



Meer gezondheid en levenskwaliteit

🇳🇱 VP3-voedingsprogramma · Instructieboekje



Voorwoord

Beste lezer,

Je wilt de verantwoordelijkheid voor je gezondheid en het gewicht waar jij je prettig bij voelt in eigen hand nemen. In dit instructieboekje leggen we je in het kort uit hoe het VP3-voedingsprogramma je daarbij helpt.

De manier waarop we leven en eten is de afgelopen decennia sterk veranderd. Stress, verontreinigende stoffen, weinig beweging, geen tijd om te eten, fastfood en kant-en-klaarproducten zijn tegenwoordig de grootste vijanden van ons lichaam en onze gezondheid. Tegelijkertijd zitten er in levensmiddelen, anders dan vijftig jaar geleden, niet meer genoeg van de gezonde bouwstoffen die je lichaam nodig heeft. Vitaminen, mineralen, sporenelementen, quasivitaminen, enzovoorts zijn echter essentieel voor de bescherming van je immuunsysteem en het verminderen van oxidatieve stress.

Het VP3-voedingsprogramma begeleidt je de komende tijd bij het aanleren van nieuwe eetgewoonten. Het VP3-programma is precies het juiste concept om je stofwisseling te activeren en diepgaand te ontgiften. Elk uur dat je wakker bent, eet je. Verspreid over de hele dag eet je op die manier 15 tot 18 maaltijden. Je kunt kiezen uit meer dan 25 verschillende smaken. In de reductiefase bestaat je persoonlijke menu uit verschillende soorten muesli, soep, frappés, crackers en koekjes, die je heel gemakkelijk met je dagelijkse activiteiten kunt combineren.

Kook je graag? Dan kun je in de stabilisatiefase aan de slag met producten uit onze voedingslijn. Daarmee maak je in een handomdraai een lekkere visschotel, groentequiche of ander heerlijk gerecht. Recepten vind je onder meer in het speciale VP3-stabilisatieboekje of op de website www.VP3.nl. Je VP3-therapeut zal je daarbij begeleiden.

Hierna lees je hoe het VP3-voedingsprogramma werkt. Je kunt er in ieder geval naar uitkijken om zonder hongergevoel en zonder overal van te moeten afzien je stofwisseling te activeren en diepgaand te ontgiften. Daarmee komen je stofwisseling en je lichaamsgewicht op een optimaal niveau.

Bedankt dat je voor VP3 hebt gekozen!

Inhoudsopgave

VP3 – Optimalisatie van de stofwisseling	4
De 3 fasen in detail	9
Fase 1 = Motivatie	10
Fase 2 = Reductie	11
Fase 3 = Stabilisatie	14
Wat te doen bij ontgiftingsverschijnselen?	16
Veelgestelde vragen tijdens het VP3-voedingsprogramma	17
Referenties	18
Checklists	19
Basisregels	21
Basisrecepten	24
Dagschema voor de reductiefase	28
Dosering VP3-producten	29
Handig om te weten	30
Overzicht VP3-producten	31
Stabilisatiefase	32

VP3 – Optimalisatie van de stofwisseling

Het VP3-voedingsprogramma bestaat uit 3 opeenvolgende fasen: een motivatiefase, een reductiefase en een stabilisatiefase.

Fase 1 = Motivatie

Eerst moet je je levensgewoonten analyseren en erkennen dat je iets wilt optimaliseren of veranderen.

Wat wil je met het VP3-voedingsprogramma bereiken? Een paar kilo eraf, stofwisselingsproblemen reguleren, diepgaand ontgiften, of je vitaliteit en prestatievermogen verbeteren?

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

De reductiefase duurt minstens 10 tot 14 dagen, maar het is beter om nog langer door te gaan.

Onder het motto 'Eet je fit' eet je elk uur een maaltijd uit het veelzijdige assortiment van VP3-producten om je stofwisseling te activeren, diepgaand te ontgiften en je lichaam te ontlasten.

Verspreid over de dag eet je op die manier 15 tot 18 maaltijden.

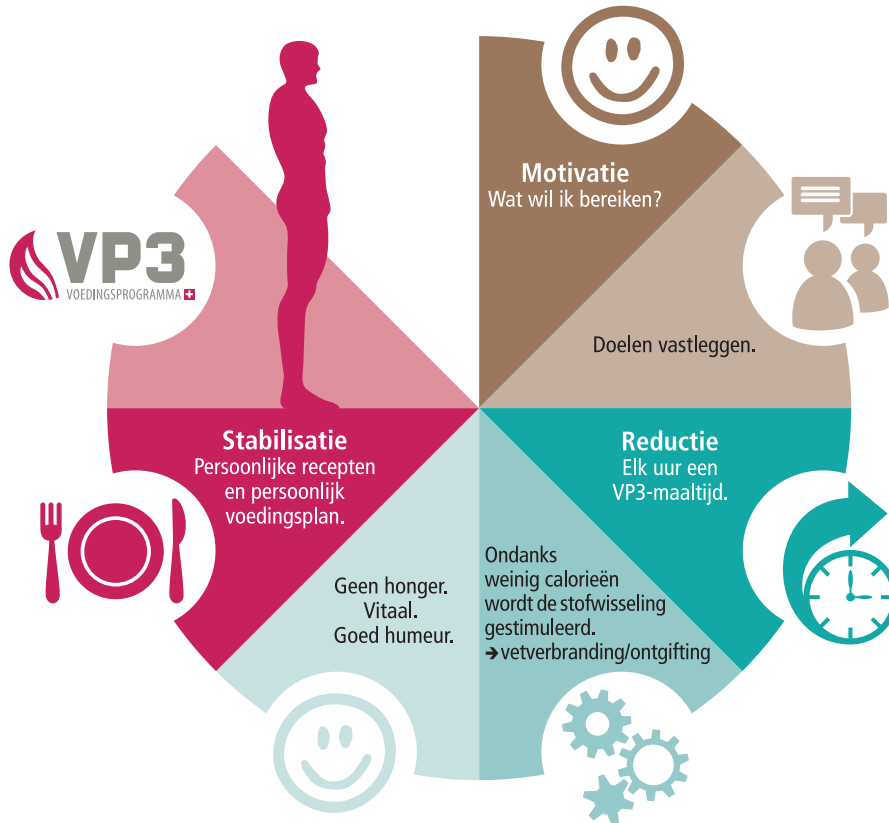
Fase 3 = Stabilisatie

In deze fase stabiliseer je de resultaten die je hebt behaald. 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.

In een nieuw voedingsplan integreer je producten uit het VP3-programma. Ook kun je met VP3-producten zelf koken. Recepten voor lekkere gerechten vind je onder meer in het speciale VP3-stabilisatieboekje of op de website www.VP3.nl.

