

DAG 1 EETPLAN & RESEPTE

3 DAG PLAN MANS & DAMES



	PORSIE	DAG 1 - DETOKS	ADVIES
DRINK	1 koppie	Warm Suurlemoen & Cranberry detoks drankie (resep)	<p>Ons volg 'n Lae GI eetplan. GI verwys na die Glukemiese Indeks (GI) van voedsel en verwys na 'n skaal van 10-100 waaraan voedselsoorte volgens hul werklike uitwerking op bloedglukosevlakke gemeet word. Koolhidrate is die liggaam se bron van brandstof en as jy die regte brandstof (Lae GI) op die regte tyd inneem, sal jy volgehoue energie ervaar en langer versadig bly!</p> <p>'N PAAR RIGLYNE VIR DIE VOLG VAN DIE EETPLAN:</p> <ul style="list-style-type: none"> Vir vinnige en doeltreffende resultate – volg die eetplan soos voorgeskryf. Die ligte ete en hoof maaltyd kan wel omgeruil word soos dit jou dag pas. La Ferm werk detoks dae in met alle planne. Vermy alle suiker (behalwe suiker wat jy in vrugte kry, nl. fruktose), koring, kafeïen, en alkohol. Indien jy bewerig raak, duielig begin voel, of dalk kopsere ontwikkel, kan jy 'n ekstra vrug of lae vet ongegeurde jogurt by jou eetplan inwerk indien nodig. <p>Hoe belangrik is porsie beheer? Bly by die porsie vir die spesifieke produk en maaltyd soos op die eetplan aangedui. Gebruik die maklike mates vir porsie kontrole. Net proteïene word in gram aangedui en kan geweeg word. Porsie kontrole van stysel en proteïene is wel belangrik en eet meer van jou groentes (sien inkopielys). Alle porsies word aangedui as gaar porsies.</p> <p>250ml = 1 koppie 125ml = ½ koppie 5ml = 1t (teelepel) 15ml = 1 eetl (eetlepel) 90g (gram) = palm van 'n vrou se hand 30g = vuurhoutjieboksie</p>
ONTBYT	1 porsie/glas	Beet & Bessie detoks skommel (resep)	
HAPPIE	30g / 2 eetl D: 40g M: 60g	Saad & Neut mengsel, bv lyn-, sonneblom-, pampoensaad en neute Gedroogde vrugte, bv pruimedant, perske halwe, vye, pere	
MIDDAGETE	½ porsie van resep Mans: ekstra	Spinasie, tamatie en Rooi bone slaai (resep) 1-2 gekookte eiers	
HAPPIE	½	Avokadopeer	
AANDETE	½ porsie van resep Mans: ekstra 90g	Roerbraai groente (resep) Hoenderborsie sonder vel / Oondgebakte vis bv stokvis/haddock/tuna/salm	
HAPPIE	½	Avokadopeer	

DAG 1 RESEPTE

WARM SUURLEMOEN & CRANBERRY DETOKS DRANKIE (Bedien 1)

BESTANDELE:

250ml gekookte water, bietjie afgekoel (lou warm)
2t cranberry sap
½ suurlemoen se sap
½ t heuning

METODE:

Maak 'n glas of beker vol met water. Sny die suurlemoen in die helfte (bêre die ander helfte vir latere gebruik). Druk die sap van die halwe suurlemoen in die water uit. Voeg dan die cranberry sap en heuning by en roer goed. Indien die heuning nie smelt nie, maak die drankie weer warm in die mikrogolf (1½ - 2 min).

BEET & BESSIE DETOKS SKOMMEL

BESTANDELE:

3 koppies verskeidenheid bessies (aarbeie, bloubessies, frambose) – gevries of vars

3 rou heel beet
3 hande vol spinasie
3 eetl suurlemoensap
Ys
Water – soveel soos nodig om te verdun

METODE:

Berei eenmalig die detoks skommel voor vir die eerste 3 dae van die Vasbyt: Verdeel die bessies, beet, en spinasie soos in die resep aangedui, in 3, verpak in ziplock sakkies en vries. Haal een pakkie op die oggend uit. Voeg dan water, ys en suurlemoensap by. Versap alles en geniet koud!

