BENL NUMMER 188: Q1

TODAY

HERBALIFE NUTRITION

2017

HET **NIEUWE** NUMMER

Ontmoet Nile Wilson

Achter de schermen met een Olympisch topsporter

GoedEten

Inspiratie voor betere voeding

GoedLeven

Breng uw levensstijl in balans

Beauty Handboek

Er goed uitzien, vol vertrouwen

ActiefLeven

Werken aan uw doelen

Zeg hallo tegen een fittere versie van uzelf

5921-BE_NL

Inhoud

IN DIT NUMMER:

GOED leven

06

BEGRIJPEN, SUCCES HEBBEN, VOLHOUDEN

Bereik uw doelen & blijf op dat niveau! Begrijp uw gezondheid, gewicht & spiermassa en neem er controle over met een schema dat bij u past.

08

HERBALIFELINE® MAX

Wat is Herbalifeline Max? Waarom is de nieuwe formule beter? Zit er wetenschap achter de claims? Lees er meer over op pagina 8!

10

DE FOTO-APP

Schiet plaatjes! Ontdek de nieuwe Herbalife app om uw foto' op sociale media net dat beetje extra te geven!

GOED eten

14

WAT STAAT ER OP HET MENU?

Inspiratie voor een doordeweeks diner! Geregistreerd diëtiste Susan Bowerman deelt 5 gezonde, gemakkelijke & heerlijk smakende recepten.

16

DE SHAKE OM TE MAKEN

Maart, april, mei… een recept voor een rijke en romige shake om u iedere maand door te helpen. Welke is uw favoriet?

ACTIEF leven

20

WORKOUT VAN DE MAAND

Zit u vast in een trainingssleur? Wissel uw training af met onze favoriete workout van het seizoen – yoga. Onze vaste fitnessexpert vertelt er alles over.

BEAUTY handboek

26

BEAUTY CORNER

Geef om uw huid en haar – Lees tips over de gezondheid van uw nagels, het verbeteren van uw routines, huidverzorging voor mannen plus het onder controle krijgen van die gezonde gloed, het hele jaar door.

30

IETS TERUGGEVEN

Het laatste nieuws van de Herbalife Family Foundation en hoe u erbij betrokken kunt raken!

22

ONTMOET DE TOPSPORTER: NILE WILSON

Heeft u zich ooit afgevraagd wat een topsporter eet als traktatie of waar hij/zij naar luistert tijdens het trainen?

28

ETIKETTEN VAN HUIDVERZORGINGS-PRODUCTEN, ONTHULD

De etiketten van uw favoriete huidverzorgingsproducten zijn vaak lastig te begrijpen, zelfs voor schoonheids-verslaafden die zich er veelvuldig mee bezig houden. We leggen het hier op een eenvoudige manier uit.

Bekijk Today Magazine online op:
HerbalifeToday.com

VOLG ONS

FACEBOOK.COM/HERBALIFE
TWITTER.COM/HERBALIFEEUROPE
YOUTUBE.COM/HERBALIFE

DE VOLGENDE DIENSTEN ZIJN BESCHIKBAAR VOOR HET PLAATSEN VAN BESTELLINGEN:

ONLINE BESTELLINGEN: be.myHerbalife.com

BESTELLING PER TELEFOON: 0800-58026

Hallo!

Welkom bij Herbalife Today

Wie is Herbalife?

De ontwikkelaars van kwalitatief hoogwaardige producten die worden ondersteund door de wetenschap en die voedingsstoffen aan uw lichaam leveren om u te helpen goede resultaten te behalen. Vergeet dieettrends, we hebben het over uitgebalanceerde voeding en een evenwichtige, actieve levensstijl die u vol kunt (en wilt) houden.

Wie zijn de Herbalife Members?