Het VP3-voedingsprogramma in één oogopslag



Fase 1 = Motivatie

Fase 2 = Reductie

«Reset»
Ontgifting

Fase 3 = Stabilisatie

VP3 is een stofwisselingstherapie en geen dieet!

VP3 – Optimalisatie van de stofwisseling

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);
- (risico op) suikerziekte hebt.

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

Waarom het VP3-voedingsprogramma?

Als je stopt met een hongerdieet kom je vaak snel weer aan. Vaak kom je zelfs meer aan dan je eerst was kwijtgeraakt. Dit gevreesde effect staat bekend als het jojo-effect.

Doorbreek met VP3 de vicieuze cirkel!

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 'sparingstand'. 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 dan na een hongerdieet je oude voedings- en levensstijl weer oppakt, leidt dit tot een snelle gewichtstoename: het jojo-effect.

Optimale vetverbranding met VP3

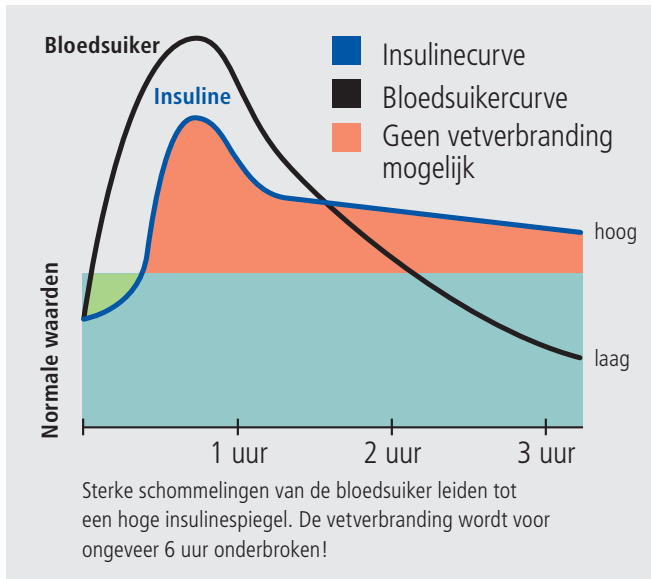
Bij het VP3-voedingsprogramma eet je elk uur een speciaal samengestelde maaltijd. Doordat VP3 de bloedsuikerspiegel stabiel houdt, voorkomt het een hongergevoel. Anders dan bij een hongerdieet bevordert VP3 daarmee juist de vetverbranding in je lichaam. Doordat je tegelijk het aantal calorieën dat je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

VP3 – Optimalisatie van de stofwisseling

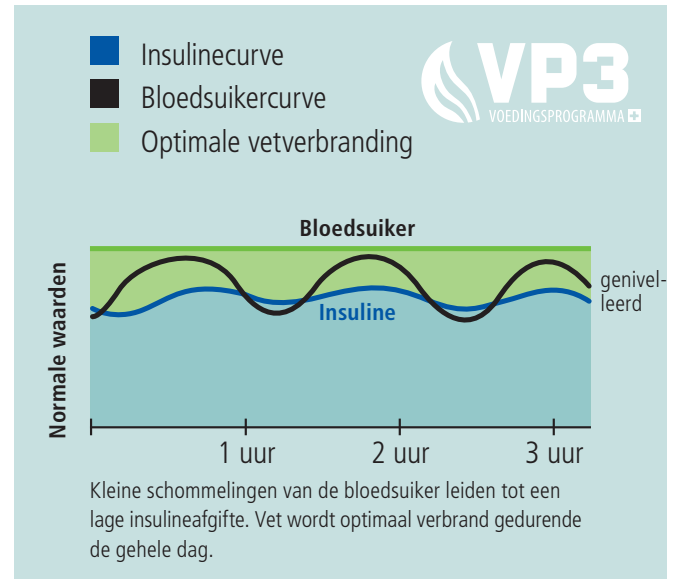
Waarom VP3 meer oplevert dan vasten en diëten:

Praktisch geen bloedsuiker- en insuline-schommelingen met VP3.

Het VP3-voedingsprogramma is geen dieet maar een stofwisselingstherapie



Met een gestressede stofwisseling is geen gewichtsafname mogelijk



VP3-voedingsprogramma = gewichtsafname mogelijk

VP3 – Optimalisatie van de stofwisseling

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 van het VP3-voedingsprogramma

- Diepgaande ontgiftiging 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

Het VP3-voedingsprogramma is anders dan traditionele diëten

- De koolhydraten worden langzaam afgegeven, omdat ze omkapseld zijn met guar. Het gevolg is een genivelleerde bloedsuikerspiegel, wat leidt tot minder stofwisselingsstress.
- Elk uur dat je wakker bent, eet je. Verspreid over de hele dag eet je op die manier 15 tot 18 maaltijden.
- Elke uitgebalanceerde VP3-maaltijd bevat koolhydraten, eiwitten en vetten in een optimale verhouding.
- Breed aanbod aan producten in het voedingsprogramma.
- Het VP3-voedingsprogramma vindt zijn oorsprong in de stofwisselingstherapie.
- Al meer dan 30 jaar op de markt.



VP3 – Optimalisatie van de stofwisseling

De 3 fasen in detail

Fase 1 = Motivatie

- **Analyse van je huidige gezondheidssituatie**
- **Haalbare doelen stellen**
- **Gezondheidsstrategie vastleggen**

Gefeliciteerd! Met het lezen van deze brochure zit je al in de motivatiefase: je hebt een beslissing genomen.

5 essentiële tips voor succes

Door onderzoek bij meer dan vijfduizend proefpersonen kon de Britse psycholoog Richard Wiseman¹ vaststellen welke 5 technieken echt helpen om je doelstellingen te bereiken:

1. Maak een stappenplan.
2. Vertel anderen wat je doelen zijn.
3. Denk aan de positieve invloed die het zal hebben op je leven.
4. Beloon jezelf voor elke stap de goede kant op.
5. Hou je vooruitgang bij in een dagboek of met een checklist.

¹ Richard Wiseman, *59 seconden. Denk een beetje, verander veel*, LeV., Utrecht, 2009.

Snel resultaat

Als je de VP3-schema's strikt volgt, boek je al snel resultaat: de eerste pondjes verdwijnen vlot, zonder dat ze er door het beruchte jojo-effect meteen weer aan zitten. Daarmee blijf je veel gemakkelijker en efficiënter op gewicht.

Je kunt gewoon beginnen aan het VP3-voedingsprogramma: speciale voorbereidingen zijn niet nodig.

Succes bij het VP3-programma staat of valt met de juiste begeleiding. Daarom volg je het VP3-programma in combinatie met ten minste twee consulten.