SPINASIE, TAMATIE & ROOIBONE SLAAI

BESTANDELE:

1 x 410g blik rooi nierbone, gedreineer
Handvol kersie tamaties, in helfte gesny
100g baba spinasie
1 medium wortel, gekap
2 sprietuie, gekap
60g laer vet Feta, in blokkies gesny
Varsgemaalde swartpeper na smaak

SLAAISOUS:

2e Balsamiese asyn
1e olyfolie
2e suurlemoensap
2t mosterdpoëier (opsioneel)

METODE:

Was die spinasie en druk sagkens droog met kombuis papier. Rangskik die spinasieblare, kersie tamaties, wortel en rooi nierbone op 'n opdienbord. Meng al die slaaisous bestanddele en sprinkel oor die slaai voor opdiening. Voeg swartpeper na smaak by. Krummel feta oor en sprinkel met gekerfde spriet uie – geniet!

ROERBRAAI GROENTE

BESTANDELE:

2e olyf olie
1 medium ui, gekap
2 knoffelhuisies
Knippie sout
1k broccoli blommetjies
1k blomkool blommetjies
1 medium wortel, in repies gesny
125g (½ bakkie) vars sampioene

2e laer natrium soja sous
1t Balsamiese asyn
1t xylitol of heuning
Vars gemmer, gerasper (na smaak)
Knippie peper

METODE:

Kerf die groente fyn. (Hoe kleiner, hoe makliker om gaar te maak). Plaas die uie en knoffel, tesame met 1 eetl olyfolie en 'n knippie sout in die braaipan en braai oor medium hitte. Voeg groente by en braai vir ongeveer 5 minute.

Meng die soja sous, balsamiese asyn, fyn gemmer, xylitol/heuning en peper. Voeg die sousmengsel by die groentemengsel en braai vir 'n verdere 5 minute.

Roer gereeld sodat dit nie aanbrand nie. Halfeer die porsie en hou een helfte vir die volgende dag. Geniet warm en kou stadig!

DAG 2 EETPLAN & RESEPTE

3 DAG PLAN MANS & DAMES



	PORSIE	DAG 2
DRINK	1 koppie	Warm Spesery tee (resep)
ONTBYT	Dames: ½ koppie Mans: 1 koppie	Hawermout met jogurt & vrugte (resep)
HAPPIE	1 x medium (100g)	Vrug in seisoen
MIDDAGETE	Dames: 100g Mans: 150g Dames: 1 Mans: 2	La Ferm slaai (resep) met eiers Voeg gekookte eier by
HAPPIE	25g	Biltong sonder vet (wild/bees/volstruis)
AANDETE	Patat: Dames: 1 med (200g) Mans: 250g Dames: ½ porsie Mans: 1 porsie	Gebakte patat met Guacamole vulsel (resep) Vulsel
HAPPIE	1 koppie	Warm Spesery tee (resep)

ADVIES

Maar hoe kan ek die "ek moet oefen" verander na "ek wil oefen"? Dis dalk vir jou 'n groot kopskuif om tyd te maak vir oefen. Maar as jy vir jousef definieer watter voordele JY uit jou oefenprogram wil hê, word dit persoonlik en soveel makliker om die kopskuif te maak. Skryf 5 VOORDELE wat jy uit jou oefenprogram sal wil kry, neer – lees dit elke dag om jou gemotiveerd te hou.

ONS EIE GEBALANSEERDE AANVULLINGS & PRODUKTE

La Ferm glo in 'n gebalanseerde aanvullings en produkte wat wetenskaplik saam geformuleer is en wat soos kos jou liggaamselle bereik en dit sal voed om sodoende natuurlike balans te kry.

Bestel gerus aanlyn www.laferm.co.za of admin@laferm.co.za



DAG 2 RESEPTE

WARM SPESERY TEE (Bedien 4)

BESTANDELE:

2 rooibos- of heuningbos teesakkies
14 heel naeltjies (opsioneel)
1 kaneel stokkie OF
½ t kaneel poeier
'n Knypie fyn neutmuskaat
1 stuk vars lemoen skil
¼ k (60ml) vars lemoensap (pulp opsioneel)
2 e (30ml) suurlemoensap

METODE:

Plaas die teesakkies, speserye en lemoenskil in 'n glasbeker en giet 2 k (500ml) kookwater oor. Bedek dit en laat dit staan vir 5 minute. Giet dan deur 'n sif en roer die lemoen- en suurlemoensap by. Sit dit koud voor of herverhit vir 'n warm drankie.

