**HERBALIFE**

**· ONAFHANKELIJK DISTRIBUTEUR ·**

# Veilig Aankomen En

**Het Behouden Van Uw Resultaten**

Op Lange Termijn

# Beste klant,

Welkom bij Shakelife. U heeft zojuist de eerste goede 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.

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

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

**Voorwaarden**

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

Shakelife wenst u heel veel succes en gezondheid!

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

**op lange termijn**

Veel mensen hebben problemen om hun gewicht te beheersen. Dit kan allerlei oorzaken hebben. Veelal heeft men al van alles uitgeprobeerd, zoals snoep met een hoog suikergehalte, extra vet eten en veel jus tijdens de avondmaaltijd.

Behoort u tot deze groep dan weet u dat dit niet de ideale en gezondste oplossing is. Daarnaast worden mensen vaak ziek van het hoge suikergehalte en de kleurstoffen die in allerlei producten zitten.

Vrijwel alle programma's die in de winkel of via de huisarts verkrijgbaar zijn, zijn gericht op afslanken. Figuurcorrecties om aan te komen bestaan niet of zijn commercieel niet interessant genoeg.

Het voordeel van Herbalife is dat men de producten voor alle figuur correcties kan gebruiken, zowel afvallen, gewichtsbeheersing, als aankomen.

Veel van onze cliënten hebben dit met succes toegepast. Zij namen de producten naast hun gewone brood- en warme maaltijd en binnen een maand zag en voelde men al resultaat. Door onze producten zijn zij kilo's aangekomen zonder er eigenlijk iets voor te hoeven doen! U kunt *ongeveer 1 pond per week* aankomen. Onthoudt u goed: aankomen is veel moeilijker dan afvallen, dus u zult geduld en discipline moeten hebben.

De belangrijkste redenen voor gewichtsproblemen zijn :

* stress
* niet uitgebalanceerde voeding
* slechte eetgewoontes
* stofwisselingproblemen
* genetische factoren

De volgende aanbevelingen zullen u helpen op uw ideale gewicht te raken, uw eetgewoontes te veranderen, uw gewicht te leren beheersen, u goed te laten voelen en niet meer af te laten vallen.

1. **Succesformule.** Om uw extra gewicht succesvol te behalen en de resultaten te behouden, wees geduldig. De optimale gewichtstoename per maand is 1-4 kg. Dus als u 10 kilo wilt aankomen, dan zult u het *programma voor gewichtstoename* minimaal 3 maanden moeten aanhouden.
2. **Periode van gewichtsbeheersing**. Nadat uw gewicht is toegenomen, moet u om leren gaan met uw nieuwe gewicht. Om dit te doen, moet u het *programma voor gewichtsbeheersing* voor een evenzo lange periode aanhouden. Val niet terug in uw oude eetgewoontes, weeg en meet uzelf wekelijks en blijf wekelijks in contact met uw adviseur.
3. **De ondersteuning van uw adviseur.** De meeste mensen die bezig zijn hun gewicht te beheersen 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 gewichtsafname veroorzaken hebben zich ontwikkeld tijdens vele jaren, dus wees geduldig: u zult een aantal maanden nodig hebben om uw doel te bereiken en de resultaten te behouden.
5. **Verander uw eetgewoontes.** Niet meer: “ik ga vette troep 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 programma houden voor optimaal resultaat.

**Programma – Cellulaire voeding**

WELK PRODUCT WANNEER?

|  |
| --- |
| 1. Voor iedere maaltijd neemt u twee Vezel- en kruidentabletten, liefst een half uur van tevoren. |
| 1. U neemt na iedere maaltijd een shake, Formule 1, welke verkrijgbaar is in zes heerlijke smaken: Vanille, chocolade, aardbei, cappuccino, tropische vruchten en cookies & cream smaak. |
| 1. Na het ontbijt en na de lunch neemt u 1 à 2 NRG tabletten. (bij Kilo Plus Extra programma) |

De brood- en avondmaaltijd blijft u gewoon gebruiken, **niet verminderen**!

De voeding bevat alle voedingsstoffen die u nodig heeft op dagelijkse basis. De opname van de Herbalife producten in uw lichaam is maar liefst 98%. Alle producten zijn op natuurlijke basis.

