



Maaike Ursem | Gewichtsconsulente

Fase 1 (dag 1 en 2)

- Voor het ontbijt: 1 eetlepel Pure Aloë Vera sap
1 capsule voor een goede spijsvertering
1 groot glas water
- Voor de lunch: 1 eetlepel Pure Aloë Vera sap
1 capsule voor een goede spijsvertering
1 groot glas water
- Voor het diner: 1 eetlepel Pure Aloë Vera sap
1 groot glas water
- Voor het slapen gaan: 2 capsules opbouw voor de darmflora

Fase 2 (dag 3 en 4)

- Voor het ontbijt: 1 maatdop Pure Aloë Vera sap
2 capsules voor een goede spijsvertering
1 groot glas water
- Voor de lunch: 1 maatdop Pure Aloë Vera sap
2 capsules voor een goede spijsvertering
1 groot glas water
- Voor het diner: 1 maatdop Pure Aloë Vera sap
1 groot glas water
- Voor het slapen gaan: 2 capsules opbouw voor de darmflora



Maaïke Ursem | Gewichtsconsulente

Fase 3 (dag 5 t/m 9)

- Voor het ontbijt: 1 maatdop Pure Aloë Vera sap
3 capsules voor een goede spijsvertering
1 groot glas water
- Voor de lunch: 1 maatdop Pure Aloë Vera sap
3 capsules voor een goede spijsvertering
1 groot glas water
- Voor het diner: 1 maatdop Pure Aloë Vera sap
1 groot glas water
- Voor het slapen gaan: 2 capsules opbouw voor de darmflora
1 groot glas water

Fase 4 (dag 10 tot de producten op zijn)

- Voor het ontbijt: 1 maatdop Pure Aloë Vera sap
2 capsules voor een goede spijsvertering
1 groot glas water
- Voor het slapen gaan: 2 capsules opbouw voor de darmflora
1 groot glas water