

Slank & fit



EBL
Tefal
Lyless
BaByliss



Koop slim en laat u informeren door Unigro!
Kijk regelmatig op onze website voor updates en nieuwe aankoopgidsen.

Lichaamsgewicht is een onderwerp dat veel mensen bezighoudt. Het weerspiegelt de hoeveelheid energie die het lichaam binnenkrijgt in verhouding tot wat het nodig heeft. Tegenwoordig bestaan er zeer veel manieren om gewicht te verliezen. De beste manier blijft nog altijd bewegen in combinatie met een gezonde voeding, maar er zijn ook hulpmiddelen en dieetproducten om u te helpen. Zo biedt UNIGRO verschillende afslankende kledingstukken, dieetkuren en dieetproducten.



Afslanken, een sport op zich...



► *Onze afslankkuren*

Dat afslankproducten ook lekker kunnen zijn willen we u graag bewijzen. We selecteerden aan de hand van strenge criteria een aantal producten die, ondanks hun gewichtsverlagende werking toch nog lekker kunnen zijn! Zo hebben we calorie-arme en afslankende dranken zoals de heerlijke soep van Méthode Minceur met natuurlijke plantenextracten. Ook bieden wij u allerlei vetverbrandingsproducten aan zoals de Reduce Fat Fast-capsules en de afslankpatches die het hongergevoel verminderen en de stofwisseling verbeteren. Gedaan met die zware sporttrainingen of saaie dieten. U ziet het, we hebben voor elk wat wils. Ontdek gauw ons ruim aanbod.

► *Onze afslankende kledingstukken*

Wat betreft afslankkledij bent u bij UNIGRO aan het juiste adres. Wij bieden u de kledinglijn van Lytess aan, een nieuwe generatie intelligent textiel in dienst van uw schoonheid. De gebrevetteerde formule is ronduit spectaculair: dankzij de miljoenen microcapsules (op basis van cafeïne, karitéboter, ...) verkrijgt u een aanzienlijke vermindering in omtrek van buik, heupen, dijen, billen en kuiten. Draagt bij tot een stevigere, meer elastische en minder vermoeide huid. Wij bieden u : de afslankende stretchjeans, string, slip, panty body, stretchbroek, tailband, bermuda, piratenbroek en legging.



Tips en weetjes

► Wat is mijn ideaal gewicht?

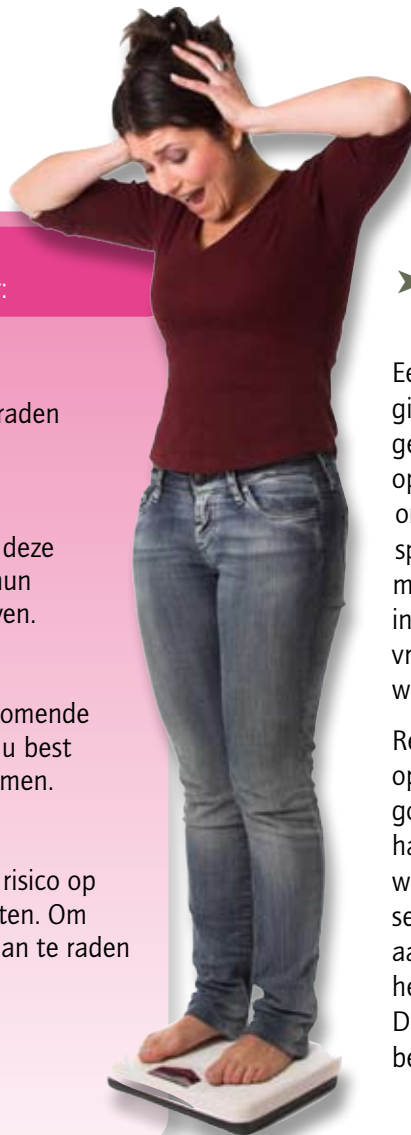
Uw ideaal gewicht kunt u bepalen via de BMI (de Body Mass Index). Het is een index voor het gewicht in verhouding tot de lichaamslengte. De BMI wordt berekend door het lichaamsgewicht in kilo's te delen door het kwadraat van de lichaamslengte (lengte x lengte), uitgedrukt in meters. De BMI geeft een schatting van het gezondheidsrisico van het lichaamsgewicht. Het gaat er bij de BMI dus niet om wat cosmetisch gezien het mooiste is. De BMI vertoont een relatie met de hoeveelheid lichaamsvet, maar de BMI-waarden geven niet het percentage lichaamsvet aan.

