

# Gouden regels Cambridge Weight Plan



- Houd je aan de richtlijnen, zoals de Cambridge consulent(e) je heeft aangereikt. De richtlijnen staan beschreven in de Cambridge brochures. Toelichting hierop kun je te allen tijde ontvangen van je Cambridge consulent(e).
- Neem bij vragen of onduidelijkheden altijd contact op met je Cambridge consulent(e).
- Het gebruik van repen is pas toegestaan twee weken nadat met het Cambridge 500 of 800 (totaalvoeding) afslankprogramma gestart is. Het pas later overgaan op repen heeft te maken met het voorkomen van eventuele maag- en darmklachten in de eerste weken en het feit dat het "kauwen" in die periode (via hersenprikkels) nog hongergevoelens kan oproepen. Bij Cambridge 500 is het ook in verband met de wat hogere concentratie koolhydraten van sommige repen verstandig om de eerste twee weken af te zien van het gebruik van repen.
- Tijdens het volgen van het Cambridge 500 afslankprogramma is het niet toegestaan om extra bijvoeding te nemen, in welke vorm dan ook! Dus géén salade, rauwkost, ei, kaas, worst, cola light, etc. Je kunt door extra bij te eten uit ketose raken en het kan een nadelig effect hebben op de vochthuishouding (vasthouden van vocht), met als gevolg minder gewichtsverlies.
- Tijdens het Cambridge 500 programma is het niet toegestaan om kauwgum, Smint, Lakerol etc. te gebruiken tegen slechte adem. Er moet extra aandacht besteed worden aan de mondhygiëne: regelmatig tandenpoetsen, gebruik van een alcoholvrije mondspray en het gebruik van een tongscraper.
- Tijdens de Cambridge programma's zijn de volgende dranken toegestaan: mineraalwater (met of zonder koolzuur), kraanwater, koffie en thee. Zoetjes in thee en/ of koffie zijn toegestaan.
- Kruidenthee is toegestaan. Bij het Cambridge 500 programma geen vruchtenthee in verband met het citroenzuur dat hier vaak in zit. Citroenzuur kan de ketose tegenwerken.
- Het is niet toegestaan om Cambridge 500 te combineren met (koolhydraatvrije) maaltijden buiten de toegestane tussenweek. Wanneer je het programma niet kunt volhouden en er per se bij wilt eten, dan geldt als enige advies: overschakelen op Cambridge 800.
- Een 4e Cambridge 500 product per dag is niet toegestaan. Iedereen 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, wat het beste moment is om met het dieet te starten, en wat de beste tijdstippen zijn om een shake, soep of reep te nemen.
- Het is verplicht een tussenweek te hebben na 3 weken Cambridge 500 of Cambridge 800 Totaalvoeding. In de brochure 'Totaalvoeding Tussenweek' is het programma voor deze week uitgebreid beschreven.
- Blijf tijdens het afslankprogramma voldoende water drinken. De dagelijks aanbevolen hoeveelheid is minimaal 2,5 liter water, verspreid over de dag. Door de hoge concentratie van de totaalvoeding moeten de geconcentreerde stoffen worden verdund met voldoende waterinname. Tevens worden hiermee bijwerkingen als uitdroging, duizeligheid en hoofdpijn en obstipatie voorkomen. Water zorgt voor een optimale afvoer van de afvalstoffen, die tijdens de vetverbranding vrijkomen.

- Meld bijverschijnselen altijd bij de Cambridge consulent(e). Deze kan passend advies verstrekken. Raadpleeg bij gezondheidsklachten tijdig je huisarts