Mensen die op hetzelfde punt stonden als waar u nu staat; wachtend op een kans om hun leven op een positieve manier te veranderen. Met Herbalife ontdekten ze voedzame en heerlijk smakende producten en een evenwichtige en actieve levensstijl. Ze hebben niet alleen hun persoonlijke doelen bereikt, maar ze hebben die ook weten vol te houden. De volgende stap was om anderen te helpen hetzelfde te doen. Uw Member is er om u te helpen doelen op te stellen en te beginnen met een evenwichtig programma dat bij u past.

Wat is het best verkopende Herbalife product?

Onze door de wetenschap ondersteunde producten bevatten onder andere de proteïnerepen en de lijnen voor huidverzorging en toegewijde sport, maar het is ons baanbrekende product Formula 1 dat de ultieme best-seller is. Formula 1 shakes zijn verkrijgbaar in verschillende heerlijke smaken en gemakkelijk te bereiden, zeker wanneer u weinig tijd heeft.

Waar kan ik een Member vinden?

Ga naar Herbalife.nl en klik op ‘Zoek een Member’.

Kan ik Member worden?

Natuurlijk! Vraag een Member, als u daar al mee in contact bent, hoe u zich kunt aanmelden. U kunt ook naar Herbalife.nl gaan en klikken op het tabblad van de ‘Zakelijke Mogelijkheid’ waar u stap voor stap door het aanmeldproces begeleid zult worden.

Nu is het uw beurt om de vragen te stellen!

Wat is er voor nodig om de beste versie van uzelf te worden?

U gezonder voelen of meer vertrouwen hebben? Uw sportprestaties verbeteren? Wat dat ook voor u moge betekenen, wij willen u helpen dat te bereiken. Lees verder om een schat aan interessante mogelijkheden en adviezen te ontdekken op het gebied van gezond leven, waaronder voeding, fitness en schoonheid. Met onze experts en uw Member aan uw zijde kan het niet mis gaan.

BRENG UW LEVENSSTIJL IN BALANS

GOED leven

EVENWICHTG LEVEN, UITGELEGD • DE WETENSCHAP ACHTER DE PRODUCTEN • IETS TERUGGEVEN

Een evenwichtige, actieve levensstijl gaat net zo goed over uw algemene welzijn als over hoe u eruitziet. Vraag uzelf het volgende af: weet ik wel echt wat het betekent om gezond te zijn? Is het doel dat ik mezelf heb gesteld realistisch? Dit nummer is er om u te helpen van 2017 een fitter jaar te maken. Geniet ervan!

BEGRIJPEN. SUCCES HEBBEN. VOLHOUDEN.

MAAK VAN 2017 HET JAAR WAARIN U DE WEG NAAR DE FINISH VOLTOOIT EN OOK AAN DE FINISH BLIJFT.

Ieder jaar weer, op 1 januari, beginnen mensen over de hele wereld het nieuwe jaar vol motivatie met hun goede voornemens om een verandering door te voeren. Kijken we echter twee maanden later, dan zijn velen van ons weer teruggevallen in hun oude gewoonten en zijn we de dingen die we probeerden te bereiken uit het oog verloren.

Laten we het dit jaar anders doen. Onderzoek toont aan dat u eerder vast zult houden aan uw plannen als u de steun krijgt van anderen.* Haal uw vrienden dus binnen boord – steun elkaar om op de goede weg te blijven als de motivatie wat wegebt. Kies een soort inspanning waar u plezier in heeft en zorg ervoor dat fit worden leuk is. Neem kookles en raak gemotiveerd door gezonde recepten. Beloon uzelf. Stel een realistisch doel en maak een plan om dat doel op een gezonde manier te behalen.

En vergeet niet dat uw Herbalife Member er is om u te helpen. Zij hebben meegemaakt wat u nu meemaakt en zij hebben succes gehad. Vraag hen naar hun tips en leg uit waar u over een jaar wilt staan; ze zullen u helpen te starten met het juiste programma voor u, aangepast op uw doelen.

