

30 dagen ketochallenge (met keto menu)



Price:
€12.95 Incl. BTW

SKU: 30KetoChal

Product Categories: [Alle Artikelen](#), [Challenge](#)

Product Tags: [30 dagen challenge](#), [30 dagen keto challenge](#), [challenge](#)

Product Page: <http://slank4u2.nl/product/30-dagen-ketochallenge-keto-menu/>

Product Summary

Data 2018 Je kunt starten vanaf maandag 01-01-2018

De startdatum bepaal jijzelf!

Je krijgt een mail met de vraag wanneer je wilt starten en welk menu je wilt volgen.

Momenteel is beschikbaar:

- Ketogeen gewoon
- Ketogeen vlees/vis
- Ketogeen vegetarisch
- Ketogeen Lactosevrij
- Ketogeen Intermittierend vasten menu 1 opbouw (afbouw naar IV)

Nadat de betaling bij ons binnen is (dat duurt soms een aantal dagen) ontvang je alles in je mailbox. Wij vragen om een bevestiging en je facebooknaam voor de toelating op de challenge groep.

De periode op de groep is voor iedereen verschillend en duurt 30 dagen, dan word je weer verwijderd.

Product Description

30 dagen ketochallenge met 30 dagen keto menu!

We zijn in januari 2017 van start gegaan met onze ketochallenge die elke 35 dagen een nieuwe groep de mogelijkheid gaf om te starten met het ketogene dieet.

De laatste challenge van 2017 op deze manier is gestart op 13 november 2017!

NIEUW in 2018 is dat **je kunt starten wanneer je wilt** met de challenge en zo hebben we het hele jaar door een echte continu challenge.

Dus in november start je nog gezamenlijk met een groep. Vanaf januari 2018 kun je starten wanneer het jou uitkomt.

Naast starten wanneer het jou uitkomt, heb je ook meer keuze uit menu's.

We werken continu door aan het verbeteren en uitbreiden van onze menu's en zo komen er steeds meer bij. Dus na 30 dagen hoef je niet te stoppen, maar kun je gewoon doorgaan.

Echter nog niet voor alle voorkeuren is er een menu. Onderaan vindt je een lijst met de menu's die nu klaar zijn en welke in de planning zijn voor 2018.

Zo willen we onze service aan jou verbeteren en beter individueel afstemmen op jouw voorkeuren.

Door de challenge krijg je niet alleen een zeer goede start, maar ook veel medestanders die precies hetzelfde doen als jij, namelijk afvallen.

Je krijgt van ons een 30 dagen keto menu en veel informatie en het enige wat je hoeft te doen is het gewoon volgen.

Niet nadenken, gewoon doen. Niet tellen want dat hebben wij al voor je gedaan. Het menu is volledig gericht op de ketose, dus je lichaam krijgt die 30 dagen volledig de kans om totaal over te schakelen op vetverbranding (keto adaptie).

Bij de een zal dat natuurlijk sneller gaan dan de ander.

Procedure 2018

Je krijgt van ons na **bestelling** een mail. Daarna hebben we mailcontact (zorg dus dat je mailadres klopt, maar ook mail kan ontvangen van ons, we komen vaak in je spam map terecht).

Als duidelijk is welk menu je wilt volgen en wanneer je gaat starten, ontvang je (na ontvangst van betaling door ons) alles wat je nodig hebt in je mail en meld je je aan bij de facebookgroep op de startdatum.

De facebookgroep is 30 dagen voor jouw toegankelijk tijdens het volgen van je menu voor support en vragen. Na die 30 dagen word je van de groep verwijderd.

Het menu en de recepten zijn ketogeen, dit wil zeggen dat je weinig koolhydraten eet (minder dan 20), en is zo samengesteld dat je absoluut niets tekort komt.

Ga jij die uitdaging met ons aan? KetoCHALLENGE 30 dagen Wat krijgen klanten die meedoen met de 30 dagen ketochallenge:

- 30 dagen ketomenu -> gericht op de ketose
- Menu wordt toegestuurd per mail, inclusief boodschappenlijsten en recepten
- Aanvullende informatie en tips en meest gestelde vragen, zodat je goed geïnformeerd van start kunt gaan
- Toegang tot een aparte facebookgroep alleen voor de duur van de challenge
- Support van ons bij je vragen op de groep en persoonlijke vragen
- Steun en support door mede challengers
- Veilige omgeving om je vragen te stellen

Kosten:

- Eenmalig Euro 12,95 inclusief BTW, voor administratie, compleet menu met boodschappenlijst
- Geen bijkomende kosten

Bestel procedure:

- **Alleen via de webshop bestellen**
- Je ontvangt van de website een bevestiging van je bestelling
- Je betaalt via overschrijving en als je betaling bij ons binnen is (dat is niet altijd meteen!!), wordt je bestelling in behandeling genomen.
- Je wordt dan ingeschreven als (betalende) klant en krijgt een klantnummer van Slank4u2.
- Je ontvangt een mail van ons om je persoonlijke voorkeur voor het menu kenbaar te maken en je startdatum
- Je persoonlijke voorkeur en startdatum wordt door ons in een excellijst verwerkt
- Hierna ontvang je een mail met alle informatie (in de bijlagen) die je nodig hebt om te starten

Starten:

- Meld je aan bij de speciale facebookgroep en dan gaan je 30 dagen in

- Na 30 dagen word je van de groep verwijderd
- Wij geven geen restitutie na inschrijving in onze lijst in onze administratie of bij tussentijds afhaken. De betaalde kosten dekken de administratiekosten.
- Mocht je na bestelling en inschrijving een probleem ondervinden en kun je niet starten, stuur dan **ALTIJD** een mail naar info@slank4u2.nl, zodat wij samen naar een oplossing kunnen zoeken.

Contact:

- **Zorg dat je mailadres klopt en JUIST is geschreven**
- **Check je spambox**
- De website stuurt **ALTIJD** een bevestiging van je bestelling en onze betaalgegevens. Ontvangt je dit niet meteen na bestelling, dan ligt het probleem aan je mailadres dat niet klopt of het wordt tegengehouden door je provider of komt binnen in je spambox.
Met name hotmail en gmail accounts zorgen voor problemen, dus zorg dat wij bij je geaccepteerde contacten staan.
Wij proberen je te benaderen, maar dat duurt niet onbeperkt. Hebben wij, na het zoeken van contact, na 1 week nog steeds geen antwoord, dan vervalt de bestelling (wordt geannuleerd) en doe je niet mee met de bestelde challenge of een volgende challenge.

Betaling

- **Betaal met een bankoverschrijving meteen na bestelling.**
- Vermeldt bij betaling **ALTIJD je bestelnummer!** Het is een tijdrovende klus om erachter te komen wie er betaald heeft als bestelnaam en rekeningnummer naam niet overeenkomen.
- Je ontvangt geen aparte bevestiging van betaling. Wij controleren steeds middels de dagafschriften van onze bank wie en of er betaald is en verwerken dit in onze administratie. Is er niet betaald dan sturen wij vanzelf een bericht.
- **Je bestelling wordt pas verwerkt na ontvangst van de betaling.** Je plek is gegarandeerd indien er betaald is.

Vervolgtraject

- Wil je na 30 dagen challenge weer meedoen of blijven meedoen dan kan dat. Hiervoor bestel je het: [VERVOLG traject ketochallenge](http://slank4u2.nl/product/vervolg-30-dagen-ketochallenge-nieuwe-menus/)
- Wij hebben hiervoor diverse nieuwe maandmenu's beschikbaar.
- Wil je stoppen, dan hebben wij een aparte facebookgroep voor de Afterchallenge zodat je met elkaar door kunt gaan zonder support of nieuwe maandmenu's.

Beschikbare menu's

- A- 30 dagen Start Keto menu gewoon (vlees/kip/beetje vis)
- B- 30 dagen Start Keto menu Intermittend vasten, met eigen recepten en recepten van internet. (hierin leer je intermitterend vasten)
- C- 30 dagen Lactosevrij menu met recepten zonder lactose ter vervanging van recepten met kaas en room
- D- 30 dagen Vegetarisch menu
- E- 30 dagen Vlees/Vis menu

Menu's

- We eten 3 keer per dag ruim voldoende, je leert om voldoende te eten
- We nemen geen standaard tussendoortjes want dat is niet nodig
- Je lijdt geen honger als je je aan het menu houdt. Porties mag je altijd vergroten, restjes kun je eten als extra bij honger. Sommige mensen hebben nu eenmaal meer nodig.
- Hou er rekening mee dat je maar 1 menu ontvangt voor een 30 dagen challenge!
- Hou er rekening mee dat je een keto menu volgt, dus anders dan je gewend bent met kha. Het is een stuk strenger en andere recepten.
- Hou er rekening mee dat keto betekent dat je weinig koolhydraten eet, dus ook minder groenten dan je wellicht

gewend bent. Die bevatten immers koolhydraten.

- Recepten zijn van onszelf of we hebben recepten van internet aangepast
- Het 30 dagen menu is met een boodschappenlijst, telling en uitgeschreven recepten

MAIL:

Hotmail en gmail blokkeert vaak ons emailadres info@slank4u2.nl. De mail komt vaak in de spammap terecht, maar wordt ook soms niet doorgegeven. Dus check ook je spammap!

Je kunt ook ons emailadres toevoegen aan betrouwbare afzenders in je mailbox!

Wij hopen je snel te mogen begroeten bij onze challenge!