HAWERMOUT MET JOGURT EN VRUGTE (Bedien 4)

BESTANDELE:

1½ k (375ml) rou hawermout
'n Knypie sout
1 k (250ml) warm water of lae vet melk
2 k (500ml) vars vrugte (lae GI soos op inkopielys) OF
¼ k (60ml) droëvrugte (op inkopielys)
¼ k (60ml) ongesoute, rou neute of sade
1 k (250ml) ongegeurde, lae vet jogurt
½ t (2,5ml) fyn kaneel
4 t (20ml) warm heuning

METODE:

Plaas die hawermout, sout en warm vloeistof in 'n bak. Bedek dit met 'n deksel of bord en laat dit vir 15 min staan, tot die hawermout sag is. Meng die vrugte en neute of sade deur. Sit eenkant tot jy gereed is om dit voor te sit. Verdeel die hawermout tussen vier bakkies en sit elkeen met 4 e jogurt, 'n bietjie kaneel en 1 t warm heuning voor.

LA FERM SLAAI (Bedien 4)

BESTANDELE:

1 klein ui, in kwarte en dan in dun skyfies gesny (opsioneel)
1 pakkie (200g) gemengde blaarslaai, fyn gekerf
2 klein appels, in dun skyfies gesny en met suurlemoensap besprinkel
¼ Engelse komkommer, gehalveer en in skyfies gesny
½ pakkie (100g) kersie tamaties, in helftes gesny
Vars gemaalde swartpeper

METODE:

Blansjeer die ui in 'n bietjie kookwater, indien verkies. Meng al die bestanddele in 'n groot slaai bak. Sit die slaai voor met 'n laervet-proteien vir 'n maaltyd.

GEBAKTE PATAT MET GUACAMOLE VULSEL (Bedien 4)

BESTANDELE:

4 middelslag patats
3 e (45ml) olyfolie
Sout en vars gemaalde swartpeper na smaak

METODE:

Voorverhit die oond tot 200°C. Was die patats, skrop hulle skoon en spoel weer met koue water af. Verwyder enige ogies en sny gekneusde of slegte plekkies uit. Druk gaatjies in die patats met 'n vurk. Sodoende kook die patats vinniger en egaliger. Vryf dit met die olie in en sprinkel sout en peper oor. Plaas die patats op 'n bakplaat en bak vir 45-60 min, tot die skil bros is en jy die vlees maklik met 'n vurk kan prik.

GUACAMOLE VULSEL

1 Avokadopeer
1 t (5ml) suurlemoensap
1-2 t (5-10ml) soetrissie sous, opsioneel

Maak die avokadopeer fyn en voeg suurlemoensap by. Voeg soetrissie-sous by vir ekstra geur, indien verkies.

	PORSIE	DAG 3
DRINK	1 koppie	Warm Suurlemoen & Cranberry detoks drankie (resep)
ONTBYT	Dames: ½ Mans: 1 1 medium	Omelet (resep) Tamatie in kwarte
HAPPIE	200ml	Cranberry sap (verdun met water)
MIDDAGETE	1 porsie Mans: ekstra 90g	Caprese slaai op Broodjie (resep) Hoenderborsie sonder vel/ Oondgebakte vis bv stokvis/haddock/tuna/salm
HAPPIE	1 x medium (100g)	Vrug in seisoen
AANDETE	Dames: 90g Mans: 150g 1 medium/ 100g Dames: 100g Mans: genoeg	Hoender sosatie (Braai/Oondgebak) Patat gekook/oondgebak met skil La Ferm slaai (resep)
HAPPIE	Dames: 100ml Mans: 175ml	Jogurt, ongegeurd en lae vet met knippie kaneel

ADVIES

'N BOKS VIR ELKE LEEFSTYL AANLYN

WWW.LAFERM.CO.ZA

Transformeer jou gesondheid en laat vaar die dieetdrama! GEEN verwarring, omhels resultate! Shake it Off Bokse lewer alles wat jy nodig het vir 'n gesonder, gelukkiger jou, aangepas by jou doelwitte en liggaam.

BESKIKBAAR IN AFRIKAANS EN ENGELS



DAG 3 RESEPTE

WARM SUURLEMOEN & CRANBERRY DETOKS DRANKIE (Bedien 1)

BESTANDELE:

250ml gekookte water, bietjie afgekoel (lou warm)
2t cranberry sap
½ suurlemoen se sap
½ t heuning

METODE:

Maak 'n glas of beker vol met water. Sny die suurlemoen in die helfte (bêre die ander helfte vir latere gebruik). Druk die sap van die halwe suurlemoen in die water uit. Voeg dan die cranberry sap en heuning by en roer goed. Indien die heuning nie smelt nie, maak die drankie weer warm in die mikrogolf (1½ - 2 min).

