

GILLIOU™



PERFECT GLP-1



Lifestylegids

Een eenvoudige lifestylegids ter ondersteuning van een geëquilibreerde eetlust, dagelijkse energie en duurzaamheid.

Welkom bij de lifestyle van balans

Dit is geen “dieetplan”. Diëten voelen vaak tijdelijk, streng en stressvol. De Gilliou Balance Lifestyle is anders.

Het doel is om het lichaam te ondersteunen met de juiste gewoonten terwijl Gilliou Perfect GLP-1 consequent wordt gebruikt. Ons product is gepositioneerd rond natuurlijke eetlust- en verzadigingssignalen, de communicatie tussen darmen en hersenen, metabolische balans en een praktische dagelijkse routine met één sachet. Deze gids vertaalt dat naar dagelijkse acties die mensen ook echt kunnen volgen.



DE KERNBODSCHAP

Ondersteun je lichaam.
Vecht er niet tegen.

Het plan is gebaseerd op de sterkste principes die succesvolle lifestylebenaderingen met elkaar delen, zoals mediterraan eten, laag-glycemische voeding, eiwitrijke maaltijden, Blue Zones-gewoonten en eenvoudige routines voor metabolisch welzijn. Het resultaat is simpel: 3 maaltijden per dag, meer eiwitten, meer vezels, minder suikerpieken, betere hydratatie, meer beweging, betere slaap en realistische consistentie.

3 maaltijden per dag

Eiwitten eerst

Dagelijks vezels

10.000 stappen

Het dagelijkse ritme

Houd de routine eenvoudig. Hoe makkelijker ze te herhalen is, hoe krachtiger ze wordt.

Ochtend	Eerst water. Begin de dag gehydrateerd. Kies een eiwitrijk ontbijt.
Voor een hoofdmaaltijd, lunch of diner	Neem 1 sachet Gilliou Perfect GLP-1 gemengd met ongeveer 250 ml water, bij voorkeur 30 minuten voor een maaltijd.
Maaltijden	Eet 3 gebalanceerde maaltijden per dag. Niet grazen. Niet voortdurend snacken. Bouw elke maaltijd rond eiwitten, vezels en echte voeding.
Beweging	Wandel dagelijks. Streef naar 8.000 tot 10.000 stappen. Voeg indien mogelijk krachttraining toe.
Avond	Verminder laat op de avond eten, schermtijd en stress. Geef prioriteit aan 7 tot 9 uur slaap.

Belangrijk: Omdat deze formule vezels bevat, is voldoende water drinken belangrijk. Begin rustig, blijf consistent en luister naar je lichaam.

De 10 balansrituelen

- 1

Eiwitten eerst
Neem eiwitten bij elke maaltijd. Eiwitten helpen verzadiging, spierbehoud en stabiele energie te ondersteunen.
- 2

Verminder suiker
Verminder snoep, suikerhoudende dranken, gebak, zoete koffiedranken en de gewoonte van voortdurend dessert. Dit helpt cravings en energiedips te verminderen.
- 3

Kies betere koolhydraten
Kies natuurlijke koolhydraten zoals aardappelen, haver, rijst, bonen, linzen, fruit en groenten. Beperk snoep en bewerkte snacks.
- 4

Voeg elke dag vezels toe
Groenten, bessen, peulvruchten, haver, zaden en je dagelijkse GLP-1-routine ondersteunen verzadiging en darmbalans.
- 5

Drink water
Streef naar 2 tot 3 liter per dag, afhankelijk van lichaamsgrootte, activiteit, weer en individuele behoeften.
- 6

Wandel dagelijks
Streef naar 8.000 tot 10.000 stappen. Wandelen ondersteunt bloedsuiker, spijsvertering, stemming en consistentie.
- 7

Slaap 7 tot 9 uur
Slechte slaap kan honger, cravings en emotie-eten verhogen. Slaap is geen luxe. Het is metabolische ondersteuning.
- 8

Eet langzamer
Langzaam eten helpt het lichaam verzadiging te herkennen. Leg soms je vork neer. Adem. Geef je lichaam tijd om bij te komen.
- 9

Houd maaltijden eenvoudig
Maak eten niet ingewikkeld. Herhaal makkelijke maaltijden die je lekker vindt. Eenvoud wint van perfectie.
- 10

Gebruik de 80/20-regel
Maak meestal ondersteunende keuzes. Laat ruimte voor het echte leven. Langdurig succes heeft flexibiliteit nodig.

De formule voor het perfecte bord

Dit is de makkelijkste manier om maaltijden samen te stellen zonder calorieën te tellen.

1/2 bord	1/4 bord	1/4 bord	Kleine hoeveelheid
Groenten	Eiwitten	Slimme koolhydraten	Gezonde vetten
Salade, komkommer, paprika, champignons, bloemkool, sperziebonen.	Kip, kalkoen, vis, eieren, Griekse yoghurt, hüttenkäse, tofu, mager rundvlees, peulvruchten.	Aardappel, aardappel, rijst, haver, quinoa, linzen, bonen, volkoren granen, fruit.	Olijfolie, avocado, noten, zaden, olijven, vette vis.

Eenvoudige regel:Eet tot je verzadigd bent, niet tot je volgepropt bent. Het doel is rustige controle, geen beperking.