EEN LAST VAN UW SCHOUDERS

In tegenstelling tot wat de weegschaal u wellicht vertelde, is niet al het gewicht op een gelijke manier opgebouwd. U hebt waarschijnlijk wel eens gehoord dat ‘spieren meer wegen dan vet’, maar daar komt iets meer bij kijken…

Een pond vet weegt hetzelfde als een pond spieren – een pond blijft een pond. Het is echter belangrijk te weten hoeveel ruimte een pond van elk in het lichaam inneemt. Een pond vet neemt meer ruimte in het lichaam in beslag vergeleken met een pond spieren; een pond spieren heeft een hogere dichtheid en is compacter.

Als we dat in context plaatsen, dan kunnen we zeggen dat als u begint met lichaamsbeweging en op uw voeding let, u begint met vet te verliezen en spieren op te bouwen. Grammen vet die verloren zijn worden nu vervangen door spiermassa, waardoor uw gewicht wellicht niet verandert of zelfs toe kan nemen.

Wat betekent dat nu voor u? Als u op regelmatige basis begint met fietsen, aan yoga gaat doen of met de gewichten in de weer gaat, raak dan niet in paniek als de getallen op de weegschaal tegenvallen! Zolang u een uitgebalanceerd en voedzaam dieet consumeert en daarnaast regelmatig aan lichaamsbeweging doet, dan is het waarschijnlijk dat de verhouding tussen spieren en vet bij u verbetert**. Zorgen voor uw gezondheid en het verbeteren van uw levensstijl is een goede zaak dus focus op hoe u zich voelt in plaats van op uw gewicht.

WAT BETEKENT ‘GEZOND’ VOOR U?

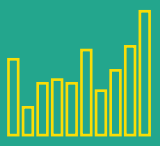
Veel mensen vallen terug op de Body Mass Index (BMI) met betrekking tot het ‘ideale’ gewicht en bij het bepalen wat een ‘gezond gewicht’ voor hen betekent. Maar is het echt wat het zegt te zijn?

De Body Mass Index is berekend op basis van lengte en gewicht en rangschikt u op basis van een numerieke schaal in één van de vier categorieën die zegt of: uw gewicht te laag is, u een normaal gewicht heeft, overgewicht of obesitas. Een BMI van 18-25 wordt als normaal beschouwd.

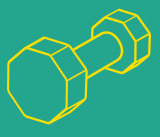
BMI is nuttig als eerste evaluatiehulpmiddel, maar houdt geen rekening met uw lichaamsvet of spieren. Alleen maar kijken naar lengte en gewicht is net zoiets als een boek voor de helft lezen en vervolgens raden hoe het zal aflopen. Dat betekent dat BMI niet altijd de juiste methode is.

Laten we eens kijken naar topsporters om dat beter uit te leggen. Topsporters hebben een significante hoeveelheid

Een normaal vetpercentage ligt tussen de 14 en 18% voor mannen en tussen de 20 en 25% voor vrouwen. Heeft u hulp nodig om uw percentage te achterhalen? Uw Herbalife Member zal uw lichaamssamenstelling achterhalen en met u samenwerken om uw doelen te behalen.



Neem voor meer informatie over het bijhouden van uw voortgang en het behalen van uw gezondheids- en fitheidsdoelen contact op met uw Herbalife Member.



spieren en minder lichaamsvet dan de meeste mensen en daarom zou u verwachten dat zij de belichaming van een goede gezondheid zijn. Doordat hun significante spiermassa echter meer gewicht op de weegschaal legt dan dezelfde hoeveelheid vet***, worden zij op basis van hun BMI wellicht als geclassificeerd als mensen met 'overgewicht' of 'obesitas'.

Het is waarschijnlijk dat mensen die als 'skinny fat' betiteld worden ook onjuist geclassificeerd worden op basis van hun BMI. Ondanks een hoog vetpercentage is de verhouding tussen hun lichaamsvorm en hun lengte-tot-gewicht-ratio in balans. Dat zou dus resulteren in een 'normaal' BMI, wat hun ongezonde lichaamssamenstelling doet verhullen.

Daarom wordt aanbevolen om, wanneer u uw lichaamssamenstelling wilt verbeteren, te focussen op het verminderen van het lichaamsvet en het vergroten van de spiermassa door middel van een evenwichtige, actieve levensstijl.

