**HERBALIFE**

**· ONAFHANKELIJK MEMBER ·**

****

# Veilig Afslanken En

**Het Behouden Van Uw Resultaten**

Op Lange Termijn

**HERBALIFE**



# Beste klant,

Welkom bij Shakelife.

U heeft zojuist de eerste stap gezet, op weg naar een zuiver lichaam. Een schoon lichaam dat gevoed wordt met hoogwaardige voeding, krijgt de kans om in balans te raken, om zo optimale gezondheid te bereiken. Met Herbalife® heeft u die mogelijkheid.

###### **Afvallen**

Afvallen is niet slechts een kwestie van kilo's verliezen, in tegenstelling tot wat in het algemeen wordt gezegd. De hoeveelheid kilo's die men afvalt is namelijk niet zichtbaar, de hoeveelheid centimeters aan lichaamsomvang wél. Uw kledingmaat wordt bepaald door de omvang (centimeters) en niet door de kilo's. Een actieve sporter kan best veel wegen maar toch weinig omvang hebben: dit komt door de verhouding

spierweefsel : vetweefsel. Spieren wegen meer dan vet. Vandaar dat wij graag willen dat u uw **centimeters** én **gewicht** meet, zodat u werkelijk kunt constateren dat het werkt.

###### **Medicijngebruik, gezondheidsproblemen**

Wij vragen u, uw gezondheidsproblemen en medicijngebruik vooraf te melden. De reden is, dat er voor een aantal ziekten of gezondheidsklachten een aangepast programma is.

**Voorwaarden**

Leverings- en garantievoorwaarden kunnen bij ons worden opgevraagd en kunnen worden nagelezen op [www.shakelife.nl](http://www.shakelife.nl) / [www.shakelife.be](http://www.shakelife.be)

**Belangrijk, maak een vóór foto waarbij uw figuur goed zichtbaar is, een foto van voren en van opzij.**

Shakelife wenst u heel veel succes en gezondheid!

**Veilig afslanken en het behouden van uw resultaten**

**op lange termijn**

- Lawrence May, M.D. - Voorzitter van de Medische Adviesraad - Herbalife International -

De belangrijkste redenen voor gewichtstoename en zwaarlijvigheid zijn:

* te veel eten
* niet uitgebalanceerde voeding
* slechte eetgewoontes
* te weinig lichaamsbeweging
* stofwisselingproblemen
* genetische factoren

Om op een veilige manier gewicht te verliezen en de resultaten te behouden, houdt u rekening met de volgende factoren:

1. **Periode van gewichtsverlies.** Het optimale gewichtsverlies per maand is 3-5 kg. Dus als u 10 kilo overgewicht heeft, dan zou u het *programma voor gewichtsverlies* minimaal 2 maanden moeten aanhouden.
2. **Periode van gewichtsbeheersing**. Nadat u gewicht heeft verloren, moet u om leren gaan met uw nieuwe gewicht. Om dit te doen, moet u het *programma voor gewichtscontrole* voor een even zo lange periode aanhouden. Val niet terug in uw oude eetgewoontes en weeg en meet uzelf wekelijks.
3. **De ondersteuning van uw adviseur.** De meeste mensen die bezig zijn gewicht te verliezen en het resultaat te behouden, stoppen vanwege gebrek aan discipline. Tijdens deze periode is samenwerking met uw adviseur dus van wezenlijk belang.
4. **Wees geduldig.** Eetgewoontes die gewichtstoename veroorzaken hebben zich ontwikkeld tijdens vele jaren, dus wees geduldig: u zult enkele maanden nodig hebben om uw doel te bereiken en de resultaten te behouden.
5. **Verander uw eetgewoontes.** Niet meer: “ik stop met eten als aanval tegen mijn gewicht”. Zulke aanvallen beginnen vaak op maandag en stoppen op vrijdag en hebben niets te doen met een diepgaande verandering in eetgewoontes en stofwisseling. Om eetgewoontes te veranderen moet u zich *90 tot 120 dagen* strikt aan het afslankprogramma houden voor optimaal resultaat.