Wat je vaker kunt eten

Eiwitten	Vezelrijke voeding	Slimme koolhydraten	Gezonde vetten
- Eieren - Kip of kalkoen - Vis en zeevruchten - Griekse yoghurt - Hüttenkäse - Mager rundvlees - Tofu of tempeh - Linzen en bonen	- Groenten - Bessen - Appels - Haver - Chiazaad of lijnzaad - Bonen en linzen - Salades - Soepen met groenten	- Aardappelen - Zoete aardappelen - Rijst - Quinoa - Haver - Volkoren granen - Fruit - Peulvruchten	- Olijfolie - Avocado - Noten - Zaden - Olijven - Zalm - Sardines - Notenpasta met mate

Wat te verminderen

- Suikerhoudende dranken snoep - gebak	- koekjes - wit brood - gefrituurd fastfood	- routines met veel alcohol - ultrabewerkte snacks - laat op de avond eten uit gewoonte
--	---	---

Creëer geen angst rond eten. Maak gewoon vaker de betere keuze.

Eenvoudige maaltijdideeën

Kies dagelijks 1 ontbijt, 1 lunch en 1 diner. Houd het herhalend als dat helpt. Herhaling zorgt voor resultaat.

Ontbijtideeën	Lunchideeën	Dinerideeën
- Eieren met groenten - Griekse yoghurt met bessen en chia - Hüttenkäse met appel en kaneel - Eiwitsmoothie met bessen en vezels - Haver met eiwityoghurt en bessen - Gerookte zalm met eieren en komkommer	- Kipsalade met dressing van olijfolie - Tonijnbowl met rijst, komkommer, tomaat en bladgroenten - Kalkoenwrap in volkoren tortilla met salade - Linzensoep met extra groenten - Zalmbowl met aardappelen en groenten - Bowl in Griekse stijl met kip, salade, feta en quinoa	- Gegrilde vis met aardappelen en groene groenten - Kip met rijst en een grote salade - Mager rundvlees of kalkoen met groenten en zoete aardappel - Tofu roerbak met groenten en rijst - Omelet met salade en avocado - Soep met kip, bonen en groenten - Zalm met geroosterde groenten - Garnalen met quinoa en salade

Geen snacks in het basisplan.
Als iemand echt extra voeding nodig heeft vanwege training, lange werkdagen of medische behoeften, kies dan een kleine eiwitrijke optie en vermijd suikerachtig grazen.

Eenvoudig 7-daags lifestylemenu

Dit is geen streng dieet. Het is een eenvoudig voorbeeldritme dat mensen kunnen herhalen, wisselen en aanpassen.

Dag	Ontbijt	Lunch	Diner
1	Griekse yoghurt, bessen, chia	Kipsalade met olijfolie	Zalm, aardappelen, groenten
2	Eieren met spinazie en tomaat	Rijstbowl met tonijn en salade	Kalkoen, zoete aardappel, broccoli
3	Haver met eiwityoghurt en bessen	Linzensoep met groenten	Kip, rijst, komkommersalade
4	Hüttenkäse, appel, kaneel	Griekse kipbowl met quinoa	Vis, geroosterde groenten, aardappel
5	Eiwitsmoothie met bessen	Kalkoenwrap met salade	Tofu roerbak met groenten en rijst
6	Eieren, avocado, komkommer	Zalmsalade met aardappelen	Mager rundvlees, salade, zoete aardappel
7	Griekse yoghurt, bessen, lijnzaad	Kippensoep met groenten	Omelet, salade, avocado

Dagelijkse checklist voor succes

Succes ontstaat niet door één perfecte dag. Het ontstaat door kleine acties vaak te herhalen.

Gewoonte	1	2	3	4	5	6	7
1 sachet Perfect GLP-1 genomen							
3 gebalanceerde maaltijden gegeten							
Eiwitten bij elke maaltijd genomen							
Vandaag suiker verminderd							
Genoeg water gedronken							
Gewandeld of mijn lichaam bewogen							
Laat op de avond grazen vermeden							
Geslapen of 7 tot 9 uur slaap gepland							
Consistent gebleven zonder perfectie							



WEKELIJKSE REFLECTIE

Wat voelde deze week makkelijker?
Wat triggerde cravings?
Welke maaltijd was het makkelijkst te herhalen?
Wat kan ik volgende week verbeteren?

De lifestyle-regels op één pagina

1	3 maaltijden per dag. Niet voortdurend snacken.
2	Eiwitten bij elke maaltijd.
3	De helft van je bord zou waar mogelijk uit groenten moeten bestaan.
4	Kies slimme koolhydraten, verminder bewerkte koolhydraten.
5	Verminder suiker en vloeibare calorieën.
6	Drink genoeg water, vooral bij het gebruik van vezelrijke producten.
7	Wandel dagelijks. Streef naar 8.000 tot 10.000 stappen.
8	Slaap 7 tot 9 uur.
9	Gebruik de 80/20-regel. Stop niet vanwege één imperfecte maaltijd.
10	Blijf consistent met je Perfect GLP-1-routine.



ONTHOUD

Het doel is niet om zo weinig mogelijk te eten.
Het doel is om een lifestyle op te bouwen die je lichaam helpt zich verzadigd, energiek en in controle te voelen.

Gilliou Perfect GLP-1 is ontworpen om een lifestyle te ondersteunen, niet om die te vervangen. Combineer je dagelijkse sachet met echte voeding, beweging, hydratatie, slaap en consistentie.



Deze gids is alleen bedoeld voor algemene wellneseducatie. Het is geen medisch advies. Mensen die zwanger zijn, borstvoeding geven, onder medische behandeling staan, medicatie gebruiken of een gezondheidsprobleem beheren, moeten een gekwalificeerde professional raadplegen voordat zij hun dieet, activiteit of supplementroutine veranderen.

www.gilliou.store