Fase 2 = Reductie

«Reset»
Ontgifting

Tijdens de reductiefase eet je alleen VP3-producten. De speciale, uitgebalanceerde VP3-producten bevatten precies de voedingsstoffen die je lichaam nodig heeft:

50-60% koolhydraten, 25-30% eiwitten en 10-15% vet. Ze activeren de stofwisseling en stimuleren de vetverbranding. Je merkt de veranderingen doordat je je lekkerder en

vitaleer voelt, ook al krijg je minder calorieën binnen (800-1000 kcal per dag).

Hoe ziet een dag met VP3 eruit?

7.00	VP3-maaltijd: Stabipan-broodje + drinken		12.00	VP3-maaltijd: Crackers Kaas + drinken		17.00	VP3-maaltijd: Soep Tomaten + drinken	
7.30	Sporten		13.00	VP3-maaltijd: Frappé Vanille + drinken		18.00	VP3-maaltijd: Koekjes Chocolade + drinken	
8.00	VP3-maaltijd: Frappé Vanille + drinken		14.00	VP3-maaltijd: Frappé Aardbei + drinken		19.00	VP3-maaltijd: Frappé Vanille + drinken	
9.00	VP3-maaltijd: Muesli Aardbei + drinken		15.00	VP3-maaltijd: Crackers Tomaat- Basilicum + drinken		20.00	VP3-maaltijd: Koekjes Aardappel-Spelt + drinken	
10.00	VP3-maaltijd: Frappé Aardbei + drinken		16.00	VP3-maaltijd: Frumo Naturel/Framboos + drinken		21.00	VP3-maaltijd: Frappé Mokka + drinken	
11.00	VP3-maaltijd: Soep Champignon + drinken							

Hou ook na 21.00 uur het ritme vast: elk uur een maaltijd, tot je naar bed gaat!

Fase 2 = Reductie

Hoe werkt de ontgifting?

Alle VP3-producten bevatten guar: natuurlijke voedingsvezels die worden gewonnen uit de guarplant, die voorkomt in India en Pakistan. Guarpitmeel, een natuurlijk voedingsmiddel, draagt bij tot een voedingspatroon met meer vezels.

Dat is belangrijk, want veel beschavingsziekten zijn te herleiden tot een vezelarm voedingspatroon. Het lichaam heeft per dag ongeveer 40 gram voedingsvezels nodig. Helaas krijgt het per dag vaak amper 20 gram voedingsvezels binnen.

Doordat VP3-producten veel voedingsvezels uit guar bevatten, helpen ze om gifstoffen (verontreinigende stoffen) en overtollig cholesterol (vet) in de dunne darm te binden en beter af te voeren.

Speciaal geselecteerde micronutriënten (vitaminen, sporenelementen, mineralen) en de dagelijks aanbevolen hoeveelheid van 4 liter vocht helpen bij de ontgifting op celniveau.

Zo werkt guarpitmeel in de stofwisseling:

- Niet-ionogene gellaag beschermt de darm tegen verontreinigende stoffen en schadelijke bacteriën.
- Guar is prebiotisch – het helpt een gezonde darmflora in stand te houden, belangrijk voor het immuunsysteem.
- Zorgt voor een langzame, gereguleerde afgifte van koolhydraten (suikers).
- Reguleert de stoelgang – stimuleert de spijsvertering /ontgifting.
- Bindt verontreinigende stoffen in de darm en voert ze af uit het lichaam.
- Belangrijk bij aambeien en diverticulose.

Blijf na afloop van het VP3-programma nog 6-8 weken guar gebruiken (zie p. 33).



Fase 2 = Reductie

VP3 – Alles wat je lichaam nodig heeft

De lekkere, uitgebalanceerde VP3-maaltijden bevatten koolhydraten, eiwitten en vetten in een optimale verhouding. Ook bevatten ze alle vitaminen, mineralen en sporenelementen die je lichaam nodig heeft.

Als je de eetadviezen van het VP3-voedingsprogramma volgt, boek je succes met elk uur eten, zonder hongergevoel. De hele dag optimaal functioneren met 800 tot 1000 kcal en een hoge verbranding!

Eet je fit met VP3!

VP3-basisregels

Voor een optimaal resultaat is het belangrijk dat je je in de reductiefase aan enkele belangrijke basisregels houdt.

1. Eet elk uur een maaltijd, zelfs als je geen hongergevoel hebt. Heb je meer honger? Eet dan elke 45 minuten een maaltijd.
2. Eet de eerste VP3-maaltijd meteen als je wakker wordt, en de laatste als je naar bed gaat.
3. Eet tijdens de reductiefase alleen VP3-producten.
4. Zorg dat je elke dag circa 4 liter vocht binnenkrijgt (inclusief soep, frumó's, frappés en muesli). Dat is belangrijk voor de ontgifting. Drink bij elke VP3-maaltijd een glas water of kruidenthee.
5. Neem voor je prestatievermogen en vitaliteit elke dag 2 x 1 forse theelepels HCK Orthovimin B. Neem HCK Orthovimin B altijd in na een maaltijd. Neem het 's avonds niet na 19.00 uur.

Verdeling maaltijden

Je bepaalt zelf welk VP3-product je ieder uur eet. Je kunt dus altijd iets kiezen waar je op dat moment zin in hebt of waar je lichaam behoefte aan heeft!

Gebruik elke dag minstens 7 vloeibare maaltijden. Probeer ook elke dag ongeveer evenveel vaste als vloeibare VP3-maaltijden te gebruiken.

Van sommige producten en toevoegingen mag je maar een beperkte hoeveelheid (zie p. 27).

Zorg dat je genoeg beweging krijgt en dat je spijsvertering goed functioneert (zie p. 27).

Fase 3 = Stabilisatie

Hoe verbeter ik mijn gezondheid en blijf ik langdurig op gewicht?

Al na 7 tot 10 dagen ontgiften met het VP3-voedingsprogramma voel je je veel beter. De eerste stofwisselingsprocessen zijn geoptimaliseerd en je bent al een paar kilo kwijt.

Als je meer gewicht wilt verliezen of je gewicht wilt stabiliseren, volg dan onze tips. Op de volgende pagina's vind je voorbeelden van menuschema's in de stabilisatiefase. Daarmee kun je de resultaten behouden of, als je dat wilt, nog meer afvallen.

Vraag je VP3-therapeut om je precieze calorieverbruik in de stabilisatiefase te berekenen.

Variante 1 en 2:
VP3 in combinatie met een maaltijd uit het VP3-stabilisatieboekje of in overleg met je VP3-therapeut.

