

# Gouden regels Dieet



- Het gebruik van repen is pas toestaan twee weken nadat met het Cambridge dieet gestart is. Dit in verband met de wat hogere concentratie koolhydraten (je raakt met shakes en soepen sneller in ketose. Het pas later overgaan op repen heeft ook te maken met het voorkomen van eventuele maag- en darmklachten in de eerste weken en het feit dat het “kauwen” in die periode (via hersenprikkelers) nog hongergevoelens kan oproepen.
- Tijdens het volgen van het Cambridge dieet is het niet toegestaan om extra bijvoeding te nemen, in wat voor een vorm dan ook! Dus géén salade, rauwkost, ei, kaas, worst, cola light, etc. Je kunt door extra bij te eten (ook al is dit koolhydraatvrij) uit ketose raken en het heeft een nadelig effect op de vochthuishouding (vasthouden van vocht), met als gevolg minder gewichtsverlies.
- Tijdens het Cambridge dieet is het niet toegestaan om kauwgum, Smint, Lakerol etc. te gebruiken tegen slechte adem. Er wordt alleen verwezen naar mondspray!
- Zoetjes in thee en/ of koffie zijn toegestaan.
- Kruidenthee is toegestaan, maar neem géén vruchtenthee!
- Het is niet toegestaan om het Cambridge dieet te combineren met (koolhydraat vrije) maaltijden buiten de toegestane tussendoor(eet)weken. Wanneer je het dieet niet kunt volhouden en er per se bij wilt eten, dan geldt als enige advies: overschakelen op het SoyaSlim Plan.
- Een 4e Cambridge dieet product per dag is niet toegestaan. Een ieder kan volstaan met 3 producten. Er moet wel voldoende tijd genomen worden om het lichaam te laten wennen aan een zeer laag energiedieet. Bij sommige beroepen (bouwvakkers, sporters, verpleegkundigen, vrachtwagenchauffeurs, vliegend personeel etc.) moet er gezocht worden naar een juiste balans, in wat de beste tijdstippen zijn om een shake, soep of reep te nemen en wat het beste moment is om met het dieet te starten.
- Het is verplicht een tussendoor(eet)week te hebben na maximaal 6 weken Cambridge dieet. Dit is ook al mogelijk na 3 weken Cambridge dieet.
- Blijf tijdens het dieet voldoende water drinken. De dagelijks aanbevolen hoeveelheid is minimaal 2,5 liter water, verspreid over de dag. Door de hoge concentratie van de totaal voeding moeten de geconcentreerde stoffen worden verdund met voldoende waterinname. Tevens worden hiermee bijwerkingen als uitdroging, duizeligheid en hoofdpijn voorkomen. Water zorgt voor een optimale afvoer van de afvalstoffen, die tijdens de vetverbranding vrijkomen.