

A woman with long brown hair, wearing a white tank top and white athletic pants, is captured in a dynamic pose as if running or jumping on a sandy beach. She is smiling and looking towards the right. The background features a clear blue sky and a distant ocean horizon. The overall mood is energetic and positive.

*Een gezondere
levensstijl, is de
weg naar een
gezondere toekomst.*

INFORMATIEGIDS

HERBALIFE VOEDINGSPROGRAMMA

Inhoudsopgave

Gefeliciteerd!	3
De Producten	4
Gebruiksaanwijzing	7
Tips om u te helpen slagen	8
Uw streefgewicht bereikt, wat nu?	9
Achteruitgang in de voedingswaarde	10
De toekomst	11
Wat te doen bij...	12
Shakerecepten	14
Hoeveel is uw gezondheid u waard?	16
Prijslijst	17
Uit de Media	18
Lichaamsbeweging	20
Zorg voor een goed eetritme!	21
Resultatentabel	22
De belangrijkste principes van welzijn	23
Start je eigen carrière met Herbalife...	24

Gefeliciteerd!

U heeft een waardevolle beslissing genomen om de Herbalife producten te gaan combineren met uw dagelijkse voeding. Hiermee heeft u de eerste stap gezet naar een gezonde en fitte toekomst.

De producten van Herbalife zijn wereldwijd al een heel groot succes: tientallen miljoenen mensen in meer dan 70 landen eten reeds deze unieke producten op basis van kruiden. Herbalife is geen dieet of afslankprogramma, maar gezonde en uitgebalanceerde voeding in een gemakkelijke vorm! Er zijn dan ook diverse programma's, zoals afslanken, gezondheid & gewichtsbeheersing en voor méér energie & vitaliteit. Ook zijn er steeds meer sporters die Herbalife als de ideale sportvoeding hebben ontdekt. Velen hebben reeds aan den lijve ondervonden dat deze voeding een belangrijke bijdrage kan leveren aan het verbeteren van de sportprestaties.

Voeding en gezondheid is enorm actueel. In de media horen, zien en lezen we hier vrijwel iedere dag over. We worden ook steeds bewuster van onze voeding, aangezien we steeds meer beseffen dat onze voeding in directe relatie staat tot onze gezondheid. Iedereen weet immers dat gezonde voeding de basis is voor een goede gezondheid, voor nu én voor later! Onze moderne westerse voeding voorziet ons lichaam niet meer in alle behoeften, waardoor ernstige tekorten optreden van zeer belangrijke microvoedingsstoffen. Recent onderzoek toont overtuigend aan dat deze ernstige tekorten niet alleen leiden tot massaal verlies aan vitaliteit, maar ook tot verhoogde kansen op vele gezondheidsklachten en zelfs ernstige ziektebeelden als hart- en vaatziekten en kanker. Gewoon eten is dus niet meer voldoende; voor een goede gezondheid nu en op lange termijn is het van groot belang dat u uw voeding aanvult. De veel gehoorde stelling 'eet maar gewoon gezond, dan krijg je voldoende van alles binnen' is al lang achterhaald.

De producten van Herbalife bieden uitkomst! Ze vormen een evenwichtig en uitgebalanceerd voedingskundig programma: een gemakkelijke manier om elke dag alle noodzakelijke voedingsstoffen binnen te krijgen. Daarnaast is het ook nog eens heel lekker, eenvoudig in gebruik en absoluut veilig en verantwoord voor iedereen, van jong tot oud!

Veel succes!



De producten

Herbalife biedt een heel assortiment aan voedingskundige producten welke volledig op elkaar zijn afgestemd en uitstekend kunnen worden gecombineerd. De Formules 1 en de vezel & kruiden tabletten vormen in alle programma's de basis. Daarnaast zijn er diverse aanvullingen mogelijk voor een sneller en beter resultaat. Laat u door uw welzijnscoach adviseren welke producten voor uw gewenste resultaat van belang zijn.

FORMULE 1 - uitgebalanceerde voeding

Gezonde, optimale voeding op natuurlijke basis in een gemakkelijke vorm. Bevat alle essentiële voedingsstoffen die ons lichaam op dagelijkse basis nodig heeft. Formule 1 is een cellulaire voeding die snel en gemakkelijk door het lichaam kan worden opgenomen, is zeer hoog in voedingswaarde, maar bevat slechts weinig calorieën. Formule 1 is verkrijgbaar in 6 heerlijke smaken: aardbei, vanille, tropische vruchten, chocolade, cappuccino en cookies & cream. Doe 3 maatlepels van 15 ml Formule 1 poeder in een kwart liter (250 ml) ongezoete vruchtensap, magere melk, yoghurt of kwark, sojamelk, rijstemelk of eventueel water. Goed mengen, mixen of shaken en u heeft een heerlijke voedzame maaltijd.

FORMULE 1 MAALTIJDREEP - maaltijdvervangende reep

Ideaal voor die momenten waar een shake lastig is, zoals onderweg of tijdens het sporten. Bevat uitgebalanceerde essentiële voedingsstoffen voor vervanging van een maaltijd.

FORMULE 2 - Multivitamine Complex voor een hogere weerstand

Een extra aanvulling op de Formule 1. Deze uitgebalanceerde vitaminen en mineralen tabletten dragen bij aan een goede, preventieve gezondheid door versterking van het immuunsysteem. Drie maal daags 1 tablet met water innemen (3 tabletten per dag).

VEZEL & KRUIDEN TABLET - darmreiniger

Zorgvuldig uitgebalanceerd mengsel van vezels en fijne kruiden in een gemakkelijke tabletvorm. Zorgt voor continue reiniging en ontslakking van de darmen, waardoor het opnamevermogen van de darmen wordt geoptimaliseerd. Bij iedere maaltijd of shake 2 tabletten met een glas water (6 tabletten per dag).

CELL-U-LOSS - figuurcorrectie

Een unieke combinatie van mineralen en kruiden in tabletvorm, speciaal ontwikkeld tegen hardnekkige vetafzettingen en overtollige vloeistoffen in de bindweefsels (cellulitis = 'sinaasappelhuid'). Zorgt voor een betere doorbloeding en herstelt en reguleert de vochthuishouding, waardoor ook afvalstoffen beter verwijderd kunnen worden. Een half uur voor iedere maaltijd of shake, 1 tablet innemen met een flink glas water (3 tabletten per dag).

THERMOJETICS - kruidendrank

Thermojetics is een heerlijke kruidendrank op instantbasis. Houdt de eetlust onder controle, verhoogt het energieniveau en zorgt voor een betere stofwisseling en vetverbranding. Tevens zorgt deze bijzondere kruidendrank voor een goede reiniging van het lichaam (afvoer van afvalstoffen). Gemakkelijk in gebruik: een theelepeltje oplossen in een glas heet water en u heeft een heerlijke kruidenthee. In koud water opgelost is Thermojetics een uitstekende dorstlesser voor bij of na het sporten.

FIBERBOND - vetmagneet

Tablet met een uitzonderlijke samenstelling van actieve vezels, in te nemen vóór iedere maaltijd met een flink glas water. Zorgt enerzijds voor een voldaan gevoel en anderzijds wordt een deel van de vetten in onze maaltijd door de vezels gebonden, waardoor deze niet door het lichaam kunnen worden opgenomen. Past zeer goed in een cholesterolverlagend dieet. Een half uur voor uw normale maaltijd 2 tabletten innemen met een flink glas water. Eventueel 1 tablet met een glas water vóór iedere shake voor extra verzadigd gevoel (2-4 tabletten per dag).

NRG - energietabletten

Guarana-tabletten, gemaakt van de zaden van een Zuid-Amerikaanse klimplant. Guarana staat al eeuwenlang bekend om de energieke werking. Zorgt voor een betere verbranding en voor meer energie! NRG werkt nivellerend op het energieniveau en wordt daarom ook vaak gegeven aan hyperactieve kinderen voor een betere concentratie. NRG is daarnaast ook bijzonder geliefd bij sporters, vanwege de versnelde afbraak van melkzuur (resulteert in een kortere herstelperiode) en NRG verbetert tevens het uithoudingsvermogen. Tussen de maaltijden in, 1 tablet met water innemen (2-4 tabletten per dag).

