

**D**e 40-jarige **Els** is getrouwd en heeft een zoon van 9 jaar. Ze heeft een bourgondische eetlust en wil voor haar gezondheid (en natuurlijk ook voor haar figuur) wat kilo's kwijt. Ze gaf het Kyalin proteïnedieet een kans!

## WAT IS KYALIN?

**Diane Zoons** van Healthy Body in Zonhoven: 'Kyalin is een proteïnedieet dat bestaat uit drie fases. Tijdens de afslankfase volg je een dieet op basis van groenten en eiwitporties die je bij Kyalin kan kopen. Tijdens de reintroductiefase zet je allerlei voedingsgroepen weer op het menu: je mag opnieuw koolhydraten en fruit eten en bouwt het aantal eiwitproducten af. In de stabilisatiefase, ten slotte, leer je je nieuwe voedingsgewoonten aanhouden. Het is belangrijk dat je het stappenplan volledig doorloopt, zodat je resultaat blijvend is en er geen jojo-effect ontstaat. De bedoeling van dit dieet is dat je in ketose komt: een proces van volledige vetverbranding. Hiervoor moet je alle suikers laten en veel eiwitten opnemen; dit is nodig om je spiermassa te behouden. Tijdens het dieet ga je geregeld langs bij een consulent: in de eerste fase eenmaal per week, naarmate het programma vordert bouw je de consultaties af.'

**Prijs:** Je volgt een individueel programma dat in fase één € 350 tot € 400 per maand kost voor de begeleiding en de producten. In fase twee heb je minder producten nodig en betaal je ook minder.

## WAT VINDT ONS PROEFKONIJN?

**Els:** 'Bij de start van mijn dieet kreeg ik een pakket waarin allerlei Kyalinproducten zitten; zo kon ik de maaltijden uitproberen en bijbestellen wat ik het lekkerst vond. Mijn ontbijt bestond uit drie beschuiten met confituur (alles van Kyalin), tussendoor at ik een proteïnekoekje, 's middags kookte ik zelf soep (zonder bouillonblokjes) waaraan ik crostinos toevoegde. In de namiddag at ik een pudding of aardbeienshake, 's avonds groenten en een dessertje (een shake of rijstap). Ik dronk ook elke avond warme choco, ook een proteïnedrank. Alle vervangende proteïne maaltijden waren zeer vullend, en omdat ik tussen twee maaltijden minstens twee en maximaal drie uur tijd moest inlassen, heb ik nooit honger geleden. Al snel merkte ik tijdens de consultaties resultaat: na één maand was ik reeds acht kilogram kwijt!'

'Ondertussen ben ik zo gewend om enkel groenten en wat vlees of vis te eten, dat ik aardappelen, pasta en brood niet meer mis. Voor mijn gezin kook ik wel gewoon. En als ik uit eten ga, kies ik uit het menu een slaatje scampi of tonijn zonder saus of brood.'

**Resultaat?** Els verloor in twee maanden en twee weken tijd 13 kilo. >>

Diane: Rok, top en halssnoer **Sandwich**, lederen jasje **Stills**, schoenen **3Suisse**s, ringen **Friis & Company**.  
Els: Top en halssnoer **WE**, jeans **La Redoute**, pumps **3Suisse**s, ringen **Friis & Company**.



**HET PROTEÏNEDIEET**  
**-13 kg**

- + Je hebt nooit honger.
- + De maaltijdvervangers maken het je gemakkelijk, je hebt snel een maaltijd bereid.
- Niet alle producten uit het Kyalin-assortiment zijn even lekker, in het begin is het dus even zoeken. Gelukkig is het assortiment zeer ruim.
- Het is wennen aan koken zonder bouillonblokjes.