OMELET (Bedien 1)

BESTANDELE:

1t olyfolie
2 groot eiers

30g laer vet feta kaas
Opsioneel: Ekstra tamatie om te vul

METODE:

Verhit die olie in 'n klein pannetjie en kanel die pan om heeltemal te bedek. Klits die eiers in 'n mengbak en gooi dit in die warm pan. Kanel die pan sodat die eier egalig sprei en bak oor matige tot lae hitte. Sprinkel die feta kaas oor die een helfte sodra die omelet begin ferm en gaar word. Laat die kaas effens smelt en maak die omelet versigtig om die rand los met 'n spatel. Vou dit toe. Glip die omelet uit die pan op 'n bord en laat dit vir 'n paar sekondes staan sodat die kaas nog kan smelt en die omelet effens afkoel. Sit voor.

CAPRESE SLAAI OP BROODJIE (Bedien 4)

BESTANDELE:

4 groot tamaties, gehalveer oor die lengte
30ml olyf olie
Sout en peper
4 snye Rogbrood, gerooster

150g mozzarella kaas (±40g per porsie)
Basillie kruid

METODE:

Verhit die oond tot 180°C. Plaas tamaties in 'n oondbak en sprinkel olyf olie oor. Geur met sout en peper. Oondbraai vir 30 min.

Rooster die brood en plaas op 'n opdienbord en skep van die geroosterde tamaties bo-op. Breek die mozzarella kaas in stukke en plaas bo-op. Garneer met Basillie kruid.

LA FERM SLAAI (Bedien 4)

BESTANDELE:

1 klein ui, in kwarte en dan in dun skyfies gesny (opsioneel)
1 pakkie (200g) gemengde blaarslaai, fyn gekerf
2 klein appels, in dun skyfies gesny en met suurlemoen sap besprinkel
¼ Engelse komkommer, gehalveer en in skyfies gesny

½ pakkie (100g) kersie tamaties, in helftes gesny
Vars gemaalde swartpeper

METODE:

Blansjeer die ui in 'n bietjie kookwater, indien verkies. Meng al die bestanddele in 'n groot slaai bak. Sit die slaai voor met 'n laervet-proteien vir 'n maaltyd.

OEFENING IS BELANGRIK

As jy gewig wil verloor en wil afhou is daar net een antwoord – verbrand die kJ wat jy inneem. Daarom glo LaFerm om matig te oefen meeste dae van die week. Ons weet ook tyd bly 'n faktor en daarom skryf ons effektiewe oefeninge voor. Oefeninge wat vet verbrand. Oefeninge wat baie spiere gelyk stimuleer en soveel energie verbrand as moontlik.

Die uiteinde – 'n effektiewe oefenprogram wat resultate lewer.

Voor ons begin – net 'n paar notas: Persone wat glad nie oefen nie, of lanklaas geoefen het, begin met stelle soos aangedui en sonder gewigte. Fikser persone kan gewigte van 1-3kg byvoeg waar nodig en

stelle volg soos aangedui. Onthou dat bewegings eerder stadig en reg as vinnig en verkeerd gedoen moet word. Aktiveer jou maagspiere met elke oefening en begin die bewegings uit die “core”. Strekke is belangrik en moet gedoen word. Onthou altyd om diep asem te haal.

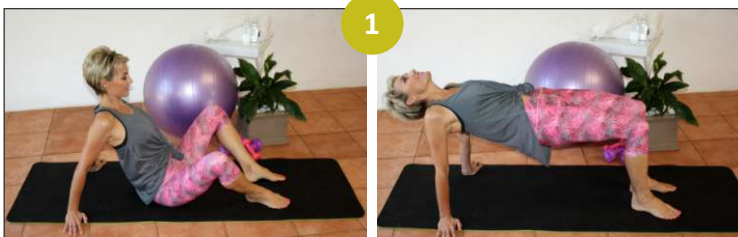
Op detoks dae kan jy rustiger oefeninge doen as jy dalk te moeg of duiselig voel of kopseer het. Slaap ook genoeg op hierdie dae sodat jou liggaam van gifstowwe ontslae kan raak.