FORMULE 3 - Proteïne poeder extra bouwstoffen

Extra proteïne op basis van soja en wei eiwitten, die door het lichaam makkelijk opgenomen kunnen worden, het afslanken bevorderen en ervoor zorgen dat u absoluut geen honger hebt of het gevoel hebt dat u op dieet bent.

CELL NUTRITION - verbetert de functie en energie van de cellen

De capsules Cell Nutrition bevatten een mix van essentiële voedingsstoffen en plantenextracten die speciaal zijn samengesteld om uw lichaam te ondersteunen bij de productie van energie op celniveau. Het helpt en ondersteunt uw cellen efficiënter te functioneren. Draagt bij aan een betere opname van vitaminen, mineralen en microvoedingsstoffen door de cellen. Bij iedere maaltijd 1 capsule met water innemen (3 capsules per dag).

ALOË SIROOP - aloëdrank voor reiniging en bevordering spijsvertering

Deze siroop is een concentraat van de Aloë Vera plant. De Aloë Vera plant staat wereldwijd al duizenden jaren bekend om haar verzachtende en geneeskrachtige werking. Deze cactusachtige plant bevat maar liefst meer dan 200 werkzame stoffen. Herbalife is er in geslaagd om niet alleen de sappen van de plant, maar het gehele blad te verwerken, waardoor zoveel mogelijk de organische stoffen worden behouden. Aloë Vera siroop is een heerlijke verfrissende drank, bevat belangrijke enzymen, aminozuren en mineralen en verzorgt, verzacht en kalmeert het complete maag/darmkanaal. Het helpt daarnaast bij de spijsvertering en ondersteunt de natuurlijke reiniging van het lichaam. Gebruik: 1-2 dopjes siroop in een glas aanlengen met water, 2 tot 3 glazen per dag.

ALOË MAX - pure aloëdrank 98%, daardoor iets bitter

Bevat dezelfde eigenschappen als de siroop Door de hoge concentratie heeft Aloë Max een certificaat van de "International Aloë Science Council". Bevat Geen kunstmatige kleurstoffen, smaakstoffen of zoetstoffen en is zéér laag in sucrose.

PROTEÏNE REPEN - gezond snoep

Overheerlijke snackrepen: boordevol voedingsstoffen, vitaminen en mineralen. Een lekker, gezond en verantwoord tussendoortje! Denkt u hierbij ook aan uw kinderen; gezonder snoep is er niet!

THERMO COMPLETE - meer energie en vitaliteit, minder honger

Thermo Compleet bevat een krachtige combinatie van kruiden die met zorg zijn geselecteerd om het figuurbeheersingsproces optimaal te ondersteunen. De afzonderlijke eigenschappen van deze plantaardige bestanddelen hebben samen een nog effectievere werking om u te helpen een betere controle van de eetlust door een verzadigd gevoel te krijgen. Tevens zorgt het voor meer energie en vitaliteit, verhoogt het concentratievermogen en verbetert de stofwisseling. Omstreeks 10:00 uur en 15:00 uur, 1 tablet innemen met een glas water.

THERMO GEEL - tegen zoetbehoefte

Bevat Garcinia-extract met GTF-chroom en Calcium. Heeft op een natuurlijke wijze een stabiliserend effect op de bloedsuikerspiegel waardoor u minder zoetbehoefte heeft. Een uitstekend supplement bij het afslanken. Bij inname vóór het slapen gaan wordt de stofwisseling enigszins verlengd. 2 tabletten verdeeld over de dag met een glas water innemen.

ROSE-OX - bescherming: versterkt het immuunsysteem

Bijzonder sterke antioxidant die de werking van o.a. de vitamines C en E versterkt. Heel krachtig en heel gemakkelijk: 1 tablet per dag!

HERBALIFELINE - visoliën, gezonde essentiële vetzuren

Deze visolie capsules bevatten een concentratie van diverse diepzeervis oliën. Visoliën bevatten de voor het lichaam essentiële Omega-3 vetzuren.

Aangezien het lichaam deze niet zelf kan aanmaken, moeten ze uit onze voeding gehaald worden. Helaas eet vrijwel iedereen veel te weinig vis.

Herbalifeline biedt daarom uitkomst en zorgt voor precies die aanvulling die uw lichaam nodig heeft.

Voor iedere maaltijd 1 capsule met water (3 capsules per dag).



TANG KUEI - ontspant vermoeide spieren

Helpt het lichaam de natuurlijke balans te herstellen en ondersteunt het ontspannen van vermoeide spieren. Voor vrouwen kan het een enorme ondersteuning en verlichting bieden tijdens de maandelijkse periode.

PRELOX BLUE - ontspant vermoeide spieren

Prelox® Blue is speciaal ontwikkeld om de gevolgen van een gestresste en krachtenverslindende manier van leven de baas te worden en de typisch mannelijke vitaliteit te herstellen. Mannen van alle leeftijden komen in aanmerking voor Prelox®Blue.

LIFTOFF - energiedrank

Liftoff is een bruisende energiedrank. Levert 100% van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vit. B + C, zonder toegevoegde suiker en caloriearm. Zeer geschikt voor sporters en mensen met een actieve levensstijl, voor en vitaliteitboost als je die nodig hebt.

H3O PRO™ - brandstof voor uitzonderlijke prestaties

Voor een uitzonderlijke prestatie is water alleen niet genoeg. H3O Prox™ is een innovatieve isotone drank, ontwikkeld om te helpen bij uitzonderlijke prestaties. Bevordert snelle hydratatie, helpt dipjes voorkomen, verbeterd de opname van essentiële voedingsstoffen, beschermt tegen vrije radicalen.

Gebruiksaanwijzing

Herbalife is gezonde voeding in een gemakkelijke vorm, zeer hoog in voedingswaarde, maar laag in calorieën. De producten zijn wetenschappelijk samengesteld uit natuurlijke bestanddelen en zijn heel gemakkelijk te combineren met uw dagelijkse voeding. Er zijn verschillende programma's. Zo is er een programma voor afslanken, aankomen en een programma voor meer energie en vitaliteit. Ook kunt u, wanneer u uw streefgewicht eenmaal heeft bereikt, uw gewicht blijvend onder controle houden met het gezond en stabielprogramma. Er zijn ook speciale programma's voor sporters en voor kinderen.

Zo gebruikt u de producten

Product	Gezond en stabiel	Afslanken	Aankomen
Normale maaltijden	2 of 1 maaltijd(en)	1 maaltijd	3 maaltijden
Formule 1 shake/reep	1 of 2 shakes/repen	2 shakes/repen	3 shakes/repen
Formule 2 (vit. & min.)	3 x 1	3 x 1	3 x 1
Formule 3 Proteïne poeder	1 x 1 maatlepel	2 x 1 maatlepel	3 x 1 maatlepel
Kruiden en vezel tablet	3 x 2	3 x 2	3 x 2
Cell-U-Loss	3 x 1	3 x 1	
Thermojetics kruidendrank	2 - 4 glazen	3 - 6 glazen	1 - 2 glazen
Aanvullende producten			
Proteïne repen	1 of 2	1 of 2	1 of 2
Fiberbond	3 x 1 of 2	3 x 1 of 2	
NRG	2 x 1 (10:00 en 15:00 uur)	2 x 1 (10:00 en 15:00 uur)	2 x 1 (10:00 en 15:00 uur)
Liftoff	1 of 2 per dag	1 of 2 per dag	1 of 2 per dag
Aloë Vera Siroop	3 glazen	3 glazen	3 glazen
Rose Ox	1 x 1	1 x 1	1 x 1
Thermo Complete		2 x 1 (10:00 en 15:00 uur)	
Thermo Geel		2 x 1 (10:00 en 15:00 uur)	
Cell Nutrition	3 x 1	3 x 1	3 x 1
Herbalifeline	3 x 1	3 x 1	3 x 1
Tang Kuei	1 - 3 per dag	1 - 3 per dag	1 - 3 per dag
Prelox Blue	2 x 1	2 x 1	2 x 1
H3O Pro	Eén zakje in 500 ml water voor elke 60 minuten inspanning/training		

Tussendoor kunt u een aantal gezonde, caloriearme tussendoortjes eten. Bijvoorbeeld een stuk fruit, rauwkost, plakje ontbijtkoek, crackertje, rijstewafel, drinkbouillon of nog beter een Herbalife snackreep of een extra halve shake. Neem niet meer dan twee tussendoortjes per dag!

