THE ROAD TO OMAD

Van een westers voedingspatroon naar One Meal A Day



Alles over OMAD

LANGZAAM

SNEL

QUICK START

Minder streng, minder resultaat

LOW CARB 16:8 (12h – 20h) → *Easy of geen resultaat?* → **LOW CARB** 18:6 (13h – 19h) → **LOW CARB** 20:4 (14h – 18h) → **LOW CARB** 23:1 (<18h) **OMAD**

Cravings, honger, brainfog, dorst, vaak plassen

KETO 16:8 (12h – 20h) → *Easy of geen resultaat?* → **KETO** 18:6 (13h – 19h) → **KETO** 20:4 (14h – 18h) → **KETO** 23:1 (<18h) **OMAD**

Check: Healthy ketogeen

Insulineresistent
Overgewicht
Gewichtsdrempel



Aanmaak ketonen, groeihormonen, GABA. Vermindert ontstekingen, honger en vergroot je mentale helderheid en ververbranding.

GEEN ketose

Cravings, honger, brainfog, dorst, vaak plassen

Check: Reset & Detox Your Body

FASTING >72 uur

FASTING 36h 48h 72h

Aanmaak ketonen + autofagie, reset immuunsysteem, stamcelregeneratie. Dit is een diepe reset en reiniging van je lichaam en brein.

KORTINGSCODE: 83R49FD6 Voor één van de programma's.