HET RAINPHARMA DIEET

de verstandige methode voor een ***gezond gewicht***

RAINPHARMA

HET RAINPHARMA DIEET

de verstandige methode voor een *gezond gewicht*

Gewichtsverlies én -behoud, dat is waar het RainPharma dieet voor staat. Veel meer dan een afslankprogramma, is het een efficiënte totaalaanpak die een gezonde levensstijl centraal plaatst. Door een snelle start te combineren met een doordachte langetermijnvisie, brengen we de beste versie van jou naar boven.

Start je met het RainPharma dieet, dan kies je voor een evenwichtig en realistisch programma onder professionele begeleiding. Het maakt niet uit of je nu 3 of 30 kilogram wilt vermageren. Een voedingsconsulent of diëtist helpt je om je overtollige kilo's op een doeltreffende en verstandige manier kwijt te spelen en leert je ook hoe je nadien je nieuwe gewicht behoudt.

Een gezonde levensstijl met pure voeding en voldoende lichaamsbeweging vormt de basis en het einddoel van het RainPharma dieet. We kiezen er heel bewust voor om geen nepvoeding of dieetsnoep in te schakelen. We willen je immers leren om evenwichtig en gezond te eten. Maar we weten ook dat een snelle start motiverend werkt wanneer je aan een dieet begint. Daarom ontwikkelden we onze bijzondere, darmvriendelijke shakes en orthomoleculaire voedingssupplementen. Ze zorgen ervoor dat je snel vet verliest en toch alle voedingsstoffen binnenkrijgt die je nodig hebt.

Dat maakt van het RainPharma dieet een uitzonderlijk totaalconcept dat staat voor gezond en verstandig afslanken. Zonder honger te lijden en met respect voor je lichaam. Je verliest niet alleen vet, maar wint tegelijk energie en je zal zien dat je huid straalt als nooit tevoren.

diëten **is zo** JAREN *90*

Bij RainPharma houden we in principe niet van al dat diëten. Elk seizoen is er wel een nieuwe wonderformule die een snel en onrealistisch droomresultaat belooft. Daarbij wordt haast enkel gefocust op een getal op de weegschaal of centimeterverlies op een meetlint.

Tegelijk zien we dat overgewicht en obesitas een bedreiging vormen voor de volksgezondheid. Diëten zijn dus nodig, maar we willen bewijzen dat het ook anders en verantwoord kan.

het **slankheids***ideaal voorbij*

Bij RainPharma staat een goede gezondheid voorop. Los van eventuele esthetische overwegingen, brengt overgewicht nu eenmaal heel wat gezondheidsrisico's met zich mee. Maar we pakken niet uit met foto's van onmogelijk perfecte mannen- en vrouwenlichamen. We streven niet naar een zo laag mogelijk gewicht, wel naar een gezond gewicht voor jouw lichaam. De beste versie van jezelf, dat is waar we samen voor gaan.

een dieet 2.0

We sleutelden jaren aan een totaalconcept dat principes uit de klassieke diëtiek combineert met nieuwe inzichten. Het RainPharma dieet is een programma met een langetermijnvisie dat opgebouwd is rond gezonde voeding. Met een breed gamma no-nonsense premium producten voor een gezond gewicht, een sterk lichaam en een stralende huid zetten we je op weg.

*eet **gezonder** en* BEWEEG wat meer

Het klinkt logisch. Wil je je overtollige kilo's kwijt, dan moet je gezonder eten en meer bewegen. Waarschijnlijk heb je dit al vaak genoeg gehoord, tot vervelens toe zelfs. Natuurlijk schuilt er waarheid in die uitspraken. Maar helaas is het niet zo eenvoudig, en daar kunnen verschillende redenen voor zijn.

Bij RainPharma denken we dat wie geen gewichtsproblemen heeft gemakkelijk praten heeft. Uiteraard geloven we dat gezonder eten en meer bewegen bijdragen tot gewichtsverlies. Daarom vormt dit principe ook de basis van ons dieet. Maar we weten ook dat je best een duwtje in de rug kan gebruiken om die eerste zware kilo's kwijt te spelen. Een snelle, motiverende start, daar is toch niets mis mee?

het **RainPharma** *dieet in een notendop*

Start je met het RainPharma dieet, dan kies je voor een afslankprogramma onder professionele begeleiding dat tegelijk een heuse detoxkuur is. Een voedingsconsulent of diëtist doorloopt samen met jou de drie fases van het dieet.

Eerst werk je aan een gezonder gewicht, met motiverende hulpmiddeltjes. Zodra je je streefgewicht bereikt hebt, schakel je zo snel mogelijk over op een pure levensstijl met onbewerkte voeding. Tenslotte leer je om je nieuwe gewicht en hernieuwde vitaliteit vast te houden.