Bij ieder programma is het belangrijk dat u voldoende drinkt. Voor een juiste vochtbalans in uw lichaam wordt geadviseerd om minimaal 2 liter water per dag te drinken!

Tips om u te helpen slagen

Door de aanwijzingen en adviezen van uw welzijnscoach op te volgen is succes gegarandeerd. Hieronder staan allerlei tips om u te helpen uw doelstelling te realiseren. Hebt u vragen, aarzel dan niet om uw welzijnscoach op elk gewenst moment te bellen. Hij of zij helpt u graag!

ZO MAAKT U EEN LEKKERE SHAKE

Het is belangrijk dat u uw shake met zorg bereidt. Hoe aantrekkelijker en lekkerder uw shake, des te meer plezier beleeft u aan het programma en des te gemakkelijker is het vol te houden. Probeer de shakerecepten die in deze klantengids vermeld staan, maar ga ook zelf experimenteren! Doe drie maatlepels van 15 ml poeder + 1 maatlepel proteïne poeder in een kwart liter (250ml) vloeistof naar keuze. Vervolgens goed mengen, shaken of mixen.

WATER DRINKEN

Het is heel belangrijk dat u minstens 2 liter water per dag drinkt. De Thermojetics kruidendrank mag u hierbij meetellen. Uw vochthuishouding speelt een belangrijke rol bij het afslanken en voor heel veel lichaamsfuncties. Tevens zorgt het voor een goede afvoer van allerlei giftige stoffen uit uw lichaam. Wist u dat uw lichaam per dag 1,7 liter water verbruikt?

STEL HAALBARE DOELEN

Houd uw doelstelling op een haalbaar niveau. Realistische doelen houden u gemotiveerd: u zult meer genieten van uw vooruitgang. Maak voordat u begint een 'voor'-foto en prik een datum voor het maken van een 'na'-foto. Zo'n planning zorgt dat u meer naar uw volgende stap toeleeft. Zorg dat u ook voor uzelf een beloning in het vooruitzicht stelt wanneer u uw doelstelling behaalt - het is een fijn gevoel om een bekroning te hebben om voor te werken!

NEEM TIJD VOOR RUST EN ONTSPANNING

Probeer evenwicht te vinden tussen werk en vrije tijd. De mogelijkheid om te ontspannen en te herstellen na een inspannende dag is van groot belang voor een gezonde levensstijl en voor het succes van het programma. Zorg ook dat u minimaal 6 tot 8 uur nachtrust geniet om zo uw lichaam de tijd te gunnen die nodig is voor het celvernieuwings- en herstelproces!

ZORG VOOR LICHAAMSBEWEGING

Regelmatige lichaamsbeweging helpt uw spieren soepel te houden en bevordert een goede bloedcirculatie. Uw spieren zijn eigenlijk net 'oventjes'; ze verbranden energie als ze worden gebruikt! Probeer minimaal om de dag 20 minuten aan een vorm van beweging te doen. Denk hierbij aan een stevige wandeling, fietsen, zwemmen etc. Ook kunt u 'bewegen', terwijl u achter de computer zit of TV kijkt. Span en ontspan hierbij steeds de spieren van uw benen, billen, dijen en buik. Gebruik ook de trap. Ren een paar keer per dag drie of vier keer extra de trap op en af! Het beoefenen van een sport zorgt niet alleen voor meer lichaamsbeweging, maar ook voor ontspanning!

Uw streefgewicht bereikt, wat nu?

Het gewichtsbeheersingsprogramma van Herbalife is wereldwijd de meest succesvolle methode gebleken om af te slanken en slank te blijven. Méér dan 30 miljoen mensen in meer dan 70 landen hebben dit reeds bewezen. Er is dan ook geen enkele reden waarom Herbalife bij u niet voor het gewenste resultaat zou kunnen zorgen. Als u de producten consequent volgens het programma gebruikt en alle aanwijzingen en adviezen van uw welzijnscoach opvolgt, kunt ook u op een gezonde en verantwoorde wijze afslanken. Het enige dat u verder nodig heeft is geduld, doorzettingsvermogen en een sterke wens om uw gewenste resultaat ook daadwerkelijk te behalen.

Wanneer u met Herbalife eenmaal uw streefgewicht heeft bereikt is het natuurlijk heel fijn en ook van groot belang dat u dit gewicht handhaaft. Overgewicht is vrijwel altijd een gevolg van jarenlang verkeerde eetgewoonten, al dan niet in combinatie met een ongezonde levensstijl en te weinig lichaamsbeweging. Indien u op uw streefgewicht bent en met het voedingsprogramma van Herbalife zou stoppen, bestaat er het risico dat u langzaam maar zeker weer terug valt in uw oude (verkeerde) eetpatroon, met als gevolg dat de kilo's en centimeters er op den duur toch weer bij aan zullen komen. Daarbij zult u waarschijnlijk ervaren dat zonder Herbalife ook uw energieniveau en vitaliteit na verloop van tijd weer afneemt. Het voedingsprogramma van Herbalife zorgt er namelijk niet alleen voor dat u op een gezonde, veilige en verantwoorde manier kunt afslanken, maar voorziet uw lichaam daarbij tevens van alle essentiële voedingsstoffen die u op dagelijkse basis nodig heeft. En als uw lichaam datgene binnenkrijgt wat het nodig heeft, zal het ook op alle gebied beter kunnen functioneren. De voeding van Herbalife bevat zelfs zoveel vitaminen, mineralen en andere microvoedingsstoffen, dat u dit met gewone voeding, ook al zou u nog zo uw best doen, nooit binnen kunt krijgen!

Steeds meer mensen beseffen dat gezonde voeding de basis is voor een goede gezondheid en besluiten om na het afslankprogramma en stabiliserings programma over te gaan op het gezondheids- en gewichts-beheersingsprogramma. Op eenvoudige wijze kunt u er zo voor zorgen dat u uw gewicht voor de rest van uw leven onder controle heeft én dat uw lichaam dagelijks krijgt wat het nodig heeft, namelijk: gezonde, uitgebalanceerde voeding!

Hoe? Heel eenvoudig: u blijft als ontbijt gewoon een shake van de Formule 1 gebruiken en eet daarnaast twee normale maaltijden (lunch en diner). Voor een goede opname van de voeding blijft u ook bij iedere maaltijd de Vezel en Kruiden tabletten met een glas water innemen. Wanneer u na verloop van tijd toch iets zou zijn aangekomen (bijvoorbeeld tijdens de vakantie of de feestdagen), dan volgt u gewoon weer één of twee weken het afslankprogramma (2 shakes + 1 gewone maaltijd). Zo bent u binnen de kortste keren uw aangekomen kilo's weer kwijt!!

Voor de kosten hoeft u het zeker niet te laten! Het basis gezondheids- en gewichtsbeheersings-programma van Herbalife wordt gevormd door twee producten (Formule 1 en de Vezel en Kruiden tabletten) en de kosten voor dit programma bedragen slechts zo'n 2 Euro per dag. Voor dit bedrag heeft u het allerbeste ontbijt dat er is! Gezond, slank, fit en vitaal, hoeveel is dat u waard?

Achteruitgang in de voedingswaarde

Oorzaken: Uitgeputte grond, luchtvervuiling, te snelle groei, langdurige opslag, transport.

