

Je MB-basisroutine

Wat je doelen ook zijn, het MB System ondersteunt je bij elke stap. Het is geen snelle oplossing. Het helpt je om betere gewoontes op te bouwen, je doelen te bereiken en een sterkere, gezondere versie van jezelf te worden. Dit zijn de veranderingen die we aanraden om in je routine op te nemen en om dichterbij positieve verandering te komen.

1 Herken gewoontes en maak aanpassingen.



Mindset

Vraag jezelf vóór het eten af of je echt honger hebt en waar je trek in hebt. Richt je op eiwitten om je verzadiging te verbeteren en je eetgedrag geleidelijk te veranderen.



Beweging

Zorg dat je blijft bewegen! Streef naar minimaal 30 minuten gerichte lichaamsbeweging, minstens 3 keer per week.

2 Gebruik het MB System™ consequent.



Neem MB Core™ direct na het opstaan

Neem 2 capsules met 240 ml water in de ochtend, op een nuchtere maag, minstens 30 minuten vóór je MB Enhance™ gebruikt of iets eet



30 minuten later (of langer) neem je MB Enhance™

Neem MB Enhance™ met minstens 24 gram eiwit, minstens 30 minuten na MB Core™.

Dag 1-7: Gebruik 1 schepje.

Vanaf dag 8+: Verhoog naar 2 schepjes (afhankelijk van hoe je je voelt).comfort).

Let op: Je lichaam heeft mogelijk tijd nodig om te wennen aan meer vezels. Als je last krijgt van een opgeblazen gevoel of ongemak bij 2 schepjes, verlaag dan tijdelijk naar 1 schepje per dag. Na een week kun je opnieuw verhogen naar 2 schepjes. Herhaal dit proces als je opnieuw ongemak ervaart

3 Check regelmatig in bij jezelf.



Elke stap vooruit met het MB System brengt je dichterbij positieve verandering. Vraag jezelf af of je veranderingen merkt in je honger, cravings, lichaamssamenstelling, slaap of energie. Houd bij wat voor jou werkt.

Ons klinisch onderzoek toont aan dat de merkbaarste resultaten plaatsvinden over een periode van 12 weken. Geef jezelf minstens 90 dagen om echte vooruitgang te boeken en af te stemmen op wat er in je lichaam gebeurt, terwijl je de natuurlijke processen versterkt.

Activatieversnellers: Stem je af op positieve verandering

Het MB System™ is er om je te ondersteunen bij het maken van leefstijlveranderingen en het opbouwen van gezonde gewoontes. Dus waarom niet volledig inzetten en je reis nog krachtiger ondersteunen? Dat is precies waar de activatieversnellers voor bedoeld zijn. Hoe meer je toevoegt, hoe meer gezonde gewoontes je kunt opbouwen om je resultaten te versnellen.

Beoordeel je toewijding aan je doelen op een schaal van 1 tot 10 en schrijf het op.

Kies daarna hetzelfde aantal activatieversnellers om toe te voegen aan je dagelijkse routine.

Kies er zoveel als je aankunt. Elke kleine stap brengt je dichterbij blijvende, duurzame verandering.



Activatieversnellers

Focus op eiwitten

Eet 1,7 gram eiwit per kilo lichaamsgewicht (bijv. 80 kg = 136 g eiwit)

Vermijd alcohol

Laat alcohol staan om je stofwisseling, darmgezondheid en slaapkwaliteit te verbeteren.

Beweeg dagelijks

Doe minstens 30 minuten aan lichaamsbeweging, 5 dagen per week, om je energie te boosten en vet te verbranden.

Zorg voor voldoende slaap

Streef naar minstens 7 uur slaap per nacht om hongerhormonen te reguleren en herstel te bevorderen.

Creëer verantwoordelijkheid

Deel je doelen met een partner, coach of community voor motivatie en consistentie.

Blijf gehydrateerd

Drink ongeveer 35 ml water per kilo lichaamsgewicht (bijv. 80 kg = 2,8 liter water)

Vermijd geraffineerde suikers en bewerkte voeding

Verminder suiker en ultrabewerkte producten om cravings te beperken, bloedsuiker te stabiliseren en energieniveaus op peil te houden.

Doe 2 keer per week krachttraining

Bouw spiermassa op en activeer je stofwisseling met minimaal twee krachttrainingen per week.

Houd voeding & beweging bij

Gebruik een app of dagboek om bewust te worden van wat je eet en hoe je beweegt.

Beheers je maaltijdfrequentie

Eet kleine, uitgebalanceerde maaltijden elke 3 – 4 uur, of kies bij vasten voor 2 hoofdmaaltijden met een eiwitrijke snack ertussen.

**Neem de regie terug. Richt je op positieve verandering.
Transformeer je gezondheid.**