1

DE AFSLANKINGSPERIODE

In deze fase verlies je je overtollige kilo's. Door gezonde voeding te combineren met shakes, zorgen we voor een snelle en motiverende start. Na tien dagen kom je een eerste keer op controle, vervolgens elke zeven tot veertien dagen. De eerste fase eindigt wanneer je je gewenste gewicht bereikt hebt. Dat kan al na één week en ze duurt hoe dan ook nooit langer dan twaalf weken.

2

DE VERZILVERINGSPERIODE

In deze fase ga je geleidelijk aan weer normale, gezonde voeding eten. Tijdens de korte wekelijkse controles leer je voor welke voedingsmiddelen je moet opletten. Zo ontwikkel je in negen weken een normaal, gezond voedingspatroon waarbij je niet bijkomt maar ook niet meer afvalt.

3

DE REGEL VAN TWEE

In deze fase leer je om je nieuwe gewicht te behouden. Elke maand kom je langs voor een gewichtscontrole. We hanteren een marge van twee kilogram vetmassa, die we meten met speciale weegapparatuur. Blijf je binnen deze marge, dan is er niets aan de hand. Ga je er boven, dan sturen we snel bij. Een korte, iets strengere periode brengt je weer op je gewenste gewicht. Door het nieuwe gewicht een jaar lang zo weinig mogelijk te laten schommelen, past je lichaam zich fysiek aan. Zo wordt het makkelijker om dit gewicht te behouden.

een ***dieet*** *met* SHAKES?

Shakes hebben een slechte reputatie en een dieet met shakes schrikt daardoor heel wat mensen af. Misschien ben jij ook een beetje wantrouwig of vuurt je omgeving allerlei vragen op je af?

Het klopt dat de kwaliteit van proteïneshakes soms te wensen over laat, dat de samenstelling niet altijd helemaal goed zit en dat shakes vaak op een foute manier gebruikt worden. Maar wanneer shakes van uitzonderlijke en zuivere kwaliteit op een correcte en verantwoorde manier worden ingezet, passen ze volgens ons perfect in een efficiënt en gezond dieet.

over **spaarrekeningen** *en zichtrekeningen*

Wanneer je start met een dieet, wil je je overtollige vetkilo's kwijtspelen. Laten we die vetreserves even vergelijken met een spaarrekening. Zolang er geld binnenkomt op je zichtrekening, blijf je van je spaarpotje af. Pas wanneer er niets meer binnenkomt op je zichtrekening, grijp je terug naar wat je opzij gezet hebt.

Ons lichaam werkt volgens hetzelfde principe. Zolang je voldoende brandstof binnenkrijgt, blijven je vetreserves onaangeroerd. Sluiten we de zichtrekening of energie-inname af, dan moet je wel beroep doen op je spaarrekening of vetreserves.

Daarom bannen we tijdens de afslankingsfase van het dieet de koolhydraten even helemaal van het menu, met als doel je overtollige vetreserves aan te spreken. Maar alvorens je lichaam aan die vetreserves komt die jij zo graag kwijt wil, zal het spieren afbreken om daaruit energie te halen. Spieren vreten immers energie en je lichaam wil zijn vetreserves beschermen want die waren vroeger belangrijk in tijden van schaarste.

Je spieren zijn opgebouwd uit eiwitten. Door te diëten en te sporten zonder eiwitcompensatie, val je met andere woorden de foute vijand aan. We hebben onze spieren immers nodig omdat ze, zelfs wanneer we niets doen, calorieën verslinden.

Heb je al een handige RainPharma shaker met extra poederreservoir?
Hiermee kan je je shakes altijd en overal meenemen of klaarmaken.

*geen **klassiek*** PROTEÏNE dieet

Een dieet dat leidt tot spierverlies, is dus nooit een goed idee. Om dit probleem te omzeilen, kwamen er de voorbije jaren heel wat proteïnediëten op de markt. Die geven je lichaam extra eiwitten in de vorm van handige shakes, repen of vervangmaaltijden. Je lichaam wordt misleid en breekt deze eiwitten af. Het resultaat is verbluffend. Je verbrandt vet in plaats van spieren en de kilo's vliegen eraf.

Helaas heeft dit succesverhaal ook een keerzijde. Wij merken dat heel wat klassieke proteïnediëten kiezen voor de foute eiwitbronnen en je overladen met te veel suikers, caseïne, gluten en allerhande additieven. Dit is niet alleen erg belastend voor je nieren en darmen, veel mensen krijgen ook last van een slechte adem en een doffe huid. Daarnaast steekt na een tijdje een vreselijke drang naar zoet de kop op en durft je humeur te schommelen.