Mineralen en Vitaminen in Mg per 100 gr levensmiddel	Onderzochte stof	1985	1996	2002	Verschil	
					1985-1996	1985-2002
Broccoli	Calcium	103	33	28	- 68%	- 73%
	Foliumzuur	47	23	18	- 52 %	- 62 %
	Magnesium	24	18	11	- 25 %	- 55 %
Bonen	Calcium	56	34	22	- 38 %	- 51 %
	Foliumzuur	39	34	30	- 12 %	- 23 %
	Magnesium	26	22	18	- 15 %	- 31 %
	Vitamine B6	140	55	32	- 61 %	- 77 %
Aardappels	Calcium	14	4	3	- 70 %	- 78 %
	Magnesium	27	18	14	- 33 %	- 48 %
Wortels	Calcium	37	31	28	- 17 %	- 24 %
	Magnesium	21	9	6	- 57 %	- 75 %
Spinazie	Magnesium	62	19	15	- 68 %	- 76 %
	Vitamine C	51	21	18	- 58 %	- 65 %
Appels	Vitamine C	5	1	2	- 80 %	- 60 %
Bananen	Calcium	8	7	7	- 12 %	- 12 %
	Foliumzuur	23	3	5	- 84 %	- 79 %
	Magnesium	31	27	24	- 13 %	- 23 %
	Vitamine B6	330	22	18	- 92 %	- 95 %
Aardbeien	Calcium	21	18	12	- 14 %	- 43 %
	Vitamine C	60	13	8	- 67 %	- 87 %

Bron: 1985 Farmaceutisch bedrijf Geigy (Zwitserland).
 1996 Levensmiddelen laboratorium Karlsruhe/ Sanatorium Oberthal
 2002 Levensmiddelen laboratorium Karlsruhe/ Sanatorium Oberthal

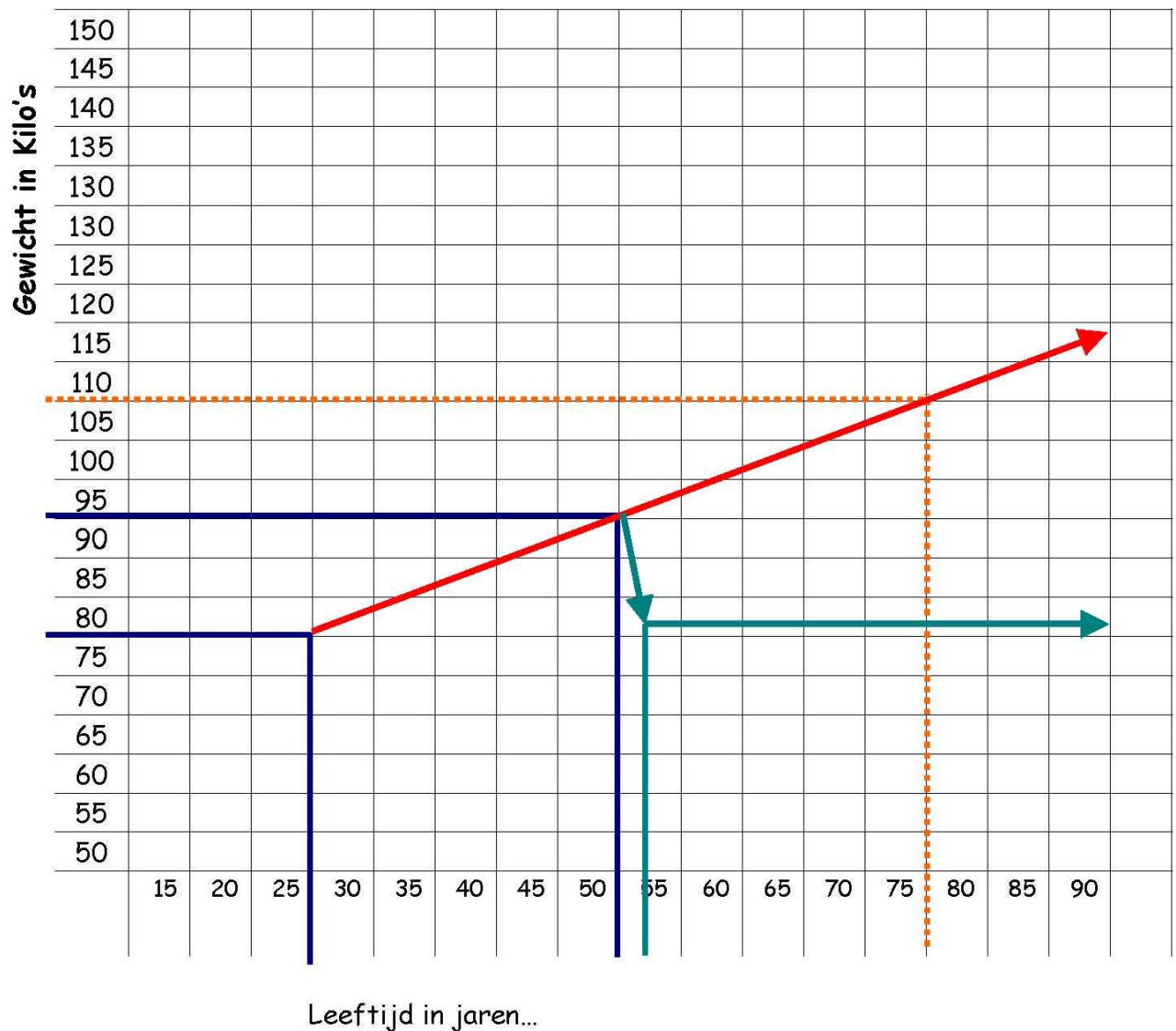
DE TOEKOMST

Als u niets verandert in uw levensstijl zijn de afgelopen jaren een prognose voor uw toekomst!

Hoe uw gewicht en gezondheid er op dit moment uit ziet is het resultaat van de afgelopen jaren. Hieronder laten wij u zien wat er gebeurt als u nu niets gaat veranderen en vaak is dat even schrikken. U kunt nu de beslissing nemen om daar iets aan te gaan veranderen en wij zullen u met advies en ondersteuning ter zijde staan.

In het voorbeeld hieronder:

Leeftijd 25 jr.	75 kilo
Leeftijd 50 jr.	90 kilo
Gewichtstoename	
In 25 jaar	+ 15 kilo



Wat te doen bij...

... HONGER

- Gebruikt u voldoende Formule 1 poeder? In elke shake 3 maatlepels van 15 ml ;
- Eet u tussendoortjes? Tussen ontbijt/lunch en lunch/diner kunt u een gezond tussendoortje eten;
- Drinkt u voldoende water? Drink minimaal 2 liter water per dag;
- Drinkt u al Thermojetics Kruidendrank? Deze drank op basis van groene thee kan trek tussendoor helpen voorkomen.
- Hebt u de formule 3 proteïne poeder in uw programma? Extra proteïne poeder helpt u definitief af van honger en snaaitrek tussen door!

Gezonde tussendoortjes:

- Herbalife proteïnereep;
- Fruit en rauwkost (pas op met bananen en druiven);
- Cracker of rijstewafel (eventueel met dun laagje pindakaas of smeerkaas);
- Kopje drinkbouillon of Cup à Soup;
- Plakje ontbijtkoek (zonder boter);
- Extra (halve) shake.

... VERSTOPPING

- Drinkt u voldoende water? Drink minimaal 2 liter water per dag;
- Drinkt u al Thermojetics Kruidendrank? Deze drank op basis van groene thee bevordert de stoelgang (start 's morgens op de nuchtere maag met een glas Thermojetics);
- Eet vezelrijke tussendoortjes (ontbijtkoek, volkoren cracker, appel met schil, kiwi);
- Eet tijdens uw gewone maaltijd een ruime portie verse groente en/of rauwkost;
- Mix de shake bij voorkeur niet in melkproducten, maar in vruchtensap MET vruchtvlees;
- Mix een theelepeltje olijf- of lijnzaadolie door de shake;
- U kunt uw vezelinname ook verhogen door de Kruiden & Vezeltablet tijdelijk te verdubbelen (3x daags 3 tabletten). Ook de Fiberbond bevordert een betere stoelgang. Belangrijk hierbij is, dat u ook de vochtinname (water en kruidendrank) verhoogt.
- Heeft het bovenstaande geen resultaat, dan is de aloë drank (zie productenlijst) de oplossing wat u absoluut zal helpen uw darmwerking weer op orde te brengen.

