



## LIPOLYSIN® SLEEDOORNKUUR

7-DAAGSE METHODE OM SNEL AF TE VALLEN ■ REINIGING EN ONTSLAKKING VAN HET LICHAAM

LEES EERST AANDACHTIG DEZE INFORMATIE VOORDAT U MET DE KUUR BEGINT

# LIPOLYSIN® SLEEDOORNKUUR

7-DAAGSE METHODE OM SNEL AF TE VALLEN ■ REINIGING EN ONTSLAKKING VAN HET LICHAAM

## De Lipolysin® Sleedoornkuur is een absolute doorbraak in het afslanken.

De Lipolysin® Sleedoornkuur is ontwikkeld voor die mensen waarbij het afvallen niet vanzelfsprekend gaat, maar ook een must voor de mensen die 'in het voorjaar' hun lichaam eens lekker willen reinigen. Lipolysin® Sleedoornkuur pakt het afvallen en ontslakken aan op verschillende niveaus, waardoor het niet alleen snel resultaat geeft, maar voor elk type mens geschikt is, of u nu een zoetekauw bent of problemen heeft met uw vetverbranding. Lipolysin® Sleedoornkuur is zodanig samengesteld dat het altijd een optimaal effect sorteert.

## Het begint allemaal met...lichaamsreiniging

We hebben allemaal wel eens zo'n periode: veel feestjes, verjaardagspartijen, recepties en verplichte etentjes. Allemaal heel gezellig natuurlijk.

Vooraf in de winterperiode gaan we ons te buiten aan de meest lekkere hapjes en drankjes. En toch, ontstaat er na verloop van tijd een weerzin tegen deze

overvloed. De weegschaal wijst enkele kilo's teveel aan, kleding zit met de dag strakker. Het lichaam waarschuwt en vraagt om inwendige reiniging en ontslaking.

## Weinig eten en toch geen honger.

Tegen de overvloed aan calorierijk voedsel en drank is het lichaam niet langer opgewassen. U wordt loom en lusteloos door alle slakken en overtollig gewicht. Het lichaam wil de slakken en het gewicht kwijt.

Geef het lichaam de kans te ontslakken. Hoe? Door minder te eten, of nog beter, een week helemaal niet te eten. Een week niet of weinig eten lijkt heel moeilijk, maar door het gebruik van de Lipolysin® Sleedoornkuur kunt u een week ontslakken zonder hongergevoel. Na afloop van de kuur heeft u hooguit trek om uw tanden weer eens ergens in te zetten.

# LIPOLYSIN® SLEEDOORNKUUR

7-DAAGSE METHODE OM SNEL AF TE VALLEN ■ REINIGING EN ONTSLAKKING VAN HET LICHAAM

## Vasten & Ontslakken

Om het lichaam te reinigen en om af te vallen is een goede vastenkuur de oplossing. Als u niet eet, valt u af. Zo simpel is dat! Bij het vasten leeft u van het voedsel dat eerder is opgenomen en ligt opgeslagen in het weefsel. Deze depots worden tijdens het ontslakken aangesproken.

Het is de "grote schoonmaak" in het organisme. Tegenwoordig lukt het ons lichaam niet meer om het inwendige schoon te houden. Vooral juist nu het zo nodig is: we eten vobewerkte voeding, ademen onzuivere lucht en hebben te kampen met nog veel meer schadelijke invloeden van buitenaf.

In vroeger tijden was het anders, na de oogst werd het voedsel opgeslagen voor later gebruik, desondanks was deze voorraad aan het einde van de winter, begin voorjaar niet voldoende. Men werd hierdoor, op natuurlijke wijze, gedwongen tot een innerlijke "voorjaars" reiniging. Het is natuurlijk ook niet zonder reden dat de vastentijd van het christendom in de periode voor Pasen is.

Ook andere godsdiensten kennen een vastenperiode; het boeddhisme, de islam en ook in het oude Egypte werd er al gevast. Laten we eens naar het dierenrijk kijken: tijdens de winterslaap eet een grote groep dieren maanden niet, tijdens de bronsttijd van de herten wordt er niet gegeten, zalmen eten niet tijdens de grote trek stroomopwaarts richting de paaigebieden, trekvogels eten niet tijdens de tochten die wel 5000 km kunnen overbruggen.