Hiermee dan jou gratis oefenkaart vir fermere en sterker bene.

Jy kan die program 2-3 x per week herhaal.

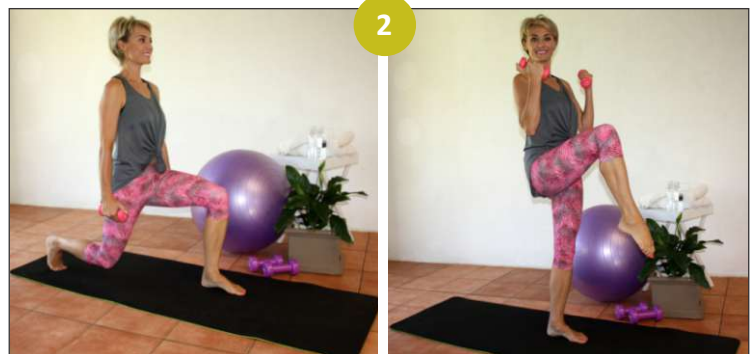
FERMER BENE OEFENKAART

Jou bene het baie spiere en elkeen 'n wonderlike funksie. Daarom is dit belangrik om jou hele been sterk en ferm te hou. Hierdie oefeninge sal ook jou hart tempo bietjie opjaag en jou sodoende sommer baie kilojoules laat verbrand. LET WEL: dit is baie belangrik dat wanneer daar in 'n knie-buig posisie ingegaan word, jy nie met jou knieg oor jou voorste voet se tone moet buig nie. Dis ook belangrik om te alle tye jou maagspiere geaktiveer te hou. Maak seker jou postuur en liggaamsposisie is presies reg anders sal jy nie die resultate kry wat jy verwag nie. Haal gereeld diep asem en moenie STREKKE uit jou program laat nie. Mans sal 3-6kg gewiggies benodig en Dames gewiggies van 1-3kg.



1

SKOENLAPPER DIPS: Sit soos in foto, knieë weg van mekaar. Lig nou jou heupe op terwyl jou kop na agter sak (maar nie laer as jou skouers nie) en knyp knieë teen mekaar – hou vir 2 sekondes en gaan terug na begin posisie. **1 stel = 15 herhalings.**

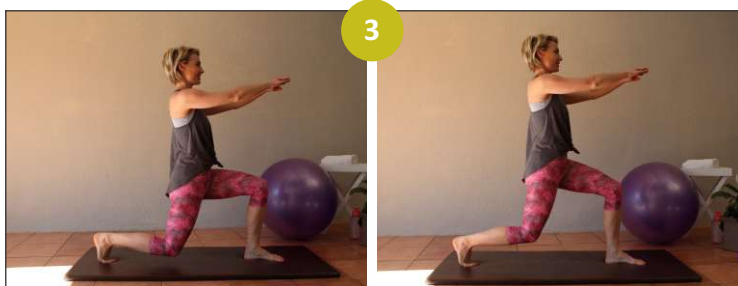


2

“REVERSE LUNGE & PRESS”:

Staan regop met maagspiere geaktiveer, tree vêr genoeg agtertoe om in 'n lunge posisie te gaan. Bring nou dieselfde been op met 'n hoë knie aksie sodat balans op ander been gehou word. Gaan terug in lunge posisie en herhaal.

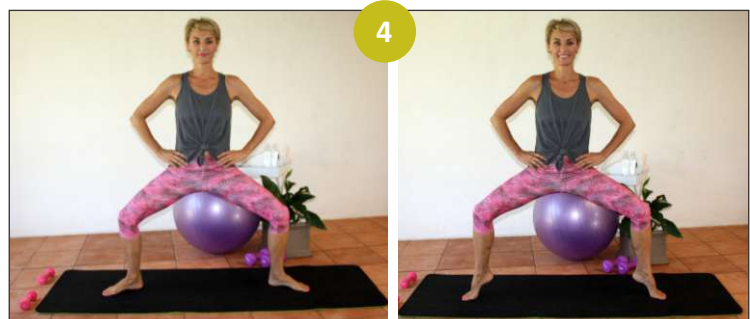
1 stel = 10 herhalings aan een kant en nog 10 met die ander been.