... DIARREE

- Mix de shake bij voorkeur niet in melkproducten, maar in vruchtensappen;
- Even stoppen met de Formule 4;
- Meer water drinken voor de reiniging.

... HOOFDPIJN

- Drinkt u voldoende water? Drink minimaal 2 liter water per dag;
- Drinkt u al 2 liter water, drink dan een extra liter per dag;
- Mix de shake bij voorkeur niet in melkproducten, maar in vruchtensappen.

... MISSELIJK

- Drinkt u voldoende water? Drink minimaal 2 liter water per dag;
- Drinkt u al 2 liter water, drink dan een extra liter per dag;
- Mix de shake bij voorkeur niet in melkproducten, maar in vruchtensappen.

... GEEN RESULTAAT

- Gebruikt u voldoende Formule 1 poeder? In elke shake 2 flinke eetlepels;
- Drinkt u voldoende water? Drink minimaal 2 liter water per dag;
- Hoe zag het eetpatroon VOOR Herbalife eruit? Indien u in het verleden vaak heeft gelijnd, heeft uw lichaam eerst een tijdje nodig uw tekorten aan te vullen en aan te sterken. Het is zelfs mogelijk dat u in het begin iets in gewicht aankomt;
- Hoe is uw stoelgang? Uw darmwerking is bepalend voor de mate waarin u kunt afslanken. Heeft u een slechte darmwerking, dan kunt u beter eerst hier aan werken;
- Eet u tussendoortjes? Het eten van tussendoortjes houdt de verbranding op gang. Hierdoor zal het afslanken beter gaan; Eet 2 gezonde tussendoortjes per dag;
- Gebruikt u medicijnen? Bepaalde medicijnen kunnen het afslanken beïnvloeden.

Heeft u last van een van de bovengenoemde dingen? Bespreek dit tijdens de wekelijkse begeleiding of neem contact op via mail of telefoon.



Shake-recepten

Herbalife Formule 1 is gezonde, uitgebalanceerde voeding in een gemakkelijke vorm en het bereiden van een gezonde maaltijd is hierdoor nog nooit zo eenvoudig geweest.

Mix 3 maatlepels van 15 ml Formule 1 poeder door een kwart liter (250 ml) ongezoete vruchtensap of mager soja- of zuivelproduct en uw heerlijke voedzame maaltijd is klaar!

De Formule 1 is verkrijgbaar in zes heerlijke smaken waarmee u, tezamen met tientallen verschillende vruchtensappen, zuivel- en sojadranken eindeloos kunt variëren. Uw shakes worden het lekkerst wanneer u een staafmixer of blender gebruikt!!

Experimenteer met de shakes en maak uw shake lekker; variatie is de sleutel tot succes!

Om u op ideeën te brengen hebben we voor u een aantal van de meest favoriete shakerecepten op een rijtje gezet:



Formule 1 Vanille:

Sinas Banaan Shake

- 250 ml jus d'orange
- 3 maatlepels Formule 1 vanille
- scheutje magere yoghurt
- 3 à 4 plakjes banaan
- 2 à 3 ijsklontjes

Appel Kaneel Shake

- 250 ml appelsap
- 3 maatlepels Formule 1 vanille
- beetje kaneel

Pina Colada Shake

- 125 ml ananassap
- 125 ml kokosmelk
- 3 maatlepels Formule 1 vanille
- 2 á 3 ijsklontjes

Yoghurt Banaan Shake

- 250 ml magere drinkyoghurt
- 3 maatlepels Formule 1 vanille
- 3-4 plakjes banaan
- 2 ijsklontjes

Bloody Mary Shake

- 250 ml tomatensap
- 3 maatlepels Formule 1 vanille
- tabasco, basilicum

Koffie Shake

- 250 ml magere (soja)melk
- 3 maatlepels Formule 1 vanille
- 2 theelepels oploskoffie
- beetje cacaopoeder

Formule 1 Chocolade:

Mocca Shake

- 250 ml magere melk
- 3 maatlepels Formule 1 chocolade
- 2 theelepels oploskoffie

Schwarzwald Kirsch Shake

- 250 ml appel-zwartebessensap
- 3 maatlepels Formule 1 chocolade
- 2 ijsklontjes

Bounty Shake

- 125 ml magere (soja)melk
- 125 ml kokosmelk
- 3 maatlepels Formule 1 chocolade
- 2 ijsklontjes

Choco Sinaasappel Shake

- 250 ml jus d'orange
- 3 maatlepels Formule 1 chocolade
- 2 ijsblokjes

Breakfast Shake

- 250 ml magere yoghurt
- 3 maatlepels Formule 1 chocolade
- handje muesli
- 3 à 4 plakjes banaan in kleine stukjes

Formule 1 Aardbei:

Helena's Delight

- 250 ml appel-perziksap
- 3 maatlepels Formule 1 aardbei
- 3 à 4 plakjes banaan

Aardbei Sinas Shake

- 250 ml jus d'orange
- 3 maatlepels Formule 1 aardbei
- scheut magere yoghurt
- 2 à 3 verse aardbeien

Aardbei Tropical Shake

- 250 ml tropische vruchtensap
- 3 maatlepels Formule 1 aardbei
- 3 à 4 plakjes banaan
- 2 ijsklontjes

Mama's Special

- 250 ml ananas-guavesap
- 3 maatlepels Formule 1 aardbei
- scheut magere yoghurt
 mixen in blender en daarna
- scheut Seven-up Light

Bosvruchten Shake

- 250 ml appel-zwartebeessap
- 3 maatlepels Formule 1 aardbei
- 2 à 3 verse aardbeien

Yoghurt Aardbei Shake

- 250 ml magere drinkyoghurt
- 3 maatlepels Formule 1 aardbei
- 2 à 3 verse aardbeien

Passie-Peer Shake

- 250 ml peer-passievruchtsap
- 3 maatlepels Formule 1 aardbei
- 3 à 4 plakjes banaan
- 2 ijsklontjes

Formule 1 Tropical:

Tropical Surprise Shake

- 250 ml tropische vruchtensap
- 3 maatlepels Formule 1
 Tropische vruchten
- 3 à 4 plakjes banaan
- 2 ijsklontjes

Hawaiï Shake

- 250 ml ananassap
- 3 maatlepels Formule 1 Tropische vruchten
- 2 ijsklontjes

Bermuda Shake

- 250 ml mangosap
- 3 maatlepels Formule 1 Tropische vruchten
- 2 ijsklontjes

Mauï Shake

- 250 ml ananas-guavesap
- 3 maatlepels Formule 1 Tropische vruchten
- 3 à 4 plakjes banaan

Passion Shake

- 250 ml peer-passievruchtsap
- 3 maatlepels Formule 1 Tropische vruchten
- 2 ijsklontjes

Sunrise Shake

- 250 ml magere yoghurt
- 3 maatlepels Formule 1 Tropische vruchten
- handje muesli
- 3 à 4 plakjes banaan in kleine stukjes

Tropical Sunrise

- 125 ml jus d'orange
- 125 ml magere drinkyoghurt
- 3 maatlepels Formule 1 Tropische vruchten
- 3 à 4 plakjes banaan

Grapefruit Shake

- 250 ml grapefruitsap
- 3 maatlepels Formule 1 Tropische vruchten
- 2 ijsklontjes

Sunset Shake

- 125 ml ananassap
- 125 ml kokosmelk
- 3 maatlepels Formule 1 Tropische vruchten
- 2 ijsklontjes



Uiteraard zijn er ook combinaties en variaties van de bovenstaande recepten mogelijk. Hoe meer aandacht u aan het maken van uw shakes besteedt, des te meer plezier zult u krijgen in het volgen van het programma. Wij zijn uiteraard ook heel benieuwd naar uw culinaire kwaliteiten: geef uw eigen favoriete recept aan ons door!

Hoeveel is uw gezondheid u waard?

Herbalife biedt verschillende voedingsprogramma's. Afhankelijk van uw doelstelling en het advies van uw welzijnscoach kunt u kiezen uit één van de onderstaande programma's. De basis van een goede gezondheid is gezonde voeding; de basis van ieder Herbalife programma is dan ook altijd het programma Gezondheid & Vitaliteit, eventueel aangevuld met doelgerichte supplementen.