Variant 1	
7.00 uur	VP3-maaltijd
8.00 uur	VP3-maaltijd
9.00 uur	VP3-maaltijd
10.00 uur	VP3-maaltijd
11.00 uur	VP3-maaltijd
12.00 uur	VP3-maaltijd
13.00 uur	Lunch
14.00 uur	–
15.00 uur	–
16.00 uur	–
17.00 uur	VP3-maaltijd
18.00 uur	VP3-maaltijd
19.00 uur	VP3-maaltijd
20.00 uur	VP3-maaltijd
21.00 uur	VP3-maaltijd
22.00 uur	VP3-maaltijd

Variant 2	
7.00 uur	VP3-maaltijd
8.00 uur	VP3-maaltijd
9.00 uur	VP3-maaltijd
10.00 uur	VP3-maaltijd
11.00 uur	VP3-maaltijd
12.00 uur	VP3-maaltijd
13.00 uur	VP3-maaltijd
14.00 uur	VP3-maaltijd
15.00 uur	VP3-maaltijd
16.00 uur	VP3-maaltijd
17.00 uur	VP3-maaltijd
18.00 uur	Avondmaaltijd
19.00 uur	–
20.00 uur	–
21.00 uur	–
22.00 uur	VP3-maaltijd

Pak na 22.00 uur het ritme weer op: elk uur een maaltijd, tot je naar bed gaat!

Fase 3 = Stabilisatie

Variant 3	
Ontbijt	2-4 maatlepels VP3-muesli 1 bakje magere yoghurt 150 g fruit
Tussen- doortje	1 stuk fruit + 1 volkoren cracker <i>of</i> 1 dubbele VP3-maaltijd
Lunch	Menu uit het VP3-stabilisatieboekje of van www.VP3.nl
Tussen- doortje	Rauwe groente <i>of</i> 1 dubbele VP3-maaltijd
Avond- maaltijd	2-4 maatlepels VP3-soep, met gestoomde groente en/of wat kip

Variant 4	
Ontbijt	1 volkoren boterham 3 plakjes kipfilet 1 blaadje groene sla
Tussen- doortje	1 stuk fruit + 1 volkoren cracker <i>of</i> 1 dubbele VP3-maaltijd <i>of</i> 3 VP3-crackers met hüttenkäse <i>of</i> magere kaasspread
Lunch	Menu uit het VP3-stabilisatieboekje of van www.VP3.nl
Tussen- doortje	Rauwe groente met magere kwark (alleen als je honger hebt) <i>of</i> 1 dubbele VP3-maaltijd
Avond- maaltijd	Menu uit het VP3-stabilisatieboekje of van www.VP3.nl

Variant 3 en 4:
VP3 met een maaltijd uit het VP3-stabilisatieboekje of van www.VP3.nl. Je kunt VP3-maaltijden ook in je voedingspatroon integreren; zie www.VP3.nl.

Wat te doen bij ontgiftingsverschijnselen?

Hoofdpijn

Drink veel water, brandnetelthee en/of groene thee: 2 tot 3 liter per dag. Drink eventueel een heldere, vetarme bouillon of een espresso. Indien nodig kun je ook paracetamol gebruiken.

Diarree

Laat sojazelmen en tarwezemelen crispies tijdelijk achterwege. Heb je geen pijn en niet vaker dan 4 of 5 keer per dag last van diarree? Zie het dan 2 of 3 dagen aan. Meestal gaan de klachten vanzelf over.

Verstopping (obstipatie), 1-2 dagen

Drink 's ochtends voor de eerste VP3-maaltijd een glas warm water. Beweeg regelmatig. Drink indien nodig stoelgangthee (tweemaal per dag 1 of 2 glazen).

Je kunt ook kruiden voor de stoelgang gebruiken, zoals Herbolax van Holisan of Wapiti Darmfunctie Complex.

Braken

Laat 2 tot 4 VP3-maaltijden vervallen en drink thee of heldere, vetarme bouillon. Probeer daarna het VP3-programma weer op te pakken. Begin met de maaltijden die je het lekkerst vindt en breid dat verder uit.

Duizeligheid

Controleer of je daadwerkelijk elk uur (of 45 minuten) een maaltijd gebruikt. Drink 3 of 4 koppen bouillon per dag en/of een espresso. Zorg ervoor dat je elke dag voldoende water en kruidenthee drinkt.

Heb je een lage bloeddruk? Gebruik dan eventueel gomasio (een mengsel van 95% sesam en 5% zout): 2 tot 3 keer per dag 1 theelepel in de soep.

Lichte nierklachten

Zorg ervoor dat je elke dag voldoende vocht binnenkrijgt en drink een kruidenthee voor de nieren. Merk je geen verbetering? Neem dan contact op met je VP3-therapeut.

Sterke pijnen in het algemeen

Als sterke pijnen binnen een aantal dagen niet afnemen, neem dan contact op met je VP3-therapeut.

Goed nieuws

Stofwisselingsreacties zijn een teken van het lichaam dat de activering en ontgifting van de stofwisseling op gang zijn gekomen. Na enkele dagen voel je je fit en vitaal.

Veelgestelde vragen tijdens het VP3-voedingsprogramma

Wat zit er in een VP3-maaltijd?

Elke VP3-maaltijd is uitgebalanceerd en bevat koolhydraten, eiwitten en vetten in een optimale verhouding. De maaltijden zijn verrijkt met microvoedingsstoffen.

De VP3-producten bevatten uitsluitend natuurlijke producten uit gecontroleerde biologische teelt.

In sommige VP3-producten zit sucralose, een kunstmatige zoetstof gemaakt van suiker.

Wanneer moet ik met het VP3-programma beginnen?

Je kunt het best met het VP3-programma beginnen als je 1 of 2 dagen niet hoeft te werken, of als je bij je werkzaamheden de tijd voor het VP3-programma kunt nemen. In het begin is het even wennen aan het ritme van elk uur iets eten. Na een aantal dagen ben je er helemaal aan gewend.

Moet ik echt zo veel vocht drinken?

Ja. Als je 4 liter vocht per dag binnenkrijgt, kan je lichaam optimaal ontgiften.

Wat moet ik doen als ik elk uur eet, maar toch honger heb?

Eet niet elk uur, maar elke 30 tot 45 minuten een maaltijd. Je kunt ook elke 45 minuten tot 1 uur 1½ maaltijd gebruiken. Meestal kun je na een aantal uren het ritme van ieder uur een maaltijd weer oppakken.

Je kunt ook VP3-zemelen of Frumo Naturel aan je maaltijden toevoegen.

Wat is kruidenthee?

Kruidenthee is thee zonder looizuur en/of theïne. Bijvoorbeeld kruidenthee van Pickwick, alle thee van de merken Zonnatura en Piramide, en smaken als sterrenmix, ochtend- en avondmelange.

Gewone thee (met looizuur en/of theïne) mag je drinken, maar telt niet mee als vocht voor het VP3-programma.