3

KLEIN LUNGE OP-EN-AF BEWEGING

Gaan in 'n lunge posisie, hou liggies aan iets vas as jy moet. NB: Jou voorste knie moenie oor jou voet kom nie en jou agterste knie word net bo die grond gehou soos jou krag en bene dit toelaat – kom effens hoër op indien nodig. Arms voor jou uitgestrek en hande oor mekaar, hou rug regop en maag en *gluts* geaktiveer. Begin nou klein op-en-af bewegings met jou bene doen. Dit lyk maklik, maar werk baie goed! **1 stel = 1min klein bewegings met een been en dan weer 1 min met die ander been.**



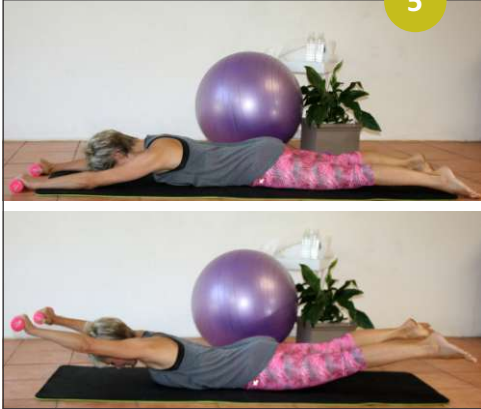
4

KUITLIG MET OOP SQUAT

Gaan in 'n wye squat posisie, hou jou skouers en bolyf inlyn en regop. Aktiveer jou maagspiere en bly in squat posisie. Lig hakke op en sak weer af.

1 stel = 15 herhalings.

5

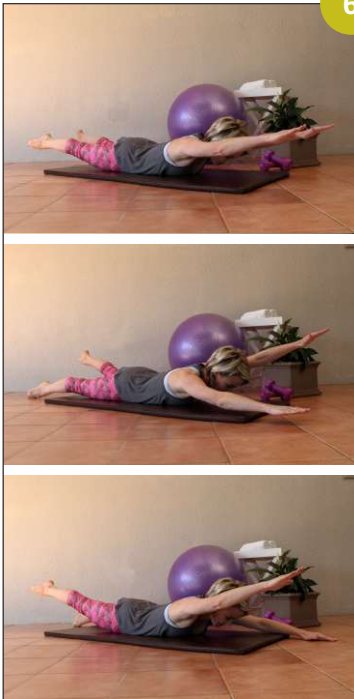


“SUPER MAN”

Lê plat op jou maag en druk jou maagspiere hard in die vloer. Lig nou jou bene en arms op, maar hou jou kop net bo die grond. Hou posisie vir 2-3 sekondes en ontspan.

1 stel = 10 herhalings.

6



“HARDLOOP” OP JOU MAAG

Lê op jou maag met jou arms en bene lank uitgestrek.

Aktiveer maagspiere en lig dieselfde arm en been alternerend met die ander arm en been net bo grond. Dis klein bewegings – doen dit stadig en beheersd. Moenie te hoog oplig nie. Haal asem.

1 Stel = 30 bewegings, dus 15 elke kant

VOOR JY BEGIN OEFEN:

1. Maak seker by jou Dr. dat jy mag oefen.
2. Stop as jy ongemak ervaar.
3. Begin eerder met ligter gewigte as te swaar en maak seker jy doen die oefening reg.
4. Hou jou maagspiere geaktiveer met oefening en postuur reg.
5. Moenie jou asem ophou tydens enige oefening wat gedoen word nie.
6. Vastings dae moet regtig rustig wees met net 'n skrikmaak sessie waar jou lyf net daai hupstoot kry om gifstowwe uit te skei.

'N 45MIN OEFENSESSIE IS MAAR 3.125% VAN JOU DAG!

HIIT: High Intensity Interval Training: HIIT is oefeninge waar jy afwisselend intens & vinnig en dan weer stadiger, volgens tyd intervalle, oefen. Dit is bewys dat hierdie oefeninge die mees effektiewe manier van oefen is - dit verbrand meer vet en jy sal ook vinniger fiks word.

Gebruik jou treadmill, trapfiets, fitness flyer of roeier, as jy sulke aparate het. Anders kan jy trappies klim, stap op een plek, touspring of net stap.

2 minute opwarming	2/10 moeg wees
1 minuut vinniger	4/10 moeg wees
30 sek baie vinnig	9/10 moeg wees
1 minuut vinniger	4/10 moeg wees
30 sek baie vinnig	9/10 moeg wees

HERHAAL TOT DIE AANBEVOLE TYD VERBY IS