Als dieren instinctief vastenperiodes inlassen zouden wij mensen daar niet een voorbeeld aan kunnen nemen?

# LIPOLYSIN® SLEEDOORNKUUR

7-DAAGSE METHODE OM SNEL AF TE VALLEN ■ REINIGING EN ONTSLAKKING VAN HET LICHAAM

## Wat is overgewicht?

We kunnen de kranten niet openslaan of we lezen over de grote epidemie die overgewicht heet. Maar wanneer spreekt men nou over overgewicht, en wanneer wordt het echt zorgelijk? Er is een vuistregel, de Quetelet index, ofwel QI. In het QI-schema op de volgende pagina kunt u aflezen of u volgens de medische richtlijnen lijdt aan overgewicht.

## Een goed begin is het halve werk!

Een goede voorbereiding is erg belangrijk, zorg ervoor dat u de komende twee weken geen feestjes of verplichte etentjes hebt, dit zou de werking van de kuur in de war brengen. Ook is het beter om de kuur niet tijdens een hele drukke periode te doen, neem wat vaker rust en zorg voor een goede nachtrust.

Het is ook makkelijker de kuur samen met iemand te doen dan alleen. Het betekent niet alleen een grotere stimulans de kuur vol te houden, maar als de weegschaal

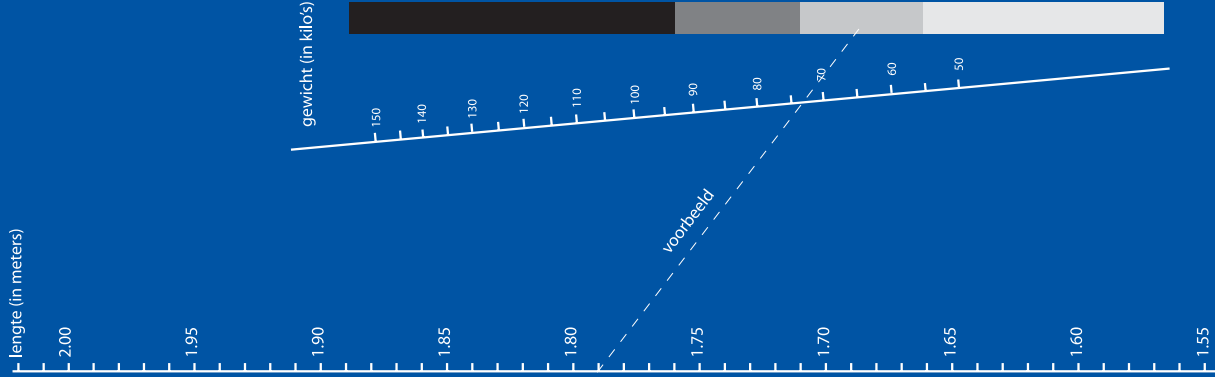
minder kilo's aanwijst is dat dubbel zo plezierig. Begin niet met de kuur als u een verkoudheid of griepje voelt opkomen.

## Wat kunt u verwachten van deze Lipolysin® Sleedoornkuur?

In de tweede helft van de kuur zal uw vitaliteit en geestelijk prestatievermogen aanzienlijk verbeteren ten opzichte van voor de kuur.

Tijdens en na de kuur zal een gevoel bij u ontstaan om voortaan gezonder te eten. De kuur verandert uw voedingspatroon, u leert kritischer kijken naar verpakkingen en etiketten. U zal wellicht sneller overgaan tot het kopen van meer volwaardige voedingsmiddelen, zoals volkoren- of biologische producten. Respecteer in ieder geval natuurlijke, onbewerkte en gezonde voeding.

