



Food Control





Wanneer om Kapsules te neem

HUIDIGE GEWIG:
DOELGEWIG:
TOTALE GEWIG VERLIES:

Rede hoekom gewig wil verloor:

GEWIG

Week 1:
Week 2:
Week 3:
Week 4:

Totaal vir Maand 1:

Week 1:
Week 2:
Week 3:
Week 4:

Totaal vir Maand 2:

Week 1:
Week 2:
Week 3:
Week 4:

Totaal vir Maand 3:

3 Produkte:

Fat Attack:

Kies Top of Bottom of All
Over of Stress:
2x Fat Attack (60)
LW: Jy kan 2
verskillende Fat Attacks
ook kies.

Booster:

Fat Buster (30)

Food Control:

NODIET Metode
NODIET Chart

Fat Combat Pak

Verloor tot **9kg** die 3 maande!
Die NODIET Metode leer jou 'n
gesonde leefstyl. Die Fat Attack
verminder Vet neerslae, terwyl die
Fat Buster jou lyf se vorm verbeter.



NODIET Metode:

Vervang 2 etes met Groente en eet 1
ete met NODIET Metode. Eet 3k
Groente per maaltyd.

Kapsules:

Neem kapsules met glas water.

30min voor Ontbyt:

Maand 1 en 2: Neem 1 Fat Attack
Maand 3: Neem 1 Fat Buster

30min voor Slaaptyd:

Maand 1 en 2: Neem 1 Fat Attack

NOTAS:



NODIET Chart[®]

	Breek jou Vas	Pille	Ontbyt	Peusel-happie	Middagete	Aandete	Vloeistof				Pille	Notas
Opsie 1	Moenie proteïen oorslaan nie		Groente Proteïen Vet Kollhidrate	Vrugte	Groente	Groente	1	2	3	4		TENAZ PRODUKTE: MET PILLE GEEN PILLE GEEN SHAKE KAPSULES: Oggend: Na proteïen, 1/2 uur voor Brunch. Slaaptyd: 1/2 uur voor Slaaptyd. KOS: Gewigsverlies: Eet 1 maaltyd, vervang 2 met Groente. VRUGTE: Dames 1, Mans & Kinders 2. Groente.
							5	6	7	8		
							9	10	11	12		
							13	14	15	16		
Opsie 2	Moenie proteïen oorslaan nie		Groente	Vrugte	Groente Proteïen Vet	Groente	1	2	3	4		
							5	6	7	8		
							9	10	11	12		
							13	14	15	16		
Opsie 3	Moenie proteïen oorslaan nie		Groente	Vrugte	Groente	Groente Proteïen	1	2	3	4		
							5	6	7	8		
							9	10	11	12		
							13	14	15	16		

Breek jou vas! Wanneer jy wakker word, eet 'n proteïen so groot soos jou handpalm. 'n Gekookte eier werk goed.
Neem jou Fat Attack Maand 1 & 2 of Fat Buster Maand 3, 'n ½ uur voor Ontbyt.

Water: Weeg jouself elke 10 kg liggaamsgewig = 1 glas water. Moenie enige vloeistof ½ uur voor, tydens of na kos drink nie. Drink eerder gereeld vloeistof deur jou dag.
Vloeistof: Koffie en tee of enige ander vloeistowwe is ekstra! Alkohol word toegelaat – Mans 2 drankies, Dames 1 – **Dit sal egter jou gewigsverlies vertraag!**

Eet 1 maaltyd met die NODIET Metode en vervang 2 met Groente: Dit sal help om honger te beheer - balanseer jou **Leptien** (*verminder* honger) en **Ghrelin** (*verhoog* honger) vlakke. Hoe meer liggaamsvet jy het, hoe meer **Leptienbestand** sal jy wees.

Honger? Bepaal eers of jy honger is. **Vermý impulsiewe of emosionele eet.** Water is 'n natuurlike eetlusdemper - drink 'n glas water of 'n koppie tee. Wag 20 minute. As jy nog honger is, eet groente om jou vol te maak. Vermý suiker en alkohol, dit maak jou honger! Jy kan tot 9 koppies groente hê. Voeg 'n klein porsie maer proteïene by om honger te beheer.

Oggendaktiwiteit: Geniet vars lug en stap vir ten minste 10 minute.

KIES 1 MAALTYD OM SAAM MET DIE GESIN TE GENIET, EN GEBRUIK BORDREËLS OM 'N GESONDE SOSIALE LEWE TE HÊ WAT VOLHOUBAAR IS TYDENS EN NA GEWIGSVERLIES.			VERVANG 2 OM KALORIEË TE BESPAAR	Eet stadig, ten minste 20 minute. Die beste Maaltye om te vervang is Middagete en Aandete. Eet die regte Porsiegrootte, op die regte Tyd en Voedsel Kombinasie. As jy 'n lekkerny wil hê, eet dit die eerste 4 Uur in die oggend - net indien nodig. Moenie hoë-kilojoule kos eet nie, hou altyd gewigsverlies in gedagte wanneer jy eet. 3 STAPPE – TOP RESULTATE: 1. Volg die TenaZ NODIET-metode. 2. Gebruik jou TenaZ-produkte. 3. Voltooi jou koskaart stuur na diethotline@tenaz.co.za en SMS 44021 vir hulp of WhatsApp jou Spanlid.
Weeg meer as 100 kg: Voeg 'n ekstra maer proteïen by elke maaltyd.			Groente	
Ontbyt	1 Proteïen, 1 Koolhidraat, 1 Vet en 3 Groente	Skaaptjop en pap Tamaties en ui mengsel Sampioene		
Middagete	1 Proteïen, 1 Vet en 3 Groente	Vis Kaas sous Groente		
Aandete	1 Proteïen en 3 Groente	Hoenderborsie Slaai Gestoomde Groente		

Aandaktiwiteit: Gaan vir 'n vinnige stap van ten minste 10 minute.

Neem jou Fat Attack Maand 1 & 2, ½ 'n uur voor slaaptyd met 'n glas water. Slaap 8 ure in 'n donker kamer.



FOOD Chart[©]

	Breek jou Vas	Pille	Ontbyt	Peusel-happie	Middagete	Aandete	Vloeistof				Pille	Notas
Dag 1							1	2	3	4		
							5	6	7	8		
							9	10	11	12		
							13	14	15	16		
Dag 2							1	2	3	4		
							5	6	7	8		
							9	10	11	12		
							13	14	15	16		
Dag 3							1	2	3	4		
							5	6	7	8		
							9	10	11	12		
							13	14	15	16		