

“In Balans”

R.W. van den Berg, gediplomeerd gewichtsconsulent & gediplomeerd orthomoleculair gewichtsconsulent

De HCG kuur

Het Humaan Chorion Gonadotrofine is een hormoon dat vrouwen gedurende de eerste vier à vijf maanden van hun zwangerschap aanmaken in een hoeveelheid tot 200.000 eenheden per dag.

Elke dag een injectie van 125 á 150 eenheden HCG gedurende 24 dagen in combinatie met onderstaand dieet geeft een verbluffend afslankresultaat van gemiddeld 10% lichaamsgewicht en juist op die plekken waar het er af moet.

HCG zorgt ervoor dat het structurele vet, het vet dat in de spieren zit, b.v. de wangspieren niet verdwijnt en daardoor het overtollige vet er twee keer zo snel afgaat.

Hierdoor voorkomt u het nare ingevallen gezicht.

HCG remt het hongergevoel compleet en in tegenstelling tot het gewone lijnen voelt men zich prima.

Drie Voorwaarden voor het slagen van de kuur

A: Men dient zich onvoorwaardelijk exact aan het dieet te houden.

B: Het gebruik van boter, margarine, olie etc. is niet toegestaan. Zelfs het contact van vetten (olie) met de huid heeft een averechts effect op de werking van het HCG. (glovesinabottle.nl)

C: De pil is niet toegestaan. Geneesmiddelen alleen in overleg. Geen supplementen.

Het dieet.

Ontbijt.

Filterkoffie of thee zonder suiker. Kunstmatige zoetstof is toegestaan (aspartaam, cyclamaat, acesulfaam-K, sacharine).

Één eetlepel gewone magere melk mag u per dag gebruiken, dus geen melkpoeder of koffiemelk.

Lunch.

Honderd gram rauw gewogen rundvlees (kalfsoester, biefstuk, bieflap, rosbief), kipfilet (stukje, geen plakjes), witte vis (zeetong, kabeljauw, schol, leng, koolvis, tilapia, zeeduivel), krab, garnalen, kreeft, verse mosselen en oesters.

Het zichtbare vet moet verwijderd worden zonder het met de handen aan te raken.

Tartaar van de slager bevat 15% vet en is dus niet toegestaan.

U kunt zelf tartaar maken van bieflappen met behulp van b.v. een staafmixer.

Voor het bereiden kunt u de magnetron gebruiken, grill, oven, anti-aanbakpan, bakfolie of wat nog meer, als er maar geen vet aan te pas komt.

Wilt u snel iets kouds eten dan neemt u een ons gegrilde (dus niet gebraden) rosbief, rookvlees of gerookte kipfilet.

Verboden: alles wat hierboven niet vermeld staat zoals forel, zalm, paling, tonijn, haring, gedroogde of gezouten vis, varkensvlees etc.

Groente: onbeperkt

In principe één van onderstaande soorten per maaltijd omdat u van twee of meerdere soorten door elkaar honger kunt krijgen of vocht kan gaan vasthouden.

Alle bladgroenten zoals sla, spinazie, witlof, prei etc.

Alle koolsoorten van zuurkool tot spruitjes.

Tomaten, taugé, selderie, venkel, uien, radijs, asperges.

Champignons, paprika en bietjes mag maar houdt u er rekening mee dat u er vocht van kunt vasthouden en ook wat honger kunt krijgen.

Alles vers of diepvries (geen deelblokjes), dus niets uit potjes of blikjes.

VERBODEN: erwten, bonen, alle peulvruchten, worteltjes, courgettes, aubergines etc.

Voor het bereiden van bovenstaand mag u vers citroensap gebruiken alsmede (kruiden)azijn,

zout en alle echte kruiden zoals: peper, paprika, nootmuskaat, kervel, knoflook etc.

Ook tuinkruiden zoals: tijm, bieslook, maggiplant, peterselie etc. mag u gebruiken.

Alleen sambal Oelek van Conimex is toegestaan.

VERBODEN: maggi, ketjap, mosterd, mixed kruiden zoals aromaat, vlees-kipkruiden etc.

Avondeten

Gelijk aan de lunch, met dien verstande dat u ander vlees en groente mag hebben.

Drinken.

Koffie, thee, (koolzuurhoudend) mineraalwater, Crystal Clear en kraanwater zijn als enige dranken toegestaan. Uiteraard geen alcohol.

U moet minimaal twee liter hiervan per dag drinken!

Tussendoortjes.

Doordat uw bloedsuikerspiegel tijdens het lijnen zakt kunt u wat lichte hoofdpijn krijgen.

Om dit te voorkomen bent u verplicht om twee soepstengels (grissini's niet volkoren) alsmede twee appels of twee sinaasappels of één appel en één sinaasappel te eten, b.v. een appeltje bij het ontbijt.

Ook mag u twee kopjes absoluut vetvrije bouillon per dag gebruiken (afscheppen en filteren) of één zakje "Knorr Drinkbouillon Tuinkruiden".

Komkommer mag u de hele dag onbeperkt eten.

Cosmetica.

Oogmake-up en lipstick (geen gloss e.d.) zijn toegestaan alsook Aloë Vera Gel 98% van "Holland & Barrett" (voorheen "De Tuinen") en zuivere glycerine.

Alle cosmetica waar vet, olie, crème of zalf in zit is verboden, zoals dag- en nachtcrème, crèmezeep, crèmespoeling, lippenbalsem en badolie.

Tandpasta's, shampoo: "Neutral" normal (ook te gebruiken als scheergel), mondwater (Odol), eau de toilette en haarlak mogen.

Deodorant: toegestaan spuitbus of spray (geen Dove).

Voor meer producten kunt u kijken op www.sifra.nl.

In totaal krijgt u 24 injecties.

Omdat het hongergevoel pas na de derde injectie verdwijnt, moet u ook tot de derde injectie alles eten wat u lekker vindt.

Na de laatste injectie houdt u zich nog drie dagen aan het dieet want pas daarna is het HCG uit het bloed verdwenen.

Tijdens de HCG kuur kan een 'plateau' optreden d.w.z. dat het gewicht tijdelijk niet verder daalt.

Dit wordt veroorzaakt door het herstel van de vochtbalans. De gewichtsafname komt meestal na drie dagen weer op gang.

Na de kuur kunt u zichzelf uiteraard trakteren maar vermijdt de eerste dagen toch zoveel mogelijk vet eten: de maag kan zich omkeren.

Om het gewicht op peil te houden kunt u het beste uw eetpatroon veranderen.

Mocht u meer dan 1 kilo zijn aangekomen t.o.v. het ochtendgewicht van uw laatste kuurday dan moet u onmiddellijk een fruitdag houden.

Doet u dit niet dan zien we u regelmatig terug.

Succes.