De producten van Herbalife behoren kwalitatief tot de beste producten vervaardigd van natuurlijke grondstoffen van een zeer hoogwaardige kwaliteit.

Als je mensen vraagt wat zij het allerbelangrijkste in hun leven vinden, antwoordt vrijwel iedereen met 'gezondheid'. Een belangrijke vraag die u uzelf dus zou kunnen stellen luidt dan ook: hoeveel is mijn gezondheid mij waard? Met een basis voedingsprogramma van Herbalife kunt u al voor zo'n 2 Euro per dag uw voeding op dagelijkse basis aanmerkelijk verbeteren!!

Prijsindicatie programma's per dag

	AANKOMEN	AFSLANKEN	STABIEL & GEZONDHEID
CLASIC PROGRAMMA (Formule 1 + 2 +kruiden & Vezeltabiet)	€ 5,72	€ 4,21	€ 2,70
QUICKSTART PROGRAMMA (Clasic + Formule 3)	€ 6,83	€ 5,33	€ 3,82
ADVANCED PROGRAMMA (Clasic + Therm. Kruidendr.)	€ 6,65	€ 5,15	€ 3,64
ULTIMATE PROGRAMMA (Advanced + Cell-u-los)	€ 7,48	€ 5,97	€ 4,47

Prijzen programma's

	AANKOMEN	AFSLANKEN	STABIEL & GEZONDHEID
CLASIC PROGRAMMA (Formule 1 + 2 +kruiden & Vezeltabiet)	€ 171,50	€ 126,30	€ 81,10
QUICKSTART PROGRAMMA (Clasic + Formule 3)	€ 205,00	€ 159,80	€ 114,60
ADVANCED PROGRAMMA (Clasic + Therm. Kruidendr.)	€ 199,55	€ 154,35	€ 109,15
ULTIMATE PROGRAMMA (Advanced + Cell-u-los)	€ 224,40	€ 179,20	€ 134,00



Prijslijst

VOEDINGS PRODUCTEN

PRIJS

SHAPEWORKS PRODUCTEN	
Formule 1 - Cookies & Cream	45,20
Formule 1 - Vanille	45,20
Formule 1 - Chocolade	45,20
Formule 1 - Aardbei	45,20
Formule 1 - Tropical Fruit	45,20
Formule 1 - Cappuccino	45,20
Formule 1 Maaltijd repen 7 stuks	21,55
Formule 1 Maaltijdreep Super Berry - 7 repen	21,55
Formule 2 - Vitamine & Mineralen	18,70
Formule 3 - Personalised Proteïne Poeder	33,50
Vezel- & Kruiden tabletten	17,20
GEZONDE TUSSENDORTJES	
Geroosterde Sojanoortjes 14 zakjes	17,25
Proteïne repen - Vanille Amandel	15,30
Proteïne repen - Chocolade Pinda	15,30
Proteïne repen - Citroen	15,30
SUPPLEMENTEN	
H3O Pro Citroen-Limoensmaak (10 zakjes)	28,45
LiftOff - Sinaasappel 10 tabletten	27,35
LiftOff - Citroen-limoen 10 tabletten	27,35
Aloësiroop	27,90
Aloë Max	38,00
Thermojetics Kruidendrank 100 gram	50,30
Thermojetics Kruidendrank 50 gram	28,05
Thermojetics Kruidendrank Citroen 50 gr.	28,05
Thermojetics Kruidendrank Framboos 50 gr.	28,05
Thermojetics Kruidendrank Perzik 50 gr.	28,05
Thermojetics Cell Nutrition	33,40
Cell-U-Loss	24,85
Thermojetics - Gele tabletten	31,10
Thermojetics - Thermo Complete	43,85
SPECIEKE VOEDINGSPRODUCTEN	
Schizandra Plus	21,45
Tang Kuei	19,80
Prelox Blue	86,60
Herbalifeline	36,75
N.R.G. Tabletten	23,05
Rose Ox	32,60
Fiberbond	26,25
Niteworks	75,75

VERZORGINGS PRODUCTEN

PRIJS

BASISGEZICHTSVERZORGING	
Nourifusion Cleanser Normal to Dry	20,15
Nourifusion Toner Normal to Dry	20,15
Nourifusion Moisturiser SPF 15 N. to Dry	25,90
Nourifusion Pakket Normal to Dry	66,15
Nourifusion Cleanser Normal to Oily	20,15
Nourifusion Toner Normal to Oily	20,15
Nourifusion Moisturiser SPF 15 N. to Oily	25,90
Nourifusion Pakket Normal to Oily	66,15
Nourifusion Night Cream	49,15
Nourifusion Eye Cream	31,60
Nourifusion Eye Gel	31,60
Nourifusion Clarifying Mask	28,75
Nourifusion Moisture Mask	28,75
Nourifusion Exfoliating Scrub	28,75
REVITALISEERT DE HUID	
Radiant C - Scrub Cleanser	27,20
Radiant C - Lotion SPF 15	37,55
Radiant C - Face Quencher	11,45
Radiant C - Daily Skin Booster	38,00
LICHAAMSVERZORGING	
Body Buffing Lotion (reiniger)	20,60
Body Contouring Cream	33,50
JEUGDIG UTERLIJK	
Skin Activator Dag Lotion SPF15	64,70
Skin Activator Oogcrème	37,35
Skin Activator Crème voor Nek en Décolleté	64,70
Skin Activator Voedende Nachtcrème	57,85
Skin Activator Lipverfijner SPF15	27,40
LICHAAMSVERZORGING MET HERBAL ALOE	
Zeep Bath and Body bar	8,30
Hand & Body Lotion	12,55
Hand Cream	12,50
Body Wash	18,45
ALOË	
Soothing Gel	12,55
Soothing Spray	16,50
HAARVERZORGING	
Everyday Herbal Aloe Shampoo	15,35
Everyday Herbal Aloe Conditioner	15,35
Herbal Aloe Moisturising Shampoo	12,90
Herbal Aloe Moisturising Conditioner	12,90
Herbal Aloe Hair Spray	12,90
PARFUMS	
Woman	44,50
Heart	31,25
Man	47,50
Soul	47,50



Uit de media

Alleen de buurvrouw eet ongezond

De meeste Nederlanders denken ten onrechte dat zij gezond eten. Zij schatten hun eigen voedingsgewoonten verkeerd in. Zo meent 64 procent van de ondervraagden dat zij voldoende groente eten, terwijl de hoeveelheid ruim onder de gewenste norm van 200 gram per dag blijft. Twintig jaar geleden aten mensen meer groente en fruit dan nu.

Dit blijkt uit verschillende onderzoeken in opdracht van de Stuurgroep Goede Voeding. De stuurgroep is een nieuwe voedingscampagne gestart: Goede voeding, wat let je. De campagne is een vervolg op de Let-op-vet-acties die vanaf 1991 zijn gevoerd.

De stuurgroep wil in de nieuwe campagne vooral misvattingen over de consumptie van voeding aanpakken. Behalve over de hoeveelheid groente, zitten mensen er ook naast als het om vet gaat. Van de ondervraagden schat 41 procent de hoeveelheid vet in hun voeding lager in dan die in werkelijkheid is. Vooral kaas heeft in dat opzicht een imagoprobleem, aldus de onderzoekers. Mensen zien kaas ten onrechte als 'een gezond product waar je niet genoeg van kunt eten'. Driekwart eet 48+ kaas, dat een hoog vetgehalte heeft.

Zestig procent van de ondervraagden eet elke dag vlees, vis of gevogelte. Gevogelte (mager) is in opkomst, maar gehakt is nog altijd de grootste favoriet. Op de derde plaats komt de (vette) karbonade. Van de bevolking eet 94 procent elke dag brood (maar niet de vereiste 6 sneetjes) en driekwart drinkt elke dag melk- of melkproducten. Fruit komt weliswaar dagelijks in het menu voor, maar meestal is dat slechts 1 stuk of portie, terwijl het advies is om 2 stuks fruit per dag te eten.