**SHAKE**

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

* neem **1 volle eetlepel of 2 volle Herbalifelepels Formule 1**. Bezuinig niet, want dan is de werking van de voeding ook minder. U heeft 3 bussen Formule 1, totaal voldoende voor 1 maand. Zorg dus, dat de 3 bussen leeg zijn aan het einde van de maand.
* voeg **250 ml melk, vruchtensap of yoghurt** toe.
* advies: voeg **fruit** toe (liefst ook een banaan) en **slagroom** mag ook, maar dan wel ongezoet!
* om het beste resultaat te bereiken, **gebruik volle melkproducten.**
* om een smaakvolle en vullende shake te maken, gebruik evt. een blender

Recepten voor smakelijke shakes kunt u vinden op [www.herba-webshop.nl](http://www.herba-webshop.nl)/be

**WATER**

* U dient 8-10 glazen water te drinken (2 liter). Dit helpt het stimuleren van afvoer van afvalstoffen uit het lichaam en het op peil houden van de water-zout balans.
* Niet genoeg inname van water kan soms resulteren in vermoeidheid en duizeligheid.

REGELMATIGE MAALTIJDEN

* Laat geen shakes vervallen, sla geen maaltijden over, zelfs niet als u geen honger heeft! Indien u bij iemand blijft logeren, neemt u dan ook uw shake mee.

**TUSSENDOORTJES**

* Eet tussendoor zoveel u wilt, bijvoorbeeld proteïnerepen van Herbalife en vooral volle producten, maar niet zoveel dat u erdoor minder eet tijdens de gezette maaltijden.
* Bedenk steeds dat u met het programma **alles** binnenkrijgt wat u nodig heeft. U went uw lichaam aan gezonde voeding!

LET OP

* 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 Vera siroop van Herbalife gebruiken.

**VUL DE GEWICHT EN OMVANG TABEL IN**

* Voordat u met het aankomprogramma begint, neemt u uw gewicht en maten op. Schrijf ze in de invultabel gewicht en omvang, die u aan het einde van dit boekje vindt. Hou deze constant bij.
* Vul de tabel nauwkeurig in op de aangegeven dagen en neem eens per week contact op met uw adviseur om uw vooruitgang door te nemen.
* Onthoud : het duurt minstens 90 dagen om eetgewoontes te veranderen.
* Advies: neem een foto van uzelf voordat u met het programma begint. Het maakt het u gemakkelijker om verschillen te constateren.
* U kunt uw ideale gewicht eenvoudig berekenen:

|  |  |
| --- | --- |
| Jonger dan 50 jaar: | Uw lengte – 110 = Uw ideale gewicht |
| Ouder dan 50 jaar: | Uw lengte – 100 = Uw ideale gewicht |

De dag dat u met het programma begint kunt u het beste 's morgens ná de eerste toiletgang op de weegschaal uw gewicht meten, dit is dan het startgewicht. Wilt u ook de omvang van u nek, borst, taille, heupen, e.d. meten en invullen in de matenlijst. Het meten en wegen herhaalt u daarna op een vaste dag in de week zodat wij u zo optimaal mogelijk kunnen begeleiden.

 **HERBALIFE**

|  |  |
| --- | --- |
| Formule 1 | Uitgebalanceerde voeding – bevat 52 voedingsstoffen - alles wat u op dagelijkse basis nodig heeft om gezond te zijn – gun uw lichaam dagelijks optimale voedingsstoffen en voel u energiek en fit - ook voor kinderen. Smaken: Vanille-aardbei-tropische vruchten-chocolade-capuccino ….**opname = 98%!!** |
| 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!) |
| **Formule 2** | Bevat 11 essentiële vitaminen en 6 essentiële mineralen – voor sporters en na ziekte - voor iedereen die iets extra kan gebruiken. Basis voor langdurige gezondheid. |
| **Formule 4** | Vormt een laagje op de maagwand, kapselt vet in: tot 25% minder vetopname - betere stoelgang - kan cholesterol verlagen - gaat hongergevoel tegen - helpt beheersen snacktrek |
| **Cell Nutrition/Activator** | Activeert de cellen 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 van  koolhydraten 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! |
| **Formule 3**  **Proteïne poeder** | Extra eiwit helpt te voorkomen dat mensen door een tekort aan eiwitten gaan jojo’en. Zeer geschikt voor sporters die hun eiwit gehalte voor hun spieropbouw op peil willen brengen na een intensieve workout. Kan ook worden toegevoegd aan pastagerechten om toch aan genoeg eiwitten te komen. Een mens heeft zo’n 1 gram per elke kilo lichaamsgewicht aan eiwit per dag nodig. 1 afgestreken dessertlepel is ongeveer 4 gram proteinepoeder. Tel daarbij op de hoeveelheid proteine die u met de formule 1 shake tot u neemt en u weet dan precies het aantal benodigde lepels. |
| **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 - de aloë plant: wonderdokter van Moeder Natuur. |
| **Proteïne repen (14)** | 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. Voor mensen in een herstelfase bijzonder geschikt. |
| **Multivezel drank** | Is een lekkere en handige manier om uw dagelijkse vezelbehoefte te verhogen. Een unieke mix van oplosbare en onoplosbare vezels, zonder kunstmatige zoetstoffen. |
| **Herbalifeline Max** | De bekende Omega-3 vetzuren (hoogwaardige diepzeevis oliën) werken zeer positief op hart en vaten, de hersenfuncties, cholesterol, bloeddruk, suikerniveau, gewrichtsklachten en nog veel, veel meer – de smeerolie van het lichaam; Dit zou ieder mens moeten gebruiken, dan zou de dokter het minder druk hebben! |
| **Proteïnedrank mix** | • Drankmix rijk aan proteïnen, • Voor een snelle proteïne boost. Proteïnedrank mix bevat 1 08 kcal per portie en 15 g proteïne van hoge kwaliteit om spiermassa te helpen opbouwen |