# de Quetelet index



**Overgewicht:**  
Duidelijk verhoogd  
risico op ziekten

**gewicht is te hoog:**  
Risico voor gezondheid

**gezond gewicht**

**te mager**

# LIPOLYSIN® SLEEDOORNKUUR

7-DAAGSE METHODE OM SNEL AF TE VALLEN ■ REINIGING EN ONTSLAKKING VAN HET LICHAAM

## Meer informatie over de kuur

De Lipolysin® Sleedoornkuur is ontwikkeld in samenwerking met apothekers en diëtisten. De productie vindt plaats bij een HACCP-gecertificeerd bedrijf. Dit betekent dat de producten voldoen aan de strengste normen.

De kuur bestaat uit een aantal verschillende producten die nauwkeurig op elkaar zijn afgestemd. Elke component van de kuur heeft zijn eigen functie. De Lipolysin® Sleedoornkuur bestaat uit een vijftal unieke en vernieuwende producten zoals extracten van Groene Koffie en Opuntia Cactus. Deze producten zijn na de kuur ook afzonderlijk verkrijgbaar. Het beste resultaat wordt verkregen in de laatste dagen van de kuur. Het gemiddelde gewichtsverlies bedraagt drie kilo.



# LIPOLYSIN® SLEEDOORNKUUR

7-DAAGSE METHODE OM SNEL AF TE VALLEN ■ REINIGING EN ONTSLAKKING VAN HET LICHAAM

## De Producten

### Lipolysin® Sleedoornconcentraat - Ondersteunt de stofwisseling en stimuleert gewichtsverlies

Dit is het basisproduct, het bevat een concentraat van sleedoornbloesem en vruchten alsmede een aspergeconcentraat. Sleedoorn en asperge stimuleren de stofwisseling en verhogen de uitscheiding van afvalstoffen. Sleedoorn bevat van nature veel vitamine C, magnesium, calcium en kalium.

### Lipolysin® Opuntia Cactus Formule 1 - Tegen hongergevoel

Opuntia Cactus is een nieuw revolutionair middel in de strijd tegen overgewicht. Opuntia Cactus neemt de trek in zoet weg door de bloedsuikerspiegels te normaliseren, u heeft geen hongergevoel. Tevens bevatten de Lipolysin® Opuntia Cactus capsules chroom, wat de werking van Opuntia ondersteunt en versterkt, Ginseng waardoor u vitaal blijft tijdens de kuur en Aloë vera dat de stoelgang ondersteunt en de darmassage bevordert.

### Lipolysin® AppelPectisan Formule 2 - Vermindert vetopname

Lipolysin® AppelPectisan capsules bevatten chitosan, appelpectine, appelazijn en het kruid Garcinia cambogia. Garcinia cambogia bevat het stofje HCA dat de vetafbraak sterk beïnvloedt.

### Lipolysin® Groene Koffie Formule 3 - Verbranding koolhydraten

Een absolute doorbraak in de afslankwetenschap zijn de Lipolysin® Groene Koffie capsules. Groene koffie is de ongebrande arabicaboon. Bepaalde stoffen hierin hebben een aanmerkelijk effect op de stofwisseling van koolhydraten. Als gevolg hiervan zet het lichaam minder koolhydraten om naar suikers.

### Lipolysin® SlaapSlank Formule 4- Minder vet, meer spieren

Lipolysin® SlaapSlank bevat aminozuren die het lichaam stimuleren vet af te breken en spierweefsel aan te maken. U neemt dit product in vóór het slapen gaan, omdat dit proces vooral tijdens de slaap plaatsvindt.

# LIPOLYSIN® SLEEDOORNKUUR

7-DAAGSE METHODE OM SNEL AF TE VALLEN ■ REINIGING EN ONTSLAKKING VAN HET LICHAAM

## Spoel het lichaam schoon

We kunnen weken zonder eten, maar slechts een paar dagen zonder vocht. Als een mens niet voldoende drinkt komen de spijsverteringsprocessen vocht te kort. Een optimale uitscheiding van afvalstoffen zal hierdoor worden tegengewerkt. Zelfs de zweetuitscheiding zal afnemen en de huid kan droog, perkamentachtig en rimpelig worden. Tijdens een vastenkuur komen afvalstoffen vrij die 'zeker in het begin' het lichaam zullen overspoelen en klachten kunnen veroorzaken zoals hoofdpijn. Een snelle afvoer van giftige stofwisselingsprocessen is derhalve uitermate belangrijk.

