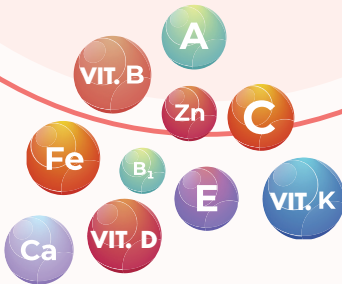




barinutrics[®]
NUTRITIONAL SUPPORT



Een maagverkleining is geen mirakeloplossing. Het is belangrijk om jouw voedingsgewoontes en jouw levensstijl aan te passen. Hiernaast een beknopt overzicht om van jouw ingreep een succes te maken.








WWW.BARINUTRICS.EU



Pas jouw eetgewoonten aan

Wat je eet maakt een wereld van verschil in hoe je je voelt.

Algemene voedingstips

- ✓ Eet kleine porties per maaltijd 
- ✓ Spreid de maaltijden over de volledige dag 
- ✓ Eet zeer langzaam en kauw goed 
- ✓ Eet voldoende eiwitten 
- ✓ Drink ongesuikerde dranken 
- ✓ Beperk of vermijd suiker
- ✓ Beperk de inname van ongezonde vetten



Neem dagelijks jouw specifieke voedingssupplementen in

Standaard multivitaminen volstaan niet, ze zijn vaak te laag gedoseerd en worden vaak minder goed opgenomen in ons lichaam.



Neem een goed opneembaar calciumcitraat met vitamine D en vitamine K2

Vanwege zijn rol bij de botvorming en voor het behoud van sterke botten & tanden.



Vergeet de eiwitten niet

Na de ingreep is het moeilijk om de dagelijks aanbevolen hoeveelheid eiwitten via de voeding in te nemen.

Een extra eiwit-supplement is aangewezen om een inname van minimum 60 gram per dag te bereiken.



Drink voldoende water tussen de maaltijden

Een tekort kan leiden tot constipatie.



Beweeg voldoende

Zit niet te lang stil en tracht elke 30 minuten eens rechtop te staan.

Verander je gewoontes stap voor stap, bouw systematisch op.

Kies voor iets dat je met volle overtuiging wil doen ...



Opgelet met alcohol

Heb je vragen over een maagverkleining? Vraag advies aan jouw arts.