Mag ik koffie?

Ja, maar maximaal 2 tot 5 koppen per dag. Gebruik geen suiker. Een zoetje mag wel.

Mag ik fruit?

Helaas niet. Tijdens de reductiefase eet je uitsluitend VP3-producten. Tijdens deze fase ontregelen alle suikers de vetverbranding, dus ook de natuurlijke suikers in fruit.

Waarom moet ik zo vaak plassen?

Je stofwisseling is nu actief aan het ontgiften. Frequent plassen hoort daarbij. Goed nieuws: je stofwisseling reageert!

Mijn urine is anders van kleur. Hoort dat?

Ja. Door de ontgifting kan de urine van kleur veranderen. Als het plassen pijn doet, neem dan contact op met je VP3-therapeut.

Ik kan niet goed in slaap vallen. Waar kan dat aan liggen?

Mogelijk neem je het mineralen- en vitaminegranulaat HCK Orthovimin B te laat in. Neem de tweede dagdosering van 1 forse theelepels HCK Orthovimin B niet na 19.00 uur in.

Referenties

“Via een collega kwam ik in contact met het VP3-programma. Ik was door een zware sportblessure heel veel kilo’s aangekomen. Ik heb veel steun gehad aan de begeleiding. Ik vond het niet gemakkelijk om het programma te volgen, maar na twee weken voelde ik al resultaat en wist ik dat dit het programma voor mij was. Uiteindelijk ben ik erg veel kilo’s kwijtgeraakt. Ik was weer een heel ander mens geworden. Ik voelde me geweldig!”

“Drie jaar geleden heb ik een VP3-kuur gedaan, omdat ik last van mijn darmen had. Binnenkort wil ik dat weer twee weken gaan doen, zodat ik vanbinnen weer helemaal schoon word. Ongemerkt krijg je met gewone voeding namelijk toch veel slechte stoffen binnen. Met VP3 ga je eigenlijk weer terug naar de basis en kun je jezelf ontgiften. Bovendien ga je alles weer beter proeven en word je je veel bewuster van alles wat je eet.”

“Mijn huisarts adviseerde me een VP3-kuur. Ik was veel te zwaar en had daardoor klachten als een hoge bloeddruk, hartritmestoornissen en last van mijn heupen. VP3 beviel me meteen: je hebt niet het gevoel dat je op dieet bent. Van eerdere diëten viel ik nooit meer dan 5 kilo af. Maar met VP3 ben ik een fors aantal kilo’s kwijtgeraakt. Inmiddels zit ik op mijn streefgewicht en kan ik veel medicijnen laten staan. Echt, ik voel me beter dan ik ooit had verwacht!”

VP3: Succesprogramma

Meer dan 250.000 mensen hebben het VP3-programma met succes doorlopen, onder meer in Zwitserland, Duitsland en Nederland.

In Nederland wordt het VP3-programma sinds 2001 aangeboden.

Checklist – Elke week

Om het juiste ritme te vinden en bij jezelf te kunnen nagaan of je het VP3-programma op de juiste manier volgt, kun je deze checklist gebruiken.

Weeg jezelf niet vaker dan één keer per week, en meet ook je taille-/heupomvang niet vaker dan één keer per week.

Vaker wegen heeft geen zin: je gewicht kan namelijk van dag tot dag fluctueren, afhankelijk van je vochtbalans. Bij vrouwen speelt bovendien de hormonale cyclus mee.

	Zet voor elke maaltijd een streepje	Zet voor iedere 2 dl vocht een streepje	Taille-/heupomvang	Gewicht
dag 1			cm	kg
dag 2				
dag 3				
dag 4				
dag 5				
dag 6				
dag 7				
dag 8			cm	kg



VP3 – Optimalisatie
van de stofwisseling
Basisregels

Basisregels VP3-voedingsprogramma

Eet meteen als je wakker wordt

In de reductiefase eet je elk uur dat je wakker bent een maaltijd. Begin meteen als je wakker wordt: ga dus niet bijvoorbeeld eerst douchen of iets anders doen in huis.

Blijf na de eerste maaltijd elk uur eten, tot je weer naar bed gaat. Op die manier eet je gedurende de dag 15 tot 18 maaltijden.

Dit grote aantal kleine maaltijden helpt om de alveesklier te ontlasten en de bloedsuikerwaarden en de insulinespiegel op een stabiel niveau te houden. Zo kun je de hele dag gewoon functioneren, zonder honger-gevoel.

Ijzeren regelmaat

Eet zo regelmatig mogelijk. Zo activeer je je stofwisseling diepgaand en optimaliseer je je verbranding.

Heb je geen honger?

Eet dan toch gewoon elk uur een VP3-maaltijd. Het overslaan van een maaltijd heeft een negatief effect op de verbranding, en dus op het uiteindelijke resultaat. Eet dus gewoon een maaltijd als er een uur voorbij is, ook als je geen honger hebt.

Heb je juist wel honger?

Honger is vaak een signaal dat je te laat hebt gegeten: je lichaam heeft meer voedingsstoffen nodig. Je suikerspiegel wordt te laag en je verbranding stagneert, en dat is ongewenst.

Weersta de verleiding om een dubbele maaltijd te eten: een dubbele maaltijd heeft geen zin.

Als je sterkere honger hebt, eet dan tijdelijk niet elk uur, maar elke 30 tot 45 minuten een maaltijd. Je kunt ook elke 45 minuten tot 1 uur 1½ maaltijd gebruiken. Meestal kun je na een aantal uren het ritme van ieder uur een maaltijd weer oppakken.

Of voeg wat VP3-zemelen of Frumo Naturel aan je maaltijden toe.

4 liter vocht per dag

Het VP3-voedingsprogramma zorgt voor een diepgaande ontgiftiging van het lichaam. Het is daarom heel belangrijk dat je veel drinkt: circa 4 liter per dag. Daarmee ondersteun je de activering van de stofwisseling.

Met de vloeibare VP3-maaltijden (soep, frumo's, frappés en muesli's) krijg je ongeveer 1½ liter vocht binnen. Daarbovenop moet je dus nog 2½ liter vocht drinken. Drink bij elke maaltijd water of kruidenthee. Koffie en gewone, looizuurhoudende thee zijn niet verboden maar tellen niet als vocht.

Geen zin in water of kruidenthee? Gebruik dan de papayadrink uit het VP3-voedingsprogramma. De verfrissende papayadrink telt wel mee als vocht, maar niet mee als maaltijd. De papayadrink bevat extra veel vitamine C, vitamine E en selenium: goed voor bij het sporten.