Volgens prof. Dr. G. Kok, verbonden aan de Universiteit Maastricht, is het moeilijk om mensen te beïnvloeden die van zichzelf vinden dat ze gezond eten. 'Men vindt een campagne prima, een uitstekend idee. Maar dan wel voor al die anderen, want die eten ongezond.' Het probleem is volgens hem dat mensen zich met de verkeerde vergelijken. 'Ze kijken altijd naar de buurvrouw die drie keer per week bij de frituur eet. En dan vinden ze zichzelf gezonder.'

Een van de speerpunten in de campagne voor de komende vijf jaar is dan ook meer individuele benadering en vergelijking van eetgedrag. Aparte aandacht komt er voor mannen tussen de 22 en 50 jaar, jongeren van 16 tot 22 en voor gezinnen met kinderen vanaf 7 jaar.

TEGENWOORDIG LEEFMILIEU MAAKT VOEDINGSSUPPLEMENTEN NOODZAKELIJK

De hoeveelheid voedsel die tegenwoordig nodig is om voldoende vitamines en mineralen binnen te krijgen is ca. 3000 kCal per dag, aldus de Duitse specialist dr. Irmgard Niestroj op de Biotherapeutica te Berlijn. De meeste mensen komen hier bij lange na niet aan toe. Bovendien zou een dergelijke hoge consumptie overgewicht in de hand werken, met alle gezondheidsrisico's van dien. Suppletie met vitamines en mineralen is dan ook veelal geen overbodige luxe. De meeste voedingsmiddelen bevatten lang niet meer de in de tabellen vermelde hoeveelheden vitamines en mineralen. Dit komt gedeeltelijk door het gebruik van

kunstmest waardoor een snellere groei van gewassen wordt bevorderd en door afname van bepaalde mineralen in de grond (onder andere magnesium).

Nederlanders steeds dikker

Door Annemiek Paping VOORBURG, zaterdag

Steeds meer Nederlanders zijn (veel) te dik. Uit recente cijfers van het CBS blijkt dat 48 van de honderd volwassen mannen en 40 van de honderd vrouwen te zwaar zijn, waarvan respectievelijk negen en tien véél te zwaar.

Sinds 1995 stijgt het aantal dikke landgenoten opvallend. Als deze trend doorzet, lijdt binnen vijf jaar de helft van alle Nederlandse heren aan (ernstig) overgewicht. CBS-onderzoeker Frans Frenken noemt dit een onrustbarende ontwikkeling. "Het is in ons land nog niet zo ernstig gesteld met zwaarlijvigheid als in Amerika, maar het gaat in snel tempo wél die kant op."

Overgewicht, en met name extreem overgewicht, leidt dikwijls tot ernstige gezondheidsklachten als hoge bloeddruk en gewrichtspijnen. Twintig jaar geleden was nog slechts een derde van de Nederlandse mannen van 20 jaar en ouder en bijna 30 procent van de vrouwen van die leeftijd te dik.

Kinderen met lege maag naar school

HENGLO - Een grote groep Hengelose kinderen gaat zonder ontbijt naar school. Ook melden zich steeds vaker te dikke kinderen op de spreekuren van de diëtist. Dat is de overtuiging van woon- en zorginstelling Carint, die pleit voor een nader onderzoek.

Carint-directeur J. de Blok van de unit voeding- en dieetadvies uit zijn zorgen over voeding van kinderen in het jaarverslag van de woon- en welzijnsinstelling. 'Er is een grote groep kinderen die zonder te eten 's morgens in de schoolbanken plaatsneemt. Als kinderen niet eten, leidt dat tot concentratieverlies', zo zegt hij in een toelichting. In Hengelo is nooit echt onderzoek gedaan naar dit probleem, zegt De Blok. 'Maar landelijk zijn er wel gegevens bekend over aantallen kinderen die niet ontbijten. Hengelo vormt daar echt geen uitzondering op.'

De Carint-directeur merkt dat zich de laatste jaren steeds vaker problemen voordoen als gevolg van verkeerde voeding bij kinderen. 'Onze diëtisten zien het vrijwel dagelijks. Ze krijgen steeds vaker kinderen op hun spreekuur die te dik zijn. Maar er zijn ook signalen van huisartsen en consultatiebureaus over slechte voeding bij kinderen. Het zou mooi zijn als we die informatie kunnen verzamelen en gezamenlijk een plan van aanpak kunnen bedenken.'

De Blok pleit voor meer voorlichting over voeding, om klachten bij 'niet-ontbijters', zoals overgewicht en een te hoog cholesterolgehalte, helpen te voorkomen. 'Wij kunnen bijvoorbeeld tips geven over hoe kinderen, verspreid over de dag, het beste de voeding tot zich kunnen nemen.' Ook ziet hij graag dat er uitgebreid onderzoek wordt gedaan in Hengelo. 'In samenwerking met scholen, ouders en de gemeente. Ook het Maatschappelijk Werk, de GGD en de Jeugdgezondheidszorg zouden bij het onderzoek en de uitwerking ervan betrokken moeten worden.'

Lichaamsbeweging

Regelmatig bewegen levert altijd een bijdrage aan uw lichamelijk welzijn, hoe oud of jong u ook bent. Er wordt spierweefsel opgebouwd en versterkt, uw botten houden een dichte celstructuur (helpt osteoporose voorkomen), uw hart begint weer eens voluit te pompen en uw lichaam krijgt bergen zuurstof. Het draagt bij tot het voorkomen van dichtgeslibde aderen en helpt allerlei gifstoffen te mobiliseren die liggen opgeslagen in vetcellen. Bovendien wordt er ook nog eens vet verbrand waardoor uw lichaamsgewicht afneemt en zo zijn er nog talloze andere voordelen.

Door fitness een vast onderdeel te maken van uw manier van leven, voorkomt u dat u niet meer van uw oude dag kunt genieten omdat uw lichaam niet meer mee wil. Bovendien is lekker bewegen gewoon erg leuk. U komt nieuwe mensen tegen, ontdekt verborgen talenten en u voelt zich FANTASTISCH! En dat is te zien.

Welke activiteiten kiezen?

Kies een aangepaste vorm van lichaamsbeweging om dit doel te bereiken, bij voorkeur in de buurt van uw huis of uw werk. Een oplossing voor een goede regelmaat is de activiteit van uw keuze met anderen samen te doen: met een vriend(in), een collega...

Heel wat activiteiten kunt u thuis doen (gymnastiek, tuinieren...) of om het even waar (wandelen, joggen, fietsen...). U kunt verschillende vormen van lichaamsbeweging combineren om uw figuur te verbeteren want bij elke activiteit worden andere spieren gebruikt.

Tips om uw dagelijkse lichaamsbeweging te verhogen:

- Ga te voet of met de fiets of doe dat ten minste voor een deel van het traject. Gebruikt u het openbaar vervoer? Stap één of twee haltes vóór uw bestemming uit en leg de rest te voet af.
- Ga vaker en langer wandelen met uw hond.
- Doe uw boodschappen te voet of met de fiets.
- Neem liever de trap dan de lift.



De meest “efficiënte” vormen van lichaamsbeweging gebruiken vetten als brandstof. Het zijn langdurige, matig intense sporten zoals zwemmen, wielrennen, langlaufen, wandelen of joggen. Deze vormen van bewegen veroorzaken een calorieverbruik en belasten de gewrichten minimaal. In dat verband is zwemmen ideaal, des te meer omdat het zorgt voor meer energieverlies om de afkoeling van het lichaam te bestrijden.

Voorbeeld van een week met lichaamsbeweging:						
Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
10 minuten gym	10 minuten gym	Zwembad	10 minuten gym	10 minuten gym	Wandeling in de bossen met het gezin	Fietstocht van een uur
½ uur wandelen	½ uur wandelen		½ uur wandelen	½ uur wandelen		

Zorg voor een goed eetritme!

Spreek uw voeding over 3 hoofdmaaltijden. Een ontbijt om de dag goed te beginnen, een lunch (ook al hebt u weinig tijd) en het avondeten. Driemaal per dag wordt een gezond tussendoortje geadviseerd.