Drink tijdens de kuur minstens twee liter vocht per dag (naast de glazen Sleedoorndrank). Geschikt zijn: water, biologische ongezoete vruchtensappen, groentesappen en kruidenthee (bijvoorbeeld brandnetel).

Het kan zijn dat de ontlasting er qua kleur wat anders uitziet of de eerste dagen trager op gang komt dan u dan u gewend bent. Dit is een normaal verschijnsel.

## Hoe voelt u zich tijdens de kuur?

**1e en 2e dag:** U heeft wellicht het merkwaardige, maar toch aangename gevoel dat u ondanks het gemis van uw gewone voedingspatroon geen of weinig honger hebt. Hoofdpijn komt zelden voor en duurt hoogstens één of twee dagen. Veel drinken versnelt de ontgifting.

**3e, 4e en 5e dag:** Misschien heeft u normaal een opgeblazen gevoel? U zult merken dat dit is verdwenen. U voelt zich lekker. U kunt zich licht zwak voelen, maar dit duurt vaak maar één dag. Neem dan even gas terug en rust lekker uit.

**6e en 7e dag:** Het gevoel van moeheid is voorbij, u voelt zich vitaal en schoon. U zou de kuur zo willen voortzetten.

# LIPOLYSIN® SLEEDOORNKUUR

7-DAAGSE METHODE OM SNEL AF TE VALLEN ■ REINIGING EN ONTSLAKKING VAN HET LICHAAM

## Tips

- U eet minder waardoor u de kans loopt dat u niet alle vitamines en mineralen binnen krijgt die u nodig heeft. Voor extra energie is het daarom aanbevolen een multivitaminepreparaat, bijvoorbeeld TopPharm Super Multi compleet (zie [www.toppharm.nl](http://www.toppharm.nl)) te gebruiken. Ga hiermee door na de kuur.
- Doe veel aan lichaamsbeweging; door te bewegen worden de lichaamsprocessen gestimuleerd. De stofwisseling wordt geactiveerd, u valt sneller af. Een uurtje wandelen, fietsen of zwemmen verbruikt toch al gauw zo'n 500 kcal en een uur flink schoonmaken in huis levert u toch al gauw een winst op van 225 kcal.

# LIPOLYSIN® SLEEDOORNKUUR

7-DAAGSE METHODE OM SNEL AF TE VALLEN ■ REINIGING EN ONTSLAKKING VAN HET LICHAAM

**Drink tijdens de kuur minstens 2 liter vocht per dag (naast de glazen Sleedorndrank).**

## Dagschema Lipolysin® Sleedorndrank

De volgende producten vindt u het dagschema voor de ontslakkingskuur. In deze kuurweek worden alle producten gecombineerd.

### Sleedorndrank Concentraat:

Doe twee eetlepels Sleedorndrank Concentraat in een groot glas en voeg al roerende water toe. Hiervan kunnen dagelijks 4 glazen worden ingenomen, verdeeld over de dag.

### Ontbijt:

1/2 uur voor de maaltijd 1 capsule Opuntia Cactus met water innemen.

### Lunch:

1/2 uur voor de maaltijd 1 capsule Groene Koffie en 1 capsule AppelPectisan (in totaal 2 capsules) met water innemen.

### Avondmaaltijd:

1/2 uur voor de maaltijd 1 capsule Opuntia Cactus, 1 capsule Groene Koffie en 1 capsule AppelPectisan (in totaal 3 capsules) met water innemen.

### Vóór het slapen gaan:

2 capsules SlaapSlang met water innemen.

# LIPOLYSIN® SLEEDOORNKUUR

7-DAAGSE METHODE OM SNEL AF TE VALLEN ■ REINIGING EN ONTSLAKKING VAN HET LICHAAM

Het is raadzaam te ontslakken naast de kuur, maar in het geval het niet is op te brengen in het geheel niet te eten, dan kunt u onderstaand voedingsschema volgen. Zeker wanneer het gewone leven doorgaat vereist een vastenkuur enige discipline.