Basisregels VP3-voedingsprogramma

VP3 en beweging

Tijdens het VP3-voedingsprogramma kun je volledig functioneren en optimaal presteren. Zorg dat je genoeg beweging krijgt. Doe een halfuur per dag aan bijvoorbeeld powerwalking, fietsen of cardiofitness.

Normaal verbrandt je lichaam bij het sporten eerst koolhydraten en daarna pas vetten. Tijdens het VP3-programma verbrand je meteen vet. Sporten en bewegen versterken dus het effect van de vetverbranding door VP3.

Begin bij het sporten het eerste kwartier langzaam. Wil je vet verbranden? Sport dan op 75 procent van je maximum. Anders verbrand je geen vet, maar bouw je spieren op.

Gebruik bij het sporten elke 30 tot 45 minuten een VP3-maaltijd. Daarna pak je het normale VP3-ritme van elk uur een maaltijd weer op.

Reguliere medicatie van een arts

Ben je onder behandeling van een arts of specialist? Dan adviseren we je om voor je aan het VP3-voedingsprogramma begint deze arts of specialist te raadplegen en hem of haar over het VP3-programma te informeren.

Natuurlijk kun je ook altijd overleggen met de arts van het VP3-programma.

Het VP3-voedingsprogramma bevat alle voedingsstoffen die je lichaam nodig heeft. Het VP3-programma biedt volwaardige voeding en kan zonder gevaar worden gebruikt.

Onregelmatig leven

Werk je in de nachtdienst? Eet ook dan elk uur een maaltijd: vanaf het moment dat je opstaat (meestal in de middag) tot je 's ochtends na je werk naar bed gaat.

Ben je een keer tot midden in de nacht op een feestje? Blijf ook dan elk uur VP3-maaltijden gebruiken. Het is niet erg dat je dan meer eet dan de reguliere 15 tot 18 maaltijden per dag eet.

Basisrecepten

Bereiding van de vloeibare VP3-maaltijden

Muesli

Meng 1 VP3-maatlepel muesli met circa ½ deciliter koud water (voeg eventueel sojazelmen of tarwezemelen crispies toe).

Frappé / Frumo

Meng 1 VP3-maatlepel frappé/frumo goed door 1½-2 dl koud water met een (staaf)mixer.

Soep

Meng 1 VP3-maatlepel soep goed door 1½-2 dl heet water met een (staaf)mixer.

! LET OP: Gebruik de VP3-schudbeker **alleen met koud water**. Bij heet water bestaat verbrandingsgevaar door overdruk in de beker.



Frappé

Smaken van deze drank: Vanille, Chokolade, Mokka, Bananen, Aardbei

Meng 1 VP3-maatlepel frappé door 1½-2 dl koud water met een (staaf)mixer, of schud de frappé en het water in de VP3-schudbeker.

Tips

Laat de frappé eventjes staan. De guar wordt dan actief en maakt je maaltijd lekker stevig.

Een koele verfrissing in de zomer? Zet je frappé even in de koelkast of maak hem met gekoeld water en crushed ice.

Combineer de verschillende smaken voor meer afwisseling, bijvoorbeeld:

- Frappé Vanille met Frappé Chokolade
- Frappé Vanille met Frappé Aardbei
- Frappé Vanille met Frappé Mokka
- Frappé Aardbei met Frappé Chokolade

Als je een halve VP3-maatlepel van twee smaken gebruikt, heb je één maaltijd.

Neem de VP3-frappés die je gedurende de dag wilt gebruiken droog en in de juiste porties mee in bakjes. Gebruik de VP3-schudbeker om elke frappé vers aan te maken met de aangegeven hoeveelheid water.

Geef je frappé een kick

Maak Frappé Mokka met koude filter- of oploskoffie in plaats van water voor een intensere smaak.

Je kunt aan de frappés ook specerijen (zoals kaneel) of aroma's als vanille, sinaasappel en amandel toevoegen. Wees voorzichtig met de aroma's: je voegt al snel te veel toe.

Basisrecepten



Soep

Smaken: Erwten, Aardappel, Asperge, Tomaten, Champignon-crème, Kerrie

Meng 1 VP3-maatlepel soeppoeder door 1½-2 dl warm water met een (staaf)mixer. Maak af met kruiden.

! LET OP: De VP3-schudbeker is niet hittebestendig. Maak de soep daarom niet in de VP3-schudbeker, maar bijvoorbeeld in een kom of mok!

Tips

Bouillon en kruidenmixen bevatten veel zout. Gebruik er daarom niet te veel van in de soep.

Lekker in de zomer: VP3-tomatensoep met basilicum!

Om je soep net even wat extra's te geven kun je een snufje specerijen toevoegen, zoals peper, nootmuskaat, koriander, karwijzaad of paprikapoeder. Of neem wat droge of verse kruiden.

Je kunt ook wat verse groenten in dunne reepjes snijden, kort stomen in of boven een laagje water en dan bij de soep doen. Wees wel terughoudend met het gebruik van verse groenten: ze zijn alleen bedoeld voor net dat beetje extra smaak.

Frumo

Smaken van deze drank (iets zoeter dan frappé): Aardbei, Framboos, Naturel

Meng 1 VP3-maatlepel door 1½ dl koud water met een (staaf)mixer. Maximaal 4 frumo's per dag.

Tip

In de reductiefase geldt Frumo Naturel tot 4 porties per dag niet als maaltijd. Je kunt het daarom gebruiken om je soep, muesli of frappés mee te verrijken.



Basisrecepten



Muesli

Smaken: Naturel, Chocolade, Orange, Aardbei

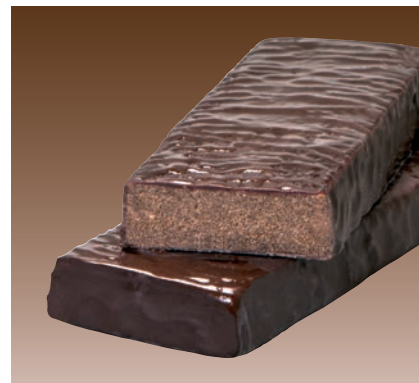
Roer 1 VP3-maatlepel muesli door ½ dl koud water.

Alle VP3-mueslimaal tijden zijn gemakkelijk mee te nemen en met je dagelijkse activiteiten te combineren. Neem de porties muesli die je gedurende de dag wilt eten mee in bakjes. Dan hoef je alleen nog maar de juiste hoeveelheid water toe te voegen.

Tip

Net als aan de frappés kun je ook aan de muesli specerijen (zoals kaneel) of aroma's als vanille, sinaasappel en amandel toevoegen. Wees voorzichtig met de aroma's: je voegt al snel te veel toe.

Je kunt aan de muesli ook ½ VP3-maatlepel sojamezen, tarwemezen crispies of Frumo Naturel toevoegen.



Carobreep

Smaak: Chocolade

⅓ carobreep is 1 maaltijd. Pas gebruiken na 2 weken VP3-programma.

Snackreep

Smaken: Cacao, Kokos, Cereal, Aardbei

1 snackreep is 1 maaltijd. Maximaal 4 snackrepen per dag.

Basisrecepten

De onderstaande VP3-producten tellen **NIET** als maaltijd. Je kunt ze naar eigen inzicht toevoegen aan je VP3-maaltijden. Gebruik niet meer dan de aangegeven hoeveelheden.

Sojazemelen

De sojazemelen uit het VP3-programma geven volume aan je maaltijd en iets om op te kauwen.

De isoflavonoiden in soja zetten het lichaam aan tot het afbreken van vet. Ook prikkelen sojazemelen op een milde manier de darmen, waardoor de stoelgang in het algemeen beter verloopt.

Gebruik in de reductiefase **maximaal 4 VP3-maatlepels** sojazemelen per dag.

! LET OP: Sojazemelen zijn zuivere voedingsvezels en kunnen diarree of windrigheid veroorzaken. Bouw de hoeveelheid sojazemelen voorzichtig op als je begint met het VP3-programma, en drink veel water of kruidenthee.

Frumo Naturel

Frumo Naturel maakt de maaltijd steviger en zorgt voor een voller gevoel.

Voeg ½ VP3-maatlepel Frumo Naturel toe aan soep, muesli of frappé.

Gebruik in de reductiefase **maximaal 4 VP3-maatlepels** Frumo Naturel per dag.

Tarwezemelen crispies

De tarwezemelen crispies uit het VP3-programma geven meer bite en maken je VP3-maaltijd lekker knapperig.

Gebruik tijdens de reductiefase **maximaal 4 VP3-maatlepels** tarwezemelen crispies per dag.

Vitaalstoffen: HCK Orthovimin B

Het mineralen- en vitaminegranulaat HCK Orthovimin B ondersteunt het VP3-programma en bevordert de ontgifting.

Neem **tweemaal per dag 1 forse theelepel** na de VP3-maaltijd (liefst een vaste), en slik het granulaat door met een groot glas water.

Gebruik geen HCK Orthovimin B op een nuchtere maag, en ook niet na 19.00 uur.

Blijf na het VP3-programma HCK Orthovimin B gebruiken (zie p. 33).

Dagschema voor de reductiefase

Hoe ziet een dag met VP3 eruit?

Hou alle maaltijden, vocht en extra producten die je gebruikt bij in een checklist. Zo kun je zelf controleren of je het VP3-programma juist volgt.

Elke dag 30 minuten bewegen stimuleert en ondersteunt de activering van je stofwisseling.

Tip

Wees creatief! Het VP3-voedingsprogramma biedt tal van mogelijkheden om in de reductiefase je VP3-maaltijden afwisselend te houden.



1 VP3-maaltijd naar keuze



1 glas water of ongezoete thee

Gebruik HCK Orthovimin B niet na 19.00 uur.

Tijd	VP3	Toevoegingen
7.00 uur	 + 	
8.00 uur	 + 	
9.00 uur	 + 	HCK Orthovimin B
10.00 uur	 + 	
11.00 uur	 + 	
12.00 uur	 + 	
13.00 uur	 + 	
14.00 uur	 + 	
15.00 uur	 + 	
16.00 uur	 + 	
17.00 uur	 + 	
18.00 uur	 + 	HCK Orthovimin B
19.00 uur	 + 	
20.00 uur	 + 	
21.00 uur	 + 	
22.00 uur	 + 	

Dosering VP3-producten

Je kunt de VP3-maaltijden naar eigen smaak samenstellen.

Probeer wel elke dag evenveel vaste als vloeibare VP3-maaltijden te gebruiken.

Hieronder staan steeds de doseringen voor 1 gezonde VP3-maaltijd.

Vloeibare VP3-producten	
Muesli	1 VP3-maatlepel met ½ dl water
Soep	1 VP3-maatlepel met 1½-2 dl water
Frappé	1 VP3-maatlepel met 1½-2 dl water
Frumo	1 VP3-maatlepel met 1½-2 dl water

Sojazemelen en tarwezemelen crispies

Tellen niet als maaltijd. Voeg 1 VP3-maatlepel zemelen toe aan je muesli, soep, frumo of frappé voor een steviger maaltijd. Maximaal 4 VP3-maatlepels per dag.

Vaste VP3-producten	
Koekjes Aardappel-Spelt	3 koekjes
Koekjes Haver	3 koekjes
Krakelingen Tarwe-Chili	5 krakelingen
Koekjes Chocolade	2 koekjes
Koekjes Vanille	2 koekjes
Crackers Toscana	2 crackers
Crackers Tomaat-Basilicum	2 crackers
Crackers Kaas	2 crackers
Dipps Chocolade	15 dipps
Dipps Appel	15 dipps
Dipps Volkoren	15 dipps
Snackrepen Cacao, Kokos, Cereal, Aardbei	1 reep (max. 4 repen per dag)
Carob Chocoladerepen	½ reep (pas na 2 weken VP3-programma)

Handig om te weten

Bereidingstip

Het is praktisch om niet elk uur een maaltijd te maken, maar steeds voor 5 uur tegelijk. Maak dus bijvoorbeeld niet 1 kop soep (2 deciliter), maar meteen genoeg voor 5 maaltijden (1 liter).

Neem daarvoor 1 liter kokend water en voeg 5 VP3-maatlepels soep naar keuze toe. Voeg kruiden, bouillon en eventueel sojazelmen toe en meng goed met een (staaf)mixer.

In een thermoskan blijft de soep lang warm. Praktisch voor onderweg of op het werk!

Houdbaarheid VP3-producten

In de gesloten verpakking koel en droog circa 1 jaar houdbaar, in de diepvries langer. De houdbaarheidsdatum staat op de verpakking.

Bewaar een geopende verpakking luchtdicht, koel en droog. Binnen 4 tot 8 weken consumeren.

Vaste VP3-voeding (koekjes, krakelingen, dips en crackers) is circa 6 maanden houdbaar.

Zelfgebakken VP3-producten, zoals Stabipan-brood, kunnen worden ingevroren en later weer worden ontdooid (in de oven op 150 °C knapperig opwarmen).



Praktisch, ook voor onderweg: de VP3-schudbeker.

Overzicht VP3-producten

VP3-muesli

Muesli Naturel (250 g, 750 g)
Muesli Chocolade (250 g)
Muesli Orange (250 g, 750 g)
Muesli Aardbei (250 g)

VP3-soepen

Soep Erwten (250 g)
Soep Aardappel (250 g)
Soep Asperge (250 g, 750 g)
Soep Tomaten (250 g, 750 g)
Soep Champignon-crème (250 g, 750g)
Soep Kerrie (250 g, 750 g)

VP3-frappés

Frappé Vanille (250 g, 750 g)
Frappé Chocolade (250 g, 750 g)
Frappé Mokka (250 g, 750 g)
Frappé Bananen (250 g, 750 g)
Frappé Aardbei (250 g, 750 g)

Vaste VP3-voeding

Koekjes Aardappel-Spelt (hartig; 500 g)
Koekjes Haver (zoet; 500 g)
Krakelingen Tarwe-Chili (pikant; 400 g)
Koekjes Chocolade (zandkoekjes met chocolade; 360 g)
Koekjes Vanille (zandkoekjes met vanillesmaak; 360 g)
Crackers Toscana (360 g)
Crackers Tomaat-Basilicum (360 g)
Crackers Kaas (360 g)
Dipps Chocolade (250 g)
Dipps Appel (250 g)
Dipps Volkoren (250 g)
Snackreep Cacao (2 stuks per verpakking)
Snackreep Kokos (2 stuks per verpakking)
Snackreep Cereal (2 stuks per verpakking)
Snackreep Aardbei (2 stuks per verpakking)

VP3-frumo's

Frumo Framboos (250 g)
Frumo Aardbei (250 g)
Frumo Naturel (40 g, 250 g)

Ondersteunende VP3-producten

HCK Orthovimin B (mineralen- en vitaminegranulaat; 70 g en 262 g)
Guar-granulaat (300 g)
Papayadrink (400 g)
Stabipan Broodmeel (500 g)
Carob Chocoladerepen (6 stuks per verpakking)

Kruidenthee

Biologische Stoelgangthee (Piramide)

Voedingsvezels

Sojazemelen (300 g)
Tarwezemelen crispies (250 g)

Op www.VP3.nl/webshop vind je altijd het meest recente overzicht van VP3-producten en de actuele prijzen. Download het formulier, vul het in en neem het mee naar de VP3-praktijk.

Stabilisatiefase

Tegen het einde van de reductiefase zit je merkbaar lekkerder in je vel en voel je je een stuk fitter. Je zit dankzij het VP3-voedingsprogramma (bijna) op je streefgevoel. Je lichaam heeft zich kunnen ontdoen van afvalstoffen, je stofwisseling is gereset en je bloedsuikerspiegel vertoont minder schommelingen.

Dat is het moment dat de stabilisatiefase van het VP3-voedingsprogramma aanbreekt. Daarin eet je niet meer uitsluitend met VP3-producten. Die bieden weliswaar tal van mogelijkheden tot creatieve afwisseling, maar je wilt bijvoorbeeld ook wel weer eens een gezond stuk fruit of iets anders waar je tijdelijk van moest afzien.

Je resultaten behouden met VP3

Het is verstandig om na de VP3-kuur in overleg met je VP3-therapeut de stabilisatiefase te bespreken om zo de behaalde gezondheidswinst duurzaam te behouden.

Voor de stabilisatiefase biedt het VP3-programma bovendien een speciaal stabilisatieboekje. Daarin vind je veel informatie waarmee je een nieuw, gezond voedingspatroon kunt aanleren. Dat kost tijd en zal gaan met vallen en opstaan. Je VP3-therapeut kan je daarbij helpen.

Stabilisatie – Tips en regels

- Hou je verbranding op peil
- Sla nooit een ontbijt over
- Eet niet meer calorieën dan je verbruikt
- Eet regelmatig (om de 2-2½ uur): zo voorkom je een hongergevoel
- Let op de verhouding tussen koolhydraten, eiwitten en vetten

In het VP3-stabilisatieboekje en op de website www.VP3.nl vind je adviezen en recepten die je kunnen helpen om de behaalde resultaten te behouden.

Met het VP3-stabilisatieboekje en de website www.VP3.nl leer je hoe de stofwisseling in je lichaam werkt, en hoe je je levensstijl kunt veranderen en blijvend gezondheidswinst kunt boeken. Ook leer je etiketten lezen: hoe kun je in de winkel al aan het etiket van een product zien of het goed voor je is?

Je vindt in het VP3-stabilisatieboekje onder meer informatie over langzame en snelle koolhydraten, wat voor combinaties van koolhydraten, eiwitten en vetten goed voor je zijn, en welke producten je beter niet of juist wel kunt eten om de behaalde resultaten te behouden en je fit en vitaal te blijven voelen.

Stabilisatiefase

VP3 – ook als je op gewicht bent

Ook als je je streefgewicht hebt bereikt, kun je VP3-producten blijven gebruiken. VP3 helpt om:

- goed op gewicht te blijven;
- je lichaam te ontgiften;
- in conditie te blijven.

Zie je op de weegschaal dat je recent wat bent aangekomen? Dan kun je direct VP3-maaltijden inlassen om weer op gewicht te komen.

Je kunt in deze fase 1 keer per week een VP3-dag inlassen als rustdag voor het lichaam.

Veel tevreden VP3-gebruikers doen jaarlijks een VP3-kuur om het lichaam te ontgiften, de stofwisseling te resetten en weer wat af te vallen.

Na het VP3-programma

Blijf na afloop van het VP3-programma nog zeker 6 tot 8 weken guar gebruiken. Dit reguleert de langzame afgifte van koolhydraten (suikers). Neem 3-5 keer per dag 1 theelepel guar in met een groot glas water, 15 minuten voor de normale maaltijd.

Behalve met guar ga je na het VP3-programma nog zeker 6 tot 8 weken door met het gebruiken van HCK Orthovimin B. Deze ondersteunende producten helpen je lichaam om de behaalde resultaten vast te houden.

Combineer met VP3

Je kunt producten uit het VP3-voedingsprogramma ook combineren met gewone voeding: als snack, voor de verzadiging of als maaltijd.

VP3 als snack: Te combineren met normale maaltijden	VP3 voor verzadiging: Geeft een bodem bij de normale maaltijd	VP3 als maaltijd: 3-4 VP3-maatlepels als hoofd-maaltijd
VP3 soepje als vooraf Zin in zoet? ½ Carob Chocoladereep 2 VP3-maatlepels muesli VP3-snackreep 5 VP3-koekjes	1 theelepel guar met water innemen voor de maaltijd Voor een flinke verzadiging: 100 g kwark met 1 eetlepel guar. Even laten staan en opeten.	VP3-muesli als ontbijt VP3-soep met Dipps Volkoren als maaltijd

**Arnhem**

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

Apeldoorn

Hester Penneveert
Klassieke Homeopathie en Voedingsadvies
© 06-30055783
www.penneveerthomeopathie.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

Je volgt het VP3-voedingsprogramma bij:

www.VP3.nl