**HERBALIFE**

****

**Gebruiksaanwijzing voeding**

**Formule 1**: 3 maal daags 1 flinke eetlepel (18-26 gram) of 2 volle Herbalife maatlepels met 1/4 liter drank **NA iedere maaltijd**

Bijvoorbeeld in: ongezoete fruitdranken (geen light), volle melkproducten, yoghurt, kwark, of sojamelk. Gebruik eventueel vruchten naar smaak.

**Formule 2**: 2 maal daags 1 tablet **Bij** **de shake en/of maaltijd**.

Vitaminen en Mineralen een ideale aanvulling op het basisprogramma. Ook voor opgroeiende kinderen (niet onder de 3 jaar) en sporters voor extra bouwstoffen.

**Formule 3 Proteïne poeder:**

Extra eiwit helpt te voorkomen dat mensen door een tekort aan eiwitten gaan jojo’en. Zeer geschikt voor sporters die hun eiwit gehalte voor hun spieropbouw op peil willen brengen na een intensieve workout. Kan ook worden toegevoegd aan pastagerechten om toch aan genoeg eiwitten te komen. Een mens heeft zo’n 1 gram per elke kilo lichaamsgewicht aan eiwit per dag nodig. 1 afgestreken dessertlepel is ongeveer 4 gram proteinepoeder. Tel daarbij op de hoeveelheid proteïne die u met de formule 1 shake tot u neemt en u weet dan precies het aantal benodigde lepels.

**Aloë drank**: **AANBEVOLEN GEBRUIK:** Schudden voor gebruik. Meng 3 doppen (15 ml) met 120 ml water. Om een liter kant en klare Herbal aloë drank te bereiden, giet 8 eetlepels (120 ml) van het concentraat in een beker van één liter en voeg water toe. Het niet gedronken product koel bewaren.

**Vezel- en kruidentabl.:** 3 maal daags 2 tabletten **VÓÓR** **iedere shake en maaltijd**.

Het meest effectief is een half uur van tevoren, maar mocht u het een keer vergeten, 5 minuten van tevoren werkt ook.

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

Het meest effectief is een half uur van tevoren.

**Thermo kruidendrank**: ¼-1 theelepeltje naar behoefte per glas heet water.

U kunt de thermodrank ook in koud water mengen. 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*.

**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.

**Multivezel drank:** 1 maal daags; Meng 1 maatlepel (6,8 g) met 150 ml water of voeg een schep aan uw favoriete shakemix toe.

**RoseGuard:** 1 maal daags 2 tablet **Bij de hoofdmaaltijd.**

**Herbalifeline Max**: 1 tot 4-5 capsules per dag **Tijdens** **iedere shake en maaltijd**.

**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.

**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.  
  
**Proteïnedrank mix: AANBEVOLEN GEBRUIK:** Geniet van Proteïnedrank mix als een voedzame drank. Meng twee eetlepels (28 g) poeder met 250 ml koud water en geniet! Te gebruiken halverwege de ochtend of middag om tegemoet te komen aan uw dagelijkse proteïnen behoeften.

**Invultabel Gewicht en Omvang**

****

**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 |  |  |  |  |  |  |  |  |