Wilt u toch vasten, neem dan alleen de dranken van het menu, en vul dit in ruime mate aan met sleedoorndrank, kruidenthee, ongezoete vruchten- en groentesappen, water en bij voorkeur granenkoffie. Een kopje koffie kan overigens ook met mate.



# LIPOLYSIN® SLEEDOORNKUUR

7-DAAGSE METHODE OM SNEL AF TE VALLEN ■ REINIGING EN ONTSLAKKING VAN HET LICHAAM

## Het dagmenu (1000 kcal)

**Ontbijt** : 1 kop kruidenthee (brandnetel)  
1 schaaltje biogarde yoghurt\*

**Rond theetijd** : 1 glas groente- of vruchtensap  
1 plakje ontbijtkoek\*

**Rond koffietijd** : 1 kop (granen)koffie of kruidenthee  
1 stuks fruit\*  
1 snee volkorenbrood met komkommer  
en tomaat\*

**Avondmaaltijd** : kleine portie aardappelen, (volkoren)pasta  
of (zilvervlies)rijst  
kleine portie mager vlees\*  
grote portie groente of rauwkost\*  
(geen jus of saus)

**Middagmaaltijd** : 1 glas vruchten- of groentesap  
1 kop bouillon (mager, liefst zelfgetrokken)  
1 snee volkorenbrood met komkommer  
en tomaat\*

**Later op de avond** : groot glas Sleedoorn drank  
(vóór acht uur) Vruchten- en groentesappen

# LIPOLYSIN® SLEEDOORNKUUR

7-DAAGSE METHODE OM SNEL AF TE VALLEN ■ REINIGING EN ONTSLAKKING VAN HET LICHAAM

Drink de hele dag door Sleedorndrank, water en/of kruidenthee. Neem in ieder geval vlak voor elke maaltijd een flink glas Sleedorndrank, zo heeft u minder trek tijdens de maaltijd. Zorg ervoor minstens 2 liter vocht te drinken.

\*variatiemogelijkheden; zie volgende pagina voor suggesties.

## Tip

- maak 's ochtends een thermoskan Sleedorndrank en maak hier gedurende de dag gebruik van, hierin blijft het ook lekker koel.

# LIPOLYSIN® SLEEDOORNKUUR

7-DAAGSE METHODE OM SNEL AF TE VALLEN ■ REINIGING EN ONTSLAKKING VAN HET LICHAAM

## Variatiemogelijkheden

### **Biogarde yoghurt**

glas ongezoete karnemelk, rechtsdraaiende zuivel, voeg ter variatie evt. wat stukjes fruit, een handje rozijnen, twee eetlepels muesli of zemelen toe.

### **Fruit**

appel, sinaasappel, handje druiven, 2 mandarijnen, peer, 5 gedroogde abrikozen, handje rozijnen.

### **Volkorenbrood met komkommer en tomaat**

Hüttenkäse, magere kaassoorten, magere zuivelspread. Magere vleeswaren zoals kipfilet, rauwe ham.

### **Ontbijtkoek**

rijstwafel, cracker, knäckebröd

### **Aardappelen**

pasta, rijst, peulvruchten couscous, bulghur

### **Vlees**

magere vleessoorten, kipfilet, rund, kalkoen of vis

### **Groente**

alle groenten zijn toegestaan, mits zonder sauzen.

# LIPOLYSIN® SLEEDOORNKUUR

7-DAAGSE METHODE OM SNEL AF TE VALLEN ■ REINIGING EN ONTSLAKKING VAN HET LICHAAM

## Ga niet meteen weer volop eten

Na het beëindigen van de kuur merkt u dat u meer energie heeft. Het kan geen kwaad het eten weer rustig op te bouwen. Doe rustig aan, laat uw lichaam wennen. Neem na de kuur één ding altijd voor: EET NIET MEER NA 8 UUR 'S AVONDS! Het lichaam is dan niet meer in staat deze calorieën om te zetten in energie; het gevolg: vet!