DE BEHOEFTEN VAN UW LICHAAM

Net zoals een auto werkt uw lichaam het beste op kwalitatief hoogwaardige brandstof. In dit geval is dat energie opgewekt door de voedingsstoffen in uw voeding. Hoe beter de kwaliteit van de voeding die u consumeert, hoe meer energie en voedingsstoffen deze levert en hoe beter uw lichaam kan presteren. Neem als voorbeeld proteïnen. Proteïnen zijn niet alleen een hot topic in de wereld van sport en krachttraining, maar zijn essentiële onderdelen van iedere cel in het lichaam en ze worden voor veel functies gebruikt, zoals een bijdrage leveren aan de groei van spiermassa en het behoud van spieren en normale botten.

Onze Voedingsfilosofie raadt aan om tot 30% van uw dagelijkse calorieën te consumeren uit proteïnen. Dat kan zijn uit zalm, mager gevogelte, sojabonen, magere zuivelproducten of proteïnerijke Herbalife producten zoals de romige Proteïnedrankmix of heerlijke met chocolade overgoten Proteïnerepen.

WAT ZIJN TANITA WEEGSCHALEN?

Tanita weegschalen zijn een goede manier om een duidelijke weergave van uw lichaamssamenstelling te krijgen. Met behulp van ***BIA (Bioelectrische Impedantie Analyse)*** technologie kunnen de weegschalen het gewicht, lichaamsvetpercentage, lichaamswaterpercentage, spiermassa en meer meten. Deze kunnen nuttig zijn bij het stellen van doelen en het bijhouden van de voortgang. Vraag uw Herbalife Member voor meer informatie.

KRIJGT U VOLDOENDE PROTEÏNEN BINNEN?

23 Kcal
5g Proteïnen

FORMULA 3 PERSONALISED PROTEIN POWDER

SKU #0242

139 Kcal
10g Proteïnen

PROTEÏNEREEP: CHOCOLADE-PINDA

SKU #0259

110 Kcal
9g Proteïnen

GEROOSTERDE SOJABONEN

SKU #3143

108 Kcal
15g Proteïnen

PROTEÏNEDRANKMIX

SKU #2600

Alle waarden zijn per portie.

Ga naar HerbalifeProductBrochure.com om de volledige lijn te bekijken of neem contact op met uw Herbalife Member

* Hersey et al. Prevent. Med. 2012; 54.

** Garbe, CE. Et al. (2011) American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. American College of Sports Medicine; 43(7).

*** Vasconcelos, Fde A et al. (2010). Sensitivity and specificity of the body mass index for the diagnosis of overweight/obesity in elderly. Cad. Saude Publica; 26(8).

Alles wat u moet weten over Herbalifeline® Max

Wat is Herbalifeline® Max?

Een nieuw en verbeterd Herbalife voedingssupplement dat visolie uit duurzame bron bevat die rijk is aan omega-3-vetzuren (EPA en DHA). Belangrijkste kenmerken van de herziene formule zijn:

Hogere waarden EPA en DHA per capsule†, wat voordelen oplevert voor het hart[1], zicht[2] & de hersenen[2].

- EPA en DHA dragen bij aan het behoud van een normale bloeddruk[4] en normale bloed triglyceride niveaus[3]
- Meer voordelen per capsule! U krijgt nu de voordelen voor het hart, hersenen en zicht in één capsule[1,2]
- Nieuwe visolie uit duurzame bron, geaccrediteerd door Friend of the Sea
- Nieuwe vegetarische gelcapsule

Waarom zijn EPA & DHA belangrijk?

Studies hebben aangetoond dat Westerse diëten vaak veel te weinig van de lange-keten omega-3-vetzuren eicosapentaeenzuur en docosahexaeenzuur (DHA en EPA) bevatten. Aangezien deze vetzuren helpen het hart gezond te houden, raadt de Europese Autoriteit voor Voedselveiligheid (European Food Safety Authority, EFSA) voor volwassenen aan om 250 mg EPA & DHA[5] per dag te consumeren. Om uw aanbevolen hoeveelheid omega-3 via het voedsel binnen te krijgen, zijn 2 porties vette vis per week nodig. Voor sommige mensen is dit echter lastig te behalen, waardoor een supplement zoals Herbalifeline® Max van nut kan zijn!