Deze indeling geldt voor volwassenen van 18 tot ongeveer 70 jaar. Voor kinderen en pubers gelden andere grenswaarden, boven de 70 jaar is de relatie tussen de BMI en de gezondheid minder duidelijk.



De indeling van de BMI bij volwassenen van 18 tot 70 jaar:

- * BMI onder 18,5
Ondergewicht. Het is aan te raden om wat aan te komen.
- * BMI tussen 18,5 en 24,9
Normaal gewicht. Mensen in deze categorie kunnen het beste hun gewicht proberen te handhaven.
- * BMI tussen 25 en 29,9
Overgewicht. Als er geen bijkomende gezondheidsrisico's zijn, kunt u best proberen niet meer aan te komen.
- * BMI boven 30
Obesitas. Duidelijk verhoogd risico op diabetes en hart- en vaatziekten. Om gezondheidsredenen is het aan te raden om gewicht te verliezen.



► Hoe kan ik mijn gewicht onder controle houden?

Een gezonde voeding in combinatie met beweging op regelmatige basis houden uw lichaamsgewicht op peil. Het is gebleken dat mensen die op regelmatige basis sporten, hun gewicht beter onder controle hebben dan mensen die niet sporten. Beweging is daarenboven het beste medicijn tegen stress, bij het leveren van fysieke inspanningen komen er in de hersenen stoffen vrij die ervoor zorgen dat u zich beter voelt en weerbaarder bent tegen stress en tegenslagen.

Regelmatig bewegen heeft een positieve invloed op veel lichaamsprocessen. Het bevordert een goede spijsvertering en werkt preventief tegen hart- en vaatziekten. Met sporten blijft uw stofwisseling op peil en zorgt u ervoor dat uw weefsels en organen vitaal blijven. Mensen die goed aanvoelen wat hun lichaam van hen vraagt, hebben doorgaans een gezonder leefpatroon. Door regelmatig te sporten, voelt u uw lichaam beter aan.

► *Wat is een gezonde voeding?*

Tegenwoordig moet alles snel gaan en mensen hebben geen tijd meer om te koken. Fastfoodketens doen gouden zaken, in de warenhuizen ziet u een alsmaar groter wordend aanbod van kant en klare maaltijden en de weg naar een gezonde voeding is nog moeilijk te vinden.

Een gezonde voeding bestaat uit een gevarieerde opname van voedingsmiddelen. De voedingsdriehoek geeft u een idee wat en hoeveel u moet eten voor een gezonde levensstijl. Elk voedingsmiddel levert een aantal voedingsstoffen, maar één voedingsmiddel levert nooit alle vereiste voedingsstoffen. In de voedingsdriehoek vindt u 8 groepen en een restgroep. Naast een goede voeding is beweging ook een zeer belangrijk onderdeel. Om gezond te blijven moet u elke dag minstens een half uur bewegen.



De verschillende groepen:

* **Water of vocht**

Het menselijke lichaam bestaat voor 65% uit water. Water is dus het belangrijkste onderdeel van ons lichaam. U heeft elke dag 1,5 liter water nodig bovenop het vocht dat al in uw eten zit.

* **Graanproducten en aardappelen**

Graanproducten en aardappelen zijn onze basisvoeding. Ze zijn de belangrijkste bron van meervoudige koolhydraten en voedingsvezels. Ze zorgen ook voor een heleboel vitaminen en mineralen.

* **Groenten**

Groenten zijn een belangrijke bron van water, meervoudige koolhydraten, voedingsvezels, mineralen en vitaminen. U zou elke dag 300 g groenten moeten eten.

* **Fruit**

U heeft per dag 2 stukken of ongeveer 250 g fruit nodig.

* **Melkproducten en calcium verrijkte sojaproducten**

Melkproducten zijn een erg belangrijke bron van calcium, eiwit en vitaminen van de B-groep. De calcium die in melk zit, zorgt voor sterke botten.

* **Vlees, vis, eieren en vervang-producten**

In de groep vlees, vis, eieren en vervangproducten zit vers vlees, vleeswaren, alle soorten vis, schaal- en schelpdieren, eieren en vervangproducten zoals tofu, tempeh, seitan, quorn, peulvruchten, noten en zaden.

* **Smeer- en bereidingsvet**

Uw lichaam heeft deze vetten ook nodig, maar in beperkte mate. Omdat er in vele voedingsmiddelen ook al vet zit, hoeft u niet veel meer- en bereidingsvet meer te gebruiken.

* **Restgroep**

Alles waar veel suiker, veel vet of alcohol in zit is niet nodig in een evenwichtige voeding. Maar het mag natuurlijk wel af en toe, zolang u er maar niet te veel van eet.