 **Programma - Cellulaire Voeding**

**SHAKE**

De shake moet vullend en smaakvol zijn. Om een shake te bereiden:

* **2 afgestreken Herbalife Maatschepjes** (of 2 volle eetlepels) **Formule 1**
* voeg **250 ml sojamelk, ongezoet vruchtensap** (geen light) **of (soja-)yoghurt** toe.
* indien gewenst, voeg **fruit** toe (geen druiven en bananen)
* om een smaakvolle, romige en vullende shake te maken, gebruik de shakebeker, of een blender

Recepten voor heerlijke shakes kunt u vinden op www.Shakelife.nl / [www.Shakelife.be](http://www.herba-webshop.be) of stuur een mail met de sma(a)k(en).

**WATER**

* U dient 8-10 glazen water per dag te drinken (2 liter). Dit helpt het stimuleren van gewichtsverlies, het verwijderen van afvalstoffen uit het lichaam en het op peil houden van de water-zout balans.
* Niet genoeg inname van water kan het gewichtsverlies vertragen en kan soms resulteren in vermoeidheid, duizeligheid en constipatie (verstopping).
* Om het afslankprogramma te optimaliseren, gebruik Thermojetics Instant Kruidendrank. Los uw kruidendrank bijvoorbeeld naar smaak op in 1,5 liter water en drink dit gedurende de dag. Dan hoeft u nog maar 0,5 liter water te drinken. Thermojetics Instant Kruidendrank geeft u energie en zal uw gewichtsverlies stimuleren.

REGELMATIGE MAALTIJDEN

* Laat geen shakes vervallen, sla geen maaltijden over, zelfs niet als u geen honger heeft! Die honger komt later en voordat u het weet gaat u snaaien en snacken.
* Indien u een keer niet thuis verblijft, neemt u dan ook uw middag-shake op het gewone tijdstip ‘s middags. Neem een shake in de ochtend en eet uw gewone maaltijd ’s avonds.
* Eet veel fruit, groenten en salades. Probeer het volgende te vermijden: vettig en gefrituurd eten, zoetigheid, koekjes en alcohol. Als u pas gestart bent, kunt u in het begin trek krijgen, neem dan iets meer Formule 1 en bouw dit langzaam weer af.
* Recepten voor magere avondmaaltijden,

kijk op [www.Shakelife.nl](http://www.herba-webshop.nl) / www.Shakelife.be

**TUSSENDOORTJES**

Als u honger heeft tussen de maaltijden door, bereid dan nog een halve shake of neem een tussendoortje als hieronder beschreven. Totaal niet meer dan 4 tussendoortjes per dag. Eet verder groenten en fruit, maar geen bananen en druiven, die zetten nogal aan.

Voorbeelden van gezonde tussendoortjes, gezonde hapjes zijn verder:

* Herbalife Proteïnerepen, niet meer dan 1 per dag.
* Caloriearme tomatensoep van Herbalife.
* Geroosterde sojanootjes van Herbalife.
* Herbalife Proteïne poeder kun je aan veel gerechten toevoegen, want het heeft nauwelijks smaak. Bijv. over de sla, bij roerbakgroenten (op laatste moment doorroeren) of door sauzen.
* Komkommer/paprika met vis, kaas, ei, hüttenkäse, kip (geen toast)
* Tomaat met hüttenkäse, klein beetje zout en peper en bv peterselie of bieslook
* Tomaat met peper, zout en Zwitserse kaas bestrooien
* Hüttenkäse met tomaat en augurk, radijs, selderij op stukjes roggebrood
* 20+ kaas, plakje rookvlees of kipfilet
* Hardgekookt ei met tomaat en komkommer
* Plakje komkommer met zalm of tonijn uit blik (op waterbasis)
* Plakje magere kipfilet, of stukje kipfilet grillen/ bakken (natuurlijk zo weinig mogelijk vet gebruiken en na het bakken het vet afdeppen)
* Gekookt ei
* Mager rookvlees met gekookt ei
* Schaaltje magere yoghurt (hier kun je ook een theelepel proteïne poeder aan toevoegen)
* Rauwe Worteltjes , komkommer, bleekselderij, radijs met of zonder een sausje van magere yoghurt (knoflook, tuinkruiden). Hier kun je ook heel goed een theelepel proteïne poeder aan toevoegen
* Stukje magere kaas, 20+ of 30+
* Halve Herbalife Formule 1 shake bij honger
* Glas tomatensap
* Appel in magnetron met theelepel kaneel als gebakje
* Appel of ander stuk fruit (geen bananen en druiven)

Het hongergevoel verdwijnt bij de meeste mensen na 3 à 4 dagen. Bedenk steeds dat u met het programma alles binnenkrijgt wat u nodig heeft, dan leert u uw lichaam ook om geen honger meer te hebben.