Hoe draagt Herbalifeline® Max bij aan een normale hersenfunctie?

Herbalifeline® Max bevat DHA en wetenschap heeft aangetoond dat consumptie van DHA het normale functioneren van de hersenen ondersteunt[6]. Studies tonen aan dat DHA een belangrijke structurele lipide in het hersenweefsel is en ze hebben gerapporteerd over nadelige klinische symptomen bij een tekort aan DHA. Gebaseerd op het bewijs concludeert de EFSA dat het consumeren van DHA bijdraagt aan het normaal functioneren van de hersenen.

FRIEND OF THE SEA ©

Ga voor meer informatie naar **friendofthesea.org**

† Gemiddeld 3 keer meer EPA en DHA vergeleken met de huidige Herbalifeline formule.

[1] EPA en DHA dragen bij aan de normale functie van het hart. Het gunstige effect wordt behaald met een dagelijkse inname van 250 mg EPA en DHA.

[2] DHA draagt bij aan het behoud van de normale hersenfunctie en normaal zicht. De gunstige effecten worden behaald met een dagelijkse inname van 250 mg DHA.

[3] EPA en DHA dragen bij aan het behoud van normale bloedtriglycerideniveaus. Het gunstige effect wordt behaald met een dagelijkse inname van 2 g EPA en DHA.

Bijdrage aan de normale functie van het hart[1]

Behoud van een normaal zicht[2]

Behoud van een normale bloeddruk[4]

Behoud van een normale hersenfunctie[2]

Behoud van normale bloed-triglycerideniveaus[3]

Toont de wetenschap het effect van EPA & DHA op het normale functioneren van het hart aan?

Het is wetenschappelijk onderbouwd dat het consumeren van DHA en EPA een positief effect heeft op het behoud van een normale hartfunctie[6]. Studies die meerdere landen bekeken toonden aan dat landen waarin de meeste EPA en DHA omega-3-vetzuren geconsumeerd werden de laagste percentages hadden van sterfte in het algemeen, sterfte door een beroerte en sterfte door cardiovasculaire of coronaire hartziekte[7].

Wat zijn bloed-triglycerideniveaus?

Triglyceriden komen voor in vetten in het voedsel en worden tevens in het lichaam opgeslagen via energiebronnen zoals koolhydraten, proteïnen en vetten. Normale triglycerideniveaus zijn belangrijk om uw hart en bloedvaten in een goede conditie te houden. Wetenschappelijk bewijs heeft ertoe geleid dat EFSA heeft vastgesteld dat de consumptie van DHA en EPA zorgt voor het behoud van normale triglycerideniveaus in het bloed[3]. Zowel EPA als DHA zit in Herbalifeline® Max!

Hoe kunnen EPA & DHA mijn bloeddruk beïnvloeden?

Wetenschappelijk bewijs toont aan dat een verhoogde bloeddruk de normale structuur en het normale functioneren van slagaders kan beschadigen en belemmeren. De EFSA concludeert dat het consumeren van DHA en EPA helpt bij het behoud van een normale bloeddruk[4] (EFSA, 2009), wat u helpt te beschermen tegen hart- en vaatziekten.

En hoe zit het met het zicht?

De rol van DHA bij het functioneren van het netvlies (retina) is goed onderzocht. DHA ondersteunt het visuele functioneren en is een belangrijk onderdeel van de structuur van de retina en daardoor speelt het een rol bij de visuele ontwikkeling. DHA is het hoogst geconcentreerd in de retina en, als gevolg daarvan, ondersteunt het normale zicht.

30 Capsules – SKU 0043

Hoeveel Herbalifeline® Max capsules moet ik per dag innemen om van deze voordelen te profiteren?

