jojo-effect): je verliest voornamelijk vet

Bijkomende gezondheidsvoordelen

- Diepgaande ontgifting van het lichaam
- Je voelt je vitaler en je vermoeidheid verdwijnt
- Schoonheid komt van binnenuit: je huid verbetert zichtbaar
- Harmonisering van bloedsuiker- en insulinespiegel: 'reseteffect' komt op gang
- Optimalisering van de cholesterolwaarden
- Harmonisering van de bloeddruk
- Hormoonbalans (bijvoorbeeld bij overgangsverschuinselen)
- Regeneratie van het lichaam

Waar kan ik het VP3-voedingsprogramma volgen?

Je volgt het VP3-programma in een van de Nederlandse VP3-praktijken. Alle therapeuten hebben een speciale opleiding gevolgd in Zwitserland, en elke praktijk staat onder intensieve medische begeleiding van Thomas Norbart, arts.

www.VP3.nl

Contactinformatie VP3

VP3-voedingsprogramma

Arnhem

Centrum voor Medical Wellness
☎ 026-3554305/06-13513475
www.medicalwellness.nl

Apeldoorn

Hester Penneweert
Klassieke Homeopathie en
Voedingsadvies
☎ 06-30055783
www.penneweerthomeopathie.nl

Amsterdam

Praktijk voor Persoonlijke Vitaliteit
☎ 06-46813860
www.persoonlijke-vitaliteit.nl

Breda

Total Health
☎ 076-8200240
www.totalhealth.eu

Den Haag

Vitaliteitscentrum Zuid
☎ 010-5011106/06-42728277
www.vczuid.nl

Eindhoven

Total Health
☎ 076-8200240
www.totalhealth.eu

Groningen/Eelderwolde

VPNoord Health & Beauty center
☎ 06-30698656
www.vpnoord.nl

Hilversum

Praktijk voor Persoonlijke Vitaliteit
☎ 06-34195238
www.persoonlijke-vitaliteit.nl

Middelburg

Vitaliteitscentrum Zuid
☎ 06-42728277
www.vczuid.nl

Rotterdam

Vitaliteitscentrum Zuid
☎ 010-5011106/06-42728277
www.vczuid.nl



Elk uur eten! Elk uur fitter!

In 3 stappen naar meer gezondheid en levenskwaliteit



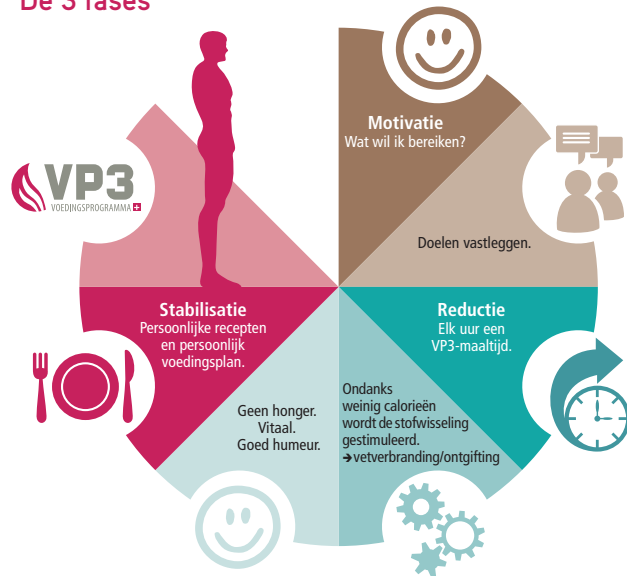
VP3 Nederland www.VP3.nl
VP3 Zwitserland www.epd-ernaehrungsprogramm.ch



Wat is het VP3-voedingsprogramma?

Het VP3-voedingsprogramma is een stofwisselingstherapie ontwikkeld door artsen, voedingswetenschappers en psychologen in het kuuroord Seeblick in Zwitserland. Met het VP3-programma kun je gezondheidswinst boeken op verschillende gebieden en kun je snel overtollig lichaamsvet reduceren.

De 3 fases



Fase 1 = Motivatie

In het eerste consult bespreek je met je VP3-therapeut of je doelen haalbaar zijn en hoe je die met VP3 kunt bereiken. Ook worden onder meer je gewicht, bloeddruk, cholesterol en verbranding gemeten en geregistreerd in je persoonlijke dossier.

Fase 2 = Reductie

Tijdens het VP3-programma eet je elk uur een kleine, speciaal samengestelde maaltijd. Dit stimuleert je stofwisseling. In het brede aanbod van VP3-producten vind je altijd wel wat lekkers: of je nu zin hebt in hartig, pittig of zoet, in vast of vloeibaar. En voor onderweg zijn er verschillende soorten repen, dipps, crackers en koekjes.