LET OP

* Lichaamsbeweging en sport bevorderen het afslankproces, evenals het gebruik van mager voedsel.
* Er zijn geen dingen die u niet mág eten of drinken, maar denk logisch: alcohol, snoep, zoutjes of gefrituurde producten bevatten veel calorieën en weinig voedingsstoffen.
* Omdat het lichaam grondig gereinigd en ontslakt wordt, kan er (lichte) hoofdpijn ontstaan als u niet genoeg drinkt. Het advies is dan ook om per dag **minimaal 2 liter water** tot u te nemen.
* U kunt in het begin last krijgen van verstopping (moeilijke toiletgang). Het lichaam voert veel afvalstoffen af. Om dit op te lossen kunt u de Aloë siroop van Herbalife gebruiken.

**HERBALIFE**



|  |  |
| --- | --- |
| Formule 1 | Uitgebalanceerde voeding – bevat 52 voedingsstoffen - gun uw lichaam dagelijks optimale voedingsstoffen en voel u energiek en fit. ….**opname = 98%!!**Smaken: Vanille, aardbei, tropische vruchten, chocolade, cappuccino, cookies&cream, toffee – appel en kaneel, frambozen & blauwe bessen |
| Proteïne Drankmix Vanille | 15g hoge kwaliteitsproteïne, 7 gram koolhydraten, 20 vitaminen en mineralen. Vanillesmaak poeder, aanmaken in water of mengen in de shake, goed voor spierbehoud/spieropbouw. |
| **Multivitaminencomplex** | Bevat 11 essentiële vitaminen en 6 essentiële mineralen – voor sporters en na ziekte - voor iedereen die iets extra kan gebruiken. Basis voor langdurige gezondheid. |
| **Vezel- en kruidentabletten** | Reinigt de darmen, bevordert afvoer van afvalstoffen - ontslakt het lichaam, daardoor betere opname van voeding - tandenborstel voor de darmen. Essentieel voor de opname van de Formule 1 voeding. (Wel 2 liter water per dag drinken!)  |
| **Cell Nutrition /Cell Activator**  | Transporteert de voeding in het lichaam, zodat het lichaam op celniveau precies de juiste voeding kan opnemen. Samen met Formule 2, zorgt het voor de juiste lichaamscondities om de voeding, de Formule 1, op te nemen. |
| **NRG** | Regelt energieniveau - helpt bij vermoeidheid – verwijd luchtwegen - melkzuur afbrekend bij sporters (minder spierpijn).Voor een langdurig energiek gevoel. |
| Thermojetics**Kruidendrank** | Kruidendrank – stilt trek en geeft energie in 3 minuten - betere verbranding – cm vreter - zet thermostaat van het lichaam hoger. Dit is de Turbo op de producten. Isotone drank voor sporters.  |
| **Thermojetics geel** | Garcinia Cambogia met chroom - vermindert omzetting vankoolhydraten in lichaamsvet - stimulering omzetten koolhydraten in glycogeen – bevordert sterke tanden en botten – vermindert snaaien – houdt zelfs ’s nachts de verbranding op gang. |
| **Thermo Complete** | Een combinatie van kruiden, stimuleren elkaars werking - basisverbranding gaat omhoog - afslankproces versnelt - eetlust neemt af - geeft een enorme vitaliteit! |
| **Proteïne poeder** | Een mix van soja- en wei proteïne om door de shakes te mengen en zo in de dagelijkse proteïne behoefte te voorzien. Een mens heeft zo’n 1 gram per elke kilo lichaamsgewicht aan eiwit per dag nodig.  |
| **Aloë siroop** | Bevat belangrijke enzymen, aminozuren en vitaminen – kan de werking van het maag-darmkanaal verbeteren – kan de stoelgang verbeteren. 2x daags een dopje op de lege maag – verzachtende, helende werking – aloë: de wonderdokter van Moeder Natuur |
| **Proteïne repen** | Tussendoortje - boordevol energie – 1 of 2 repen in plaats van een snack (max. twee repen per dag). Erg lekker!  |
| **RoseGuard** | Nieuwe generatie antioxidant – beschermt cellen en weefsels tegen vrije radicalen – versterkt de werking van vitaminen. In een herstelfase bijzonder geschikt. Artsen zijn er weg van! |
|  **Herbalifeline Max** | De bekende Omega-3 vetzuren (hoogwaardige diepzeevisoliën) werken zeer positief op hart en vaten, de hersenfuncties, cholesterol, bloeddruk, suikerniveau, gewrichtsklachten en nog veel, veel meer – de smeerolie van het lichaam. |
| **Nite*works*** | Een speciale combinatie van ingrediënten ter ondersteuning van de stikstofoxideproductie. Waarom is stikstofoxide zo belangrijk? Stikstofoxide is uiterst belangrijk voor een normale bloedsomloop. Het lichaam produceert overdag stikstofoxide, maar 's nachts neemt deze productie af. Bovendien wordt de aanmaak geringer naarmate u ouder wordt. |
| **Haver- appelvezeldrank** ***LIFTOF***(Energy drank) | Een mix van oplosbare en onoplosbare vezels. Bevat 6 verschillende vezelbronnen uit appel, haver, mais, citrus, witlof en soja. Appelsmaak, poedervorm mengen in water. LiftOff is een letterlijk bruisende drank die lichaam en geest een nieuw soort vitaliteit geeft. Dankzij een unieke mix van hoogwaardige en energierijke ingrediënten is LiftOff een voedingssupplement dat meer doet dan alleen vermoeidheid bestrijden. Het versterkt ook het concentratievermogen. Het maakt de geest helder en laat hem beter functioneren. Wat weer leidt tot snel en accuraat denken. |
| **Beta Heart** | Beta heart® is een voedzaam poeder met vanille smaak dat het belangrijke ingrediënt haver beta-glucaan bevat. Van haverbetaglucaan is bewezen dat het het bloedcholesterol verlaagt/vermindert. Een hoog cholesterol is een risicofactor voor de ontwikkeling van coronaire hartziekten. Betaglucanen dragen bij aan het behoud van normale bloedcholesterolwaarden. |
|  |  |
| **Xtra-cal** | Xtra-Cal® is een dagelijks calcium supplement dat botten, tanden en spieren sterk helpt te houden. |