Maar het ontbreekt dit soort proteïnediëten volgens ons ook aan een lange-termijnvisie en er wordt geen goede basis gelegd. Wij zijn ervan overtuigd dat je niets leert over gezonde voeding door maaltijden te vervangen door proteïnerepen, dessertjes en pannenkoeken. Je bent snel weer bij af en het gevreesde jojo-effect doet zijn intrede.

snoep je SLANK!?

Tijdens de afslankingsfase van het dieet zetten we shakes in omdat we geloven dat een duwtje in de rug motiverend werkt in de strijd tegen overgewicht. Maar we stellen ook een duidelijke grens en willen geen (ongezonde) voeding nabootsen.

Een dieet op basis van zogezegde slanke puddinkjes, snoeprepen en chips klinkt natuurlijk heel aanlokkelijk. En je zal hierdoor misschien zelfs snel gewicht verliezen. Maar educatief gaat zo'n dieet naar onze mening volledig de mist in. Je leert immers niets over gezonde voeding. Integendeel, je ontwikkelt de gewoonte om snelle nepvoeding als tussendoortje te eten. Afvallen met behulp van ongezonde voeding is voor ons de wereld op zijn kop. Je wilt toch niet slank zijn ten koste van je gezondheid?

Een gezonde levensstijl vormt de basis en het einddoel van het RainPharma dieet. Onze shakes zijn een aanvulling op je maaltijden en brengen de nodige eiwitten aan op de juiste manier. Ze zorgen ervoor dat je vet verbrandt in plaats van spieren en geven je een vliegende start. Ze creëren echter niet de indruk dat ze echte voeding kunnen vervangen. In het RainPharma dieet zijn shakes een tijdelijk hulpmiddel, een voedingssupplement dat we niet langer inzetten dan nodig. Zodra je je streefgewicht bereikt hebt, schakelen we zo snel mogelijk over op een normaal en gezond eetpatroon.

zuiverheid *en kwaliteit*

Eiwitten zijn er zoals heel veel voedingsstoffen in verschillende kwaliteiten. RainPharma gebruikt uitsluitend de zuiverste eiwitten. Uiteraard heeft dit een impact op de prijs van onze shakes, maar we gaan ervan uit dat je gezondheid je kostbaar genoeg is.

Onze shakes zijn, dankzij hun zorgvuldige samenstelling, darmvriendelijk. De eiwitten die we gebruiken splitsen mooi in aminozuren zodat er geen onverteerde resten achterblijven in je darmen. Daarnaast bevatten RainPharma shakes geen gluten of caseïne, geen polyolen, geen kunstmatige kleurstoffen en geen bewaarmiddelen. We gebruiken ook nooit ingrediënten die genetisch gemanipuleerd worden.

voor **ieder** wat *wils*

In ons gamma vind je verschillende soorten shakes in grote, economische verpakkingen. We kiezen voor proteïneshakes in poedervorm en niet voor kant-en-klare shakes of drankjes omdat daar bewaarmiddelen aan toegevoegd moeten worden. En als we dat kunnen vermijden, dan doen we dat, toch?

Alle RainPharma shakes zijn geschikt voor vegetariërs, sommige zelfs voor veganisten. Combineer je verschillende varianten, dan krijg je eiwitten van verschillende bronnen (plantaardig en dierlijk) binnen. Zo waak je over een volledig en gebalanceerd aminozuurprofiel.

Omdat we shakes als een nuttig hulpmiddel zien en niet als een plezierig tussendoortje, houden wij het meest van onze neutrale shakes. Maar we weten ook dat een dieet volgen moeilijk is en dat een lekker smaakje kan helpen om het makkelijker vol te houden. Daarom vind je in het assortiment een brede waaier aan shakes met een smaakje. Ze worden gezoet met stevia of met een minimum aan zoetstoffen. Dat maakt van onze shakes een verantwoord bruggetje naar een gezonde levensstijl.

meer dan een DIEET

RainPharma shakes worden niet enkel gebruikt tijdens het RainPharma dieet. Ze kennen ook verschillende andere toepassingen:

1. SMART NUTRITION PROJECT

Het Smart Nutrition Project is een eenvoudig voedingsprogramma dat je op eigen houtje kan volgen. Perfect voor wie op gewicht wil blijven, om die laatste kilootjes kwijt te spelen of als ondersteuning tijdens anti-cellulitis of figuurcorrigerende behandelingen. Vraag de brochure voor meer informatie.

2. SPORTERS

Sport je veel? Dan zijn RainPharma shakes een kwalitatief en veilig alternatief voor eiwitsuppletie en recuperatie.

3. SENIOREN

RainPharma shakes zijn een handig hulpmiddeltje om bij senioren voldoende eiwitopname te garanderen en spierafbraak tegen te gaan. Shake je jong!

4. GEWICHTSBEHOUD

Kan je moeilijk weerstaan aan tussendoortjes? Vervang een snack door een RainPharma shake.