1 capsule

4 capsules

5 capsules

Praat voor meer informatie met uw Herbalife Member en plaats uw bestelling vandaag nog!

[4] EPA en DHA dragen bij aan een normale bloeddruk. Het gunstige effect wordt behaald met een dagelijkse inname van 3 g EPA en DHA. Een extra dagelijkse inname van 5 g EPA en DHA gecombineerd mag niet overschreden worden.

[5] EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies. EFSA Journal 2010; 8(3); 1461

[6] EFSA Journal 2010;8(10):1734.

[7] Hibbeln, J. R., Nieminen, L. R., Blasbalg, T. L., Riggs, J. A., & Lands, W. E. (2006). Healthy intakes of n-3 and n-6 fatty acids: estimations considering worldwide diversity.Am J Clin Nutr, 83(6 Suppl), 1483S-1493S.

KLIK, PAS AAN, DEEL!

DIT IS DE HERBALIFE FOTO-APP

HEEFT U 'M AL GEPROBEERD?

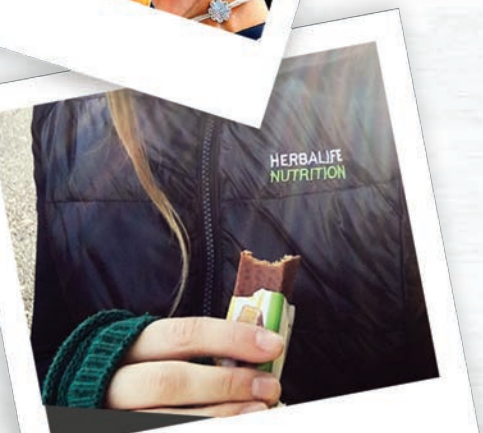
Een oproep aan alle 'selfie lovers', aanstormende fotografen en social-media-verslaafden! De Herbalife foto-app is er om uw foto's dat beetje extra te geven.

Pas uw foto's naar wens aan met stickers en frames met het Herbalife thema en deel uw creaties op Facebook en Twitter of download ze om ze te bewaren!

Het is heel eenvoudig! Ga naar

HERBALIFEPHOTOAPP.COM

STAP 1: Upload uw foto
STAP 2: Pas uw favoriete stickers en filters toe
STAP 3: Stuur uw foto naar Herbalife
STAP 4: Deel met vrienden!



#HERBALIFEMOMENTS

We weten allemaal dat u geweldige foto's neemt die uw evenwichtige, actieve levensstijl en heerlijke shakes laten zien en we willen graag dat u deze momenten vastlegt! Wees een onderdeel van de Herbalife Instagram gemeenschap en deel uw foto's met:

#HerbalifeMoments.

@Herbalife

INSPIRATIE VOOR BETERE VOEDING

GOED eten

EET ALS EEN EXPERT • SNELLE TIPS • DEEL UW RECEPTEN

We bewijzen dat goed eten een traktatie voor uw smaakpapillen kan zijn en tevens voor uw taille. We onthullen snelle tips en gemakkelijke, voedzame maaltijden om uw gasten het hele jaar door te verwennen. Heerlijk smakende shakes wachten om bereid te worden en in dit nummer willen we van u horen!

GOED eten

Gezond eten: Snelle tips

KLEIN MAAR KRACHTIG

Zaden zijn er in verschillende vormen en maten, van zonnebloempitten tot sesamzaadjes, maar ze hebben allemaal een hoog gehalte aan voedingsstoffen gemeen. Ze voegen smaak en textuur toe, bevatten gezonde vetten en vezels en dragen ook kleine hoeveelheden vitaminen en mineralen bij. Enkele van de beste zaden zijn chiazaden; een rijke bron van oplosbare vezels die meer dan 10x zijn gewicht aan water kan opnemen. Of lijnzaad, welke omega-3-vetzuren en vezels bevat en een rijke bron is van het stofje dat lignaan heet en als antioxidant in het lichaam zijn werk doet.