**HERBALIFE**

**Gebruiksaanwijzing voeding**

**Formule 1**: 2x daags 2-3 Herbalife maatlepels mengen met 250 ml drank

Dagelijks 2 maaltijden vervangen door een Herbalife shake. Bijvoorbeeld mengen in: ongezoete fruitdranken (geen light), yoghurt, kwark, of sojamelk. Gebruik evt vruchten naar smaak. 1 bus is voor ± 2 weken.

U kunt ook een maaltijdvervangende Formule 1 expressreep nemen, i.p.v. een shake. Handig voor onderweg!

**Proteïne Drankmix Vanille:** Mix twee maatlepels (28g) Proteïne Drankmix poeder met 250ml koud water om te drinken als tussendoortje. Wanneer het met uw favoriete shake gemaakt wordt, kunt u simpelweg een maatlepel (14g) toevoegen aan twee lepels van uw Formula 1 shake.

**Vezel- en kruidentabletten:** 3x daags 2 tabletten **VÓÓR** **iedere shake en maaltijd**.

Het meest effectief is een half uur van tevoren.

**Haver- appelvezeldrank:** Ochtend: Meng 1 maatlepel (7,1 g) met 150ml water of voeg een afgestreken eetlepel toe aan uw favoriete shakemix en geniet!

**Multivitaminecomplex:** 1 à 2x daags 1 tablet **VÓÓR** **de shake en/of maaltijd**.

**Herbal Aloë Drink:** 2x daags 2 dopjes op de lege maag gemengd in 120ml lauw water, óf alleen 's morgens 3 dopjes op 1 glas lauw water.

**Cell nutrition/Cell Activator**: 3 maal daags 1 tablet **VÓÓR** **iedere shake en maaltijd**.

Het meest effectief is een half uur van tevoren.