5. HUIDVERSTEVIGING

Eiwitten zijn de bouwstenen van onze cellen en dus ook van onze huid. RainPharma shakes zorgen voor een betere spreiding van eiwitten en kunnen onder begeleiding ingezet worden in een totaalprogramma dat bijdraagt tot een stevige, stralende huid.

6. ONTBIJT

Ontbreekt het je vaak aan tijd om te ontbijten? Een RainPharma shake kan een makkelijk en snel alternatief zijn. Al blijven we mensen in de eerste plaats aansporen om tijd te maken voor een volwaardig en gezond ontbijt.

7. POSTOPERATIEF

Mensen die na een operatie geen vast voedsel kunnen eten, krijgen dankzij RainPharma shakes toch voldoende eiwitten binnen.

8. VEGETARIËRS EN VEGANISTEN

Onze shakes zijn een waardig alternatief voor eiwitten uit vlees, vis en andere dierlijke producten. Door ze te mengen met noten, pitten, zaden, vers fruit, plantaardige melk en superfoods bouw je een gezonde, evenwichtige maaltijd op.

Te veel eiwitten opnemen heeft geen zin. Daarom pleiten we voor een goede en verstandige spreiding. De hoeveelheid eiwitten die je nodig hebt, is afhankelijk van het doel waarvoor je onze bijzondere shakes inzet. Praat met je consulent om te weten hoe onze shakes passen in jouw specifiek dieet.

the timing *is* ***never*** *perfect*

JUST START
then ***keep going***

hoe ga je **concreet** *van start*

Om te starten met het RainPharma dieet maak je een afspraak bij een centrum bij jou in de buurt. Op onze website www.rainpharma.com vind je onder de rubriek “RainPharma Dieet” een lijst met alle centra waar je het dieet kan volgen. Je kan een gratis en vrijblijvend infogesprek aanvragen of meteen een intake gesprek reserveren zodat je die dag zelf nog met het dieet kan starten.

Tijdens het intakegesprek word je één uur lang wegwijs gemaakt in het dieet. We willen immers dat je goed voorbereid en gemotiveerd aan de start verschijnt. Niet alleen de theorie en de basisprincipes komen aan bod, maar ook de praktische invulling van de verschillende fases.

Je consulent vertelt je exact hoe je het concreet aanpakt en geeft antwoord op al je vragen. Welke groenten mogen op het menu? Mag je vis of vlees eten, en zo ja, wanneer? Op welke momenten moet je shakes drinken? En wat doe je wanneer je op restaurant gaat?

Op basis van een eerste gewichtscontrole en vetmeting bepaal je zelf hoeveel kilogram je wilt vermageren en wanneer je start. Jouw motivatie en onze intensieve begeleiding vormen samen de sleutel tot succes op lange termijn.

makkelijk en snel STARTEN

We maken het je graag gemakkelijk. Daarom ontwikkelden we de RainPharma Balance Box, die je kan aankopen bij je voedingsconsulent of diëtist.

In deze box vind je alles wat je nodig hebt om met het dieet te starten. Van voedingssupplementen en shakes tot handige hulpmiddeltjes als een shaker en een receptenboek. Door te kiezen voor dit handige all-in start-pakket, bespaar je maar liefst 15% op de aankoop van je producten en is je intakegesprek gratis.

Koop je ook alle nodige vervolgproducten bij je consulent aan, dan krijg je gedurende het hele dieet je begeleiding gratis. Wanneer je al je begeleidings- en controlemomenten inplant, levert dat al gauw een besparing op van maar liefst 725 euro.

dit **dieet** *is geen hype*

Dieettrends komen en gaan. Met het RainPharma dieet kiezen we al sinds 2010 voor een efficiënte, realistische en evenwichtige afslankmethode die werkt op lange termijn. Voor we dit holistisch programma op de markt brachten, werd er zeven jaar lang aan gesleuteld en voorbereid. De principes van de begindagen zijn nog steeds dezelfde en we doen geen toegevingen om het dieet commerciëler te maken.

De voorbije jaren begeleidden we duizenden mensen naar een gezondere en vitalere levensstijl. Zij ondervonden de voordelen van het RainPharma dieet letterlijk aan den lijve: een gezonder gewicht, zonder roofbouw te plegen op je lichaam en met respect voor je darmen en nieren, maar ook een stralende huid en een stevige energieboost.

Elke maand een nieuwe voordeelbox,
mis hem niet!

Je geniet van maar liefst 50% korting op de derde verpakking, het advies van een deskundig consulent krijg je er gratis bij. Elke maand kan je in jouw verkooppunt een nieuwe combinatie ontdekken.

SPREAD THE WORD **#rainpharma**
www.rainpharma.com