In combinatie met bovenstaand menu kunt u de gehele ontslakkingskuur ook nog een week voortzetten. Wilt u het proces van afvallen voortzetten zonder de kuurweek te herhalen, dan kunt u doorgaan met één of meerdere producten uit de kuur. Omdat de producten dan separaat worden gebruikt is de verpakking en dosering van de producten daar op aangepast.

Vraag naar de producten bij uw drogist of reformhuis.

Lipolysin® Sleedoorconcentraat **fles 500 ml**  
Ondersteunt de stofwisseling en stimuleert gewichtsverlies

Lipolysin® Opuntia Cactus Formule 1 **90 capsules**  
Tegen hongergevoel

Lipolysin® AppelPectisan Formule 2 **120 capsules**  
Vermindert vetopname

Lipolysin® Groene Koffie Formule 3 **60 capsules**  
Verbranding Koolhydraten

Lipolysin® SlaapSlank Formule 4 **120 capsules**  
Minder vet, meer spieren

# LIPOLYSIN® SLEEDOORNKUUR

7-DAAGSE METHODE OM SNEL AF TE VALLEN ■ REINIGING EN ONTSLAKKING VAN HET LICHAAM

## Zorg dat de pondjes er niet meer bijkomen

In veel producten, ook die producten waarvan u het minder verwacht zitten veel calorieën. Let tijdens en na de kuur op de calorieën, ze staan vermeld op de verpakkingen van alle levensmiddelen.

Hieronder volgt een voorbeeld van een aantal producten:

een handje chips	160 kcal	een punt kwarktaart	290 kcal
een handje pinda's	260 kcal	een moorkop	230 kcal
een saucijzenbroodje	320 kcal	een glas bier	90 kcal
een blokje 40+ kaas	35 kcal	een glas witte wijn	130 kcal
een mars (middelgroot)	240 kcal	een portie patat frites	480 kcal

# LIPOLYSIN® SLEEDOORNKUUR

7-DAAGSE METHODE OM SNEL AF TE VALLEN ■ REINIGING EN ONTSLAKKING VAN HET LICHAAM

## Wie mag wel, en wie mag niet lijnen?

Gezonde mensen kunnen rustig een week minder eten of vasten zoals met deze Lipolysin® Sleedoornkuur. Zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven, ouderen en kinderen tot en met 16 jaar mogen niet lijnen. Personen die aan een ziekte lijden dienen eerst een arts te raadplegen alvorens aan de kuur te beginnen.

In uitzonderlijke gevallen zal één van de volgende klachten voorkomen: duizeligheid, overmatig transpireren, beven en wazig zien. Dit kan duiden op een te lage bloedsuikerspiegel. Neem dan een banaan, een bruine boterham of een plak ontbijtkoek. Na een kwartiertje zullen de klachten zijn afgenomen.

# LIPOLYSIN® SLEEDOORNKUUR

7-DAAGSE METHODE OM SNEL AF TE VALLEN ■ REINIGING EN ONTSLAKKING VAN HET LICHAAM

## Logboek

**Dag 1**

---

---

---

**Dag 2**

---

---

---

**Dag 3**

---

---

---

**Dag 4**

---

---

---

**Dag 5**

---

---

---

**Dag 6**

---

---

---

**Dag 7**

---

---

---

**Totaal**

---

---

---

# LIPOLYSIN® SLEEDOORNKUUR

7-DAAGSE METHODE OM SNEL AF TE VALLEN ■ REINIGING EN ONTSLAKKING VAN HET LICHAAM

Lipolysin® Sleedoornkuur is een product van Parmalux, Uitgeest.

## Meer informatie:

BV Parmalux

Molenwerf 24

1911 DB Uitgeest

Tel. : 0251-361036

Fax : 0251-361050

Email : [info@parmalux.nl](mailto:info@parmalux.nl)

Web : [www.parmalux.nl](http://www.parmalux.nl)

  
LIPOLYSIN®

BV Parmalux, Uitgeest  
3906-1 010405