BRENG HET OP SMAAK!

WE ZIJN ALLEMAAL SCHULDIG AAN HET NIET VOLDOENDE DRINKEN VAN WATER. BRENG HET WATER TOT LEVEN MET EEN NATUURLIJK SMAAKJE DOOR BIJVOORBEELD EEN SCHIJFJE CITROEN OF LIMOEN TOE TE VOEGEN, WAT KOMKOMMER, BESJES, VERSE MUNT OF WAT VERSE GEMBER. OF PROBEER EENS HERBALIFE HERBAL ALOËCONCENTRAAT! (#0006)

MAALTIJDBEREIDNG WAS NOG NOOIT ZO GEMAKKELIJK...

WIE U HET OOK VRAAGT, HET BEREIDEN VAN MAALTIJDEN IS ÉÉN VAN DE BELANGRIJKSTE GEWOONTEN VAN MENSEN DIE GEZOND ETEN. ALS U MAALTIJDEN AL GEKOOKT HEEFT EN ZE KLAAR ZIJN OM TE ETEN, DAN IS DE KANS KLEINER DAT U ONGEZONDE BEWERKTE VOEDINGSMIDDELEN ZULT PAKKEN ALS U HONGER KRIJGT. HEEFT U TIPS NODIG? LEES VERDER...

1 GEZONDE VOORRADEN

Zorg ervoor dat u groenten, fruit, vlees en/of garnalen in de vriezer heeft en dat uw voorraadkast gevuld is met volkoren granen, bonen in blik, bouillonblokjes, kruiden en specerijen zodat u snel een gezonde soep, curry of pastamaaltijd in elkaar kunt draaien.

2 EENMAAL VOORBEREIDEN, TWEEMAAL KOKEN

Als een recept zegt dat er de helft van een groente in moet, laat het daar dan niet bij maar snijd de hele groente en bewaar de rest voor een andere dag. Kook wat extra zilvervliesrijst of quinoa en vries het in voor later. En als u kalkoengehakt aanbraadt voor een spaghetti bolognese, waarom maakt u dan niet wat extra om later in een volkoren-taco of gevulde paprika te doen?

3 EENPANS-MAALTIJDEN

Het koken van uw proteïnen, groenten en koolhydraten samen in één pan is eenvoudig en zorgt voor minder afwas. Het geeft u tevens de mogelijkheid grote hoeveelheden te koken en in de koelkast te bewaren voor later die week. Ovenschotels, stoofschotels en frittata's zijn allemaal goede mogelijkheden. Houd dus enkele eenpansgerechten bij de hand voor als u zin krijgt om maaltijden te bereiden.

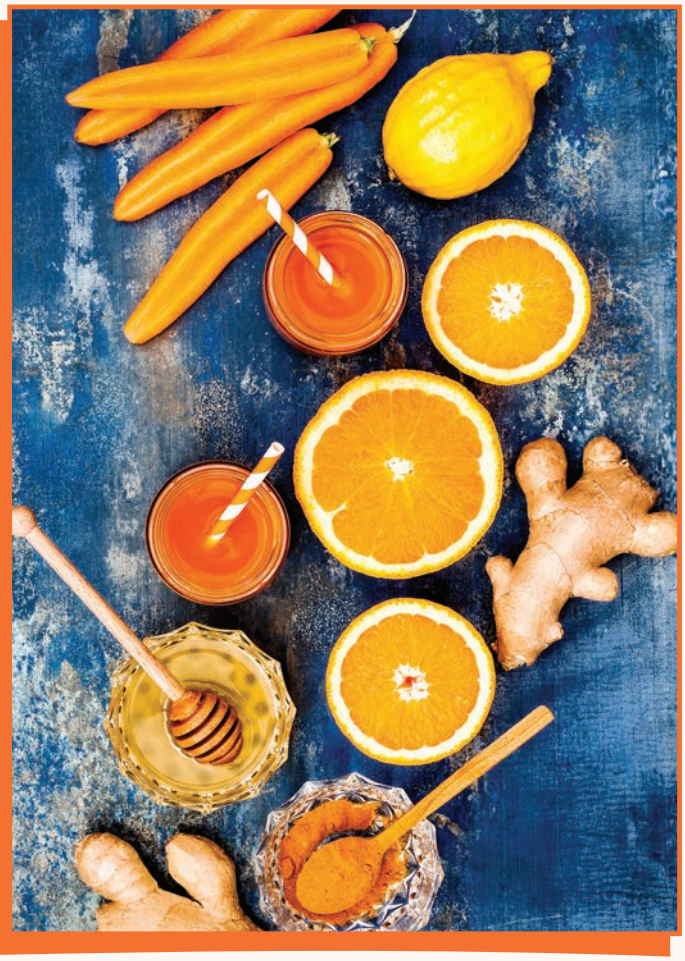
WILT U EEN BETERE NACHTRUST?

Eet niet te veel vet bij het avondeten. Het duurt lang om vette maaltijden te verteren, terwijl vetarme maaltijden juist snel verteerd zijn. Vezelrijke koolhydraten helpen chemicaliën in de hersenen te stimuleren om u te helpen ontspannen en in slaap te vallen.

DRUKKE LEVENSSTIJL? WILT U EEN EVENWICHTIGE MAALTIJD VOOR ONDERWEG? DAN HEBBEN WE IETS VOOR U...

PROBEER DE FORMULA 1 EXPRESS MAALTIJDREEP EENS. DEZE IS VERKRIJGBAAR IN DE SMAKEN CHOCOLADE EN ROOD FRUIT & YOGHURT.

- HEERLIJK SMAKEND
- GEMAKKELIJK
- VOEDZAAM
- PROTEÏNERIJK



GA VOOR ORANJE

Wist u dat vitamine A een cruciale rol speelt bij de gezondheid van de ogen, huid en botten? Plantaardige voedingsmiddelen bevatten stoffen die carotenoïden heten (betacaroteen, lycopeen & luteïne). Zij zijn een vegetarische bron van vitamine A en zijn vaak levendig van kleur, waardoor ze gemakkelijk te herkennen zijn tussen alle groenten in de winkel! Voeg deze week onze top 5 toe aan uw bord:

1. **WORTELEN** bevatten zo veel betacaroteen dat een enkele wortel kan bijdragen aan uw dagelijks aanbevolen hoeveelheid vitamine A. Kook ze, grill ze of neem ze rauw als snack – de keuze is aan u!

2. **PAPRIKA'S** in alle kleuren bevatten carotenoïde pigmenten die verantwoordelijk zijn voor de heldere kleuren. Meng ze door een salade, grill ze in het geheel of eet ze gesneden met wat hummus!

3. **POMPOENEN** bevatten betacaroteen. Grill ze om hun natuurlijke zoete smaak naar voren te halen. Gecombineerd met ui, knoflook en linzen vormen ze de basis voor een heerlijke soep.

4. **TOMATEN** krijgen een groot deel van hun rode kleur door de carotenoïde lycopeen. Verse tomaten zijn heerlijk en veelzijdig, maar tomaten uit blik vormen een goedkoop alternatief en kunnen goed gebruikt worden voor sauzen of om toe te voegen aan stoof- en ovenschotels.

Carotenoïden zitten ook verstopt in groene groenten!

5. **SPINAZIE** bevat een carotenoïde die luteïne heet. Met zijn milde smaak is verse spinazie ideaal voor in salades. Bevroren spinazie is een goede toevoeging voor soepen, pasta's en nog veel meer.

Wat staat er op het menu?

We hebben er allemaal wel eens mee te maken. De hele dag door heeft u gezonde en voedzame voedingsmiddelen gegeten, maar dan komt de laatste horde: het doordeweekse avondeten. In theorie moet deze maaltijd het gemakkelijkste te controleren zijn, aangezien het waarschijnlijk is dat u dan thuis bent in plaats van dat u deze onderweg moet eten. Het gebeurt echter maar al te vaak dat de