Fase 3 = Stabilisatie

Je bouwt het VP3-voedingsprogramma geleidelijk af en leert de juiste (voedings)keuzes maken. Samen met je VP3-therapeut ontwikkel je een leefstijl waarmee je de behaalde gezondheidswinst kunt behouden.

Waarom het VP3-voedingsprogramma?

Elk uur een maaltijd

De basis van het VP3-programma is simpel: je eet elk uur een kleine maaltijd. Deze uitgebalanceerde maaltijden vervangen tijdelijk je gewone voeding. Bij het VP3-programma heb je geen hongergevoel en je lichaam wordt gestimuleerd om meer vet te verbranden.

Doorbreek de vicieuze cirkel van het jojo-effect

Het jojo-effect heeft twee belangrijke oorzaken. Ten eerste krijgt je lichaam bij een hongerdieet te weinig essentiële voedingsstoffen binnen: het schakelt over op de 'spaarstand'. Bovendien wordt niet alleen vet afgebroken maar ook spierweefsel. Omdat spieren altijd energie verbruiken, is voor minder spieren ook minder energie nodig. Daardoor daalt het calorieverbruik nog eens extra. Als je na een hongerdieet je oude voedings- en levensstijl weer oppakt, leidt dit tot een snelle gewichtstoename: het gevreesde jojo-effect.

Bij het VP3-voedingsprogramma eet je elk uur een speciaal samengestelde maaltijd. Doordat VP3 de bloedsuikerspiegel normaal houdt, voorkomt het een hongergevoel. Anders dan bij een hongerdieet bevordert VP3 daarmee juist de vetverbranding in je lichaam. Doordat je tegelijk het aantal calorieën dat je binnenkrijgt aanzienlijk vermindert, kan je lichaam overtollig vet afbouwen.

Na het VP3-voedingsprogramma is het belangrijk om de behaalde resultaten te behouden (met een gezonde levensstijl) door ongeveer zes keer per dag voornamelijk langzame koolhydraten te eten.

Het VP3-voedingsprogramma is iets voor jou als je

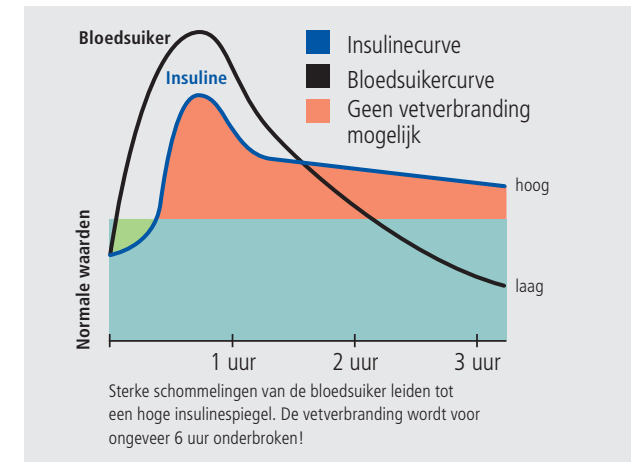
- je lichaam ingrijpend wilt ontgiften en activeren;
- gewichtsproblemen hebt (ook als een dieet al meer dan eens niet heeft geholpen);
- stofwisselingsproblemen hebt;
- je vaak vermoeid en futloos voelt;
- preventief iets aan je gezondheid wilt doen;
- je hormonen wilt reguleren (in de overgang of na de zwangerschap);
- er sprake is van (risico op) suikerziekte.

Het VP3-programma is gunstig voor de bloeddruk en is goed voor de cholesterolspiegel.

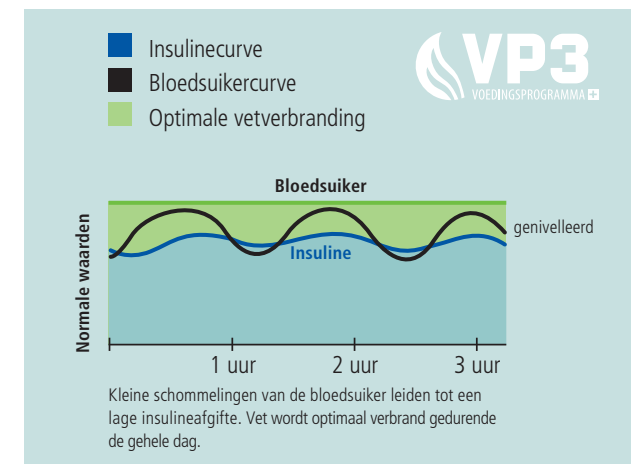
VP3 – Optimale stofwisseling

Waarom VP3 meer oplevert dan vasten en diëten:

Praktisch geen bloedsuiker- en insulineschommelingen met VP3.



Met een gestresste stofwisseling is geen gewichtsafname mogelijk



VP3-voedingsprogramma = gewichtsafname mogelijk