Het ontbijt

Na een nacht vasten, heeft ons lichaam energie nodig om de dag goed te beginnen. Er is namelijk misschien al 12 uur verstreken sinds het avondeten van de vorige dag! Het ontbijt moet gemiddeld 20 tot 25 % van de dagelijkse calorieaanvoer verschaffen. De Herbalife shake is een ideale start van uw dag. U krijgt alle voedingsstoffen binnen waar uw lichaam op zit te wachten. Het ontbijt wordt ook wel de brandstof voor de dag genoemd. Op super benzine haalt u het meeste rendement voor uw lichamelijke activiteiten.

De lunch en het avondeten

De lunch verschaft 30 tot 40 % van de dagelijkse hoeveelheid calorieën. Het stelt ons in staat de batterijen weer op te laden na een actieve ochtend. Een lichte gezonde maaltijd of Herbalife shake is de beste keus.

Het avondeten is een gezellig moment voor het hele gezin. Deze maaltijd verschaft 30 tot 35 % van de dagelijkse calorieconsumptie. Kies voor een gezonde evenwichtige maaltijd.

Deze maaltijden bestaan uit een stuk fruit of een portie rauwe groente, vlees of vis (bij één of twee maaltijden afhankelijk van de fase van gewichtsbeheersing waarin u zich bevindt), kleurrijke groente of een zetmeelhoudend product, een zuivelproduct, dat alles met wat brood (of beschuit) en water.

Het tussendoortje

Het wordt aanbevolen om dagelijks 3 tussendoortjes te eten in de vorm van rauwkost of fruit. Voor de hartige trek is (incidenteel) een kopje magere bouillon een goede oplossing.

Lunch	Avondeten
1 kop tomatensoep zalm met gesneden groenten ¼ avocado met magere dressing	Kalkoenfilet op ½ volkorenbroodje Salade met tomaat en avocado en magere dressing, 2 koppen gestoomde groenten
Kalkoenfilet, gemengde sla met magere dressing, 2 koppen gestoomde groente, ½ kop zilvertviesrijst, 1 schijf ananas	Stoofpotje met kipfilet, selderij, worteltjes, uien en groentebouillon, sla met magere dressing
1 ei, tomaat 1 snee geroosterd volkorenbrood, ½ grapefruit	Krabbvlees, ½ avocado, sla stukjes mango met magere dressing
Kalkoenfilet, gemengde salade met magere dressing, 2 koppen gestoomde spinazie, ½ kop zilvertviesrijst, 1 schijf meloen	Sojaburger, ½ volkorenbroodje, sla met tomaat, avocado en magere dressing, 2 koppen gestoomde groenten
1 kop tomatensoep tonijn met gesneden groenten ¼ avocado met magere dressing	Magere biefstuk, uien en paprika, gemengde salade met magere dressing
Kalkoenfilet, gemengde sla met magere dressing, 2 koppen gestoomde spinazie, ½ kop zilvertviesrijst, 1 schijf meloen	Kipfilet, gemengde salade, 2 koppen gestoomde spinazie, ½ kop zilvertviesrijst
1 ei, tomaat, slasaus 1 snee geroosterd volkorenbrood, 1 kop aardbeien	Gegrilde heilbot, gegrilde paprika's, ui en aubergine, gemengde salade met magere dressing, 1 gestoofd peertje met kaneel

RESULTATENTABEL

METEN IS WETEN!

Met het gewichtsbeheersingsprogramma van Herbalife wordt uw lichaam en spierweefsel optimaal gevoed. Door de lagere caloriewaarde gaat u daarom alleen vetten verbranden. Omdat spierweefsel 5x zwaarder is dan vetweefsel, zult u in de beginfase naar verhouding meer centimeters verliezen dan kilo's. Meten is dus veel belangrijker dan wegen! En wees eerlijk, het gaat u toch ook om het corrigeren van uw figuur en niet alleen uw gewicht?!



Het bijhouden van uw resultaten is ook een goede motivatie voor uzelf. U ziet dat u vet verliest op de plaatsen waar het nodig is, terwijl de weegschaal dit niet altijd aangeeft. Uw resultaten zijn daarnaast ook belangrijk voor uw welzijnscoach. Hij/zij zal ze regelmatig met u bespreken!

DATUM	GEWICHT	OMVANG HALS	BOVEN WIJDTE	TAILLE	HEUP	BOVEN BEEN	ARM
Eerste dag							
Einde 1 ^e week							
Week 2							
Week 3							
Week 4							
Week 5							
Week 6							
Week 7							
Week 8							
Week 9							
Week 10							
Week 11							
Week 12							
Week 13							
Week 14							
Week 15							
Week 16							
Week 17							
Week 18							
Week 19							
Week 20*)							
Week 21							

*) Vraag een nieuw resultatenschema aan uw welzijnscoach

DE BELANGRIJKSTE PRINCIPES VAN WELZIJN

We streven er elke dag naar om ons goed te voelen: dat maakt onze dagen zoveel aangenamer, zowel voor ons als voor onze omgeving. Het succesrecept? Een evenwichtige voeding met goede hydratering (2 l. water per dag) en daarbij voldoende lichaamsbeweging.

Hoe vullen ze elkaar aan?

Evenwichtige voeding is essentieel om het lichaam de meer dan 40 elementen te verschaffen die nodig zijn voor een goede werking ervan (elke dag weer een uitdaging!). Water is nodig om ons lichaam te revitaliseren. Lichaamsbeweging is nuttig voor het onderhoud van ons spierversmogen en kan ons humeur verbeteren. Door een combinatie van alle 3 de elementen kunt u zich elke dag goed voelen.

Neem uw tijd

Ga niet drastisch alles in uw leven veranderen maar neem de tijd om uw leefgewoonten duurzaam te verbeteren. Bouw geleidelijk een programma op: werk de eerste twee weken bijvoorbeeld vooral op voeding en hydratering (water), voer dan wat lichaamsbeweging in. Beloon uzelf voor elke overwinning: de afgefallen kilo, het half uur wandelen in de week... als u zichzelf belooft, blijft u gemotiveerd om verder te veranderen op uw weg naar dagelijks welzijn.



Klanten Bonus

Ben jij enthousiast over onze producten en mijn ondersteuning?

Voor iedere nieuwe klant die je aanbrengt, krijg je € 5,00 nieuwe klanten bonus op je volgende bestelling. De bonus wordt verrekend met de eerste bestelling nadat de betaling van de nieuwe klant voldaan is.

Je kunt zelf naam en telefoonnummer doorgeven zodat ik contact op kan nemen, maar hij of zij kan ook zelf bellen of online op www.caringinternational.nl het formulier invullen. Laat men dan wel even ook jouw naam vermelden.

REFERENTIES

<i>Naam</i>	<i>Adres</i>	<i>Postcode</i>	<i>Plaats</i>	<i>Tel.</i>

Ook Herbalife

Adviseur worden...

Zou jij ook graag een extra parttime, of fulltime, inkomen willen verdienen, zonder dat je daarvoor je huidige baan hoeft op te geven?

Vind jij het leuk om andere mensen te begeleiden om voor een verantwoorde levensstijl te kiezen, waardoor men gezonder gaat leven?

Als Herbalife Adviseur bepaal je zelf je eigen werktijden, je kunt deze dus uitstekend om je gezin of werk heen plannen.

Natuurlijk kies je zelf jouw manieren van werken.



Ervaring niet vereist!

Een Herbalife adviseur heeft geen speciale vooropleiding nodig, op verschillende locaties door het land worden regelmatig basistrainingen gegeven waar je alles leert wat jij nodig hebt om succesvol te worden. Daarnaast zullen wij jou persoonlijk begeleiden. Natuurlijk is het wel wenselijk dat je geïnteresseerd bent in gezondheid en graag met mensen omgaat.

Geïnteresseerd?

Surf naar: www.caringinternational.nl/zakelijk.htm

Jeanet Nijhof

Steenmeyerstraat 57

7555 NV Hengelo

074-259 33 22

jeanet@caringinternational.nl

www.fit-en-gezond.nl