**Thermo Kruidendrank**: ½ - 1 theelepeltje naar behoefte per glas heet of koud water.

Bijvoorbeeld 1 fles aanlengen naar smaak en koud zetten in de koelkast, dan heeft u een verfrissende isotone drank voor de hele dag en drinkt u gelijk voldoende. Deze drank werkt stimulerend tijdens het sporten en is *de turbo op alle producten*. De hoeveelheid die u neemt bepaalt uiteraard hoe lang u met het potje Kruidendrank doet.

**Thermo Complete:** 2 maal daags 1 tablet; **om 10:00 uur en 15:00 uur.**

Indien ’s middags vergeten, niet meer voor het slapen nemen, het brengt verbranding op gang en geeft dus veel energie.

**Thermojetics geel: Ná** het avondeten 2 tabletten.

Helpt tegen snaaien en snacken en houdt de verbranding zelfs ’s nacht op gang, zodat u ook tijdens het slapen calorieën verbrandt.

**Herbalifeline Max**: Neem 1, 4 of 5 capsules (afhankelijk van hetgeen u wilt bereiken) met water.
Gebruik bij voorkeur verspreid over de dag

**Proteïne poeder:** 3x daags toevoegen aan uw shakes.

Mannen: 2 afgestreken Herbalife maatlepels, Vrouwen: 1 afgestreken maatlepel.

**Rose-Ox:** 1 maal daags 1 tablet **VÓÓR de eerste shake.**

**N.R.G**: 2 maal daags 1-2 tabletten **NÁ de shakes**.

Bij een normale dagindeling is het advies: 's morgens één en ’s middags één tablet. Niet direct voor het slapen gaan, het geeft erg veel energie. Tijdens inspannende dagen kunt u de dosering naar behoefte opvoeren, echter niet meer dan 9 tabletten per dag innemen.

**Beta Heart:** Meng eenvoudigweg 1 of 2 maatlepels Beta heart® met water of sap of voeg het toe aan uw favoriete Formula 1 shake voor een heerlijk ontbijt.

**Xtra-cal:** Drie maal per dag 1 tablet bij de maaltijd

**Niteworks™:** 2 schepjes in 250ml drank **voor het slapen**

Los 2 schepjes (schepje zit in de pot) op in koud water, of vruchtensap. Opdrinken vlak voordat u gaat slapen.

**Invultabel Gewicht en Omvang**

****

Onthoud: de centimeters zijn belangrijker dan de kilo’s. Centimeters bepalen de hoeveelheid vetmassa.

Minder cm = kleinere kledingmaat = minder vet!!

Blijft u in kilo’s even stilstaan, maar nemen de cm af, dan bent u toch op weg naar een gezonder lichaam.

**Naam:** ……………………………………

**Startdatum:** ……/……/…………

**Startgewicht:** ……… **kg**

**Streefgewicht:** ……… **kg**

…………………………………………………………………..

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| WEEK | GEWICHT | **NEK****OMVANG** | **BORST****OMVANG** | **ONDER BORST** | **TAILLE****OMVANG** | **HEUP****OMVANG** | **BOVENARM****OMVANG** | **BOVENBEEN****OMVANG** |
| DAG 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Week 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |

 Bestel uw nieuwe producten

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |

 Bestel uw nieuwe producten

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |

 Bestel uw nieuwe producten

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |

 Bestel uw nieuwe producten

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 16 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 |  |  |  |  |  |  |  |  |

 Bestel uw nieuwe producten

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| WEEK | GEWICHT | **NEK****OMVANG** | **BORST****OMVANG** | **ONDER BORST** | **TAILLE****OMVANG** | **HEUP****OMVANG** | **BOVENARM****OMVANG** | **BOVENBEEN****OMVANG** |
| 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23 |  |  |  |  |  |  |  |  |

 Bestel uw nieuwe producten

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 24 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 25 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 26 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 27 |  |  |  |  |  |  |  |  |

 Bestel uw nieuwe producten

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 28 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 29 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 31 |  |  |  |  |  |  |  |  |

 Bestel uw nieuwe producten

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 32 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 33 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 34 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 35 |  |  |  |  |  |  |  |  |

 Bestel uw nieuwe producten

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 36 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 37 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 38 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 39 |  |  |  |  |  |  |  |  |

 Bestel uw nieuwe producten

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 41 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 42 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 43 |  |  |  |  |  |  |  |  |

 Bestel uw nieuwe producten

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 44 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 45 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 46 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 47 |  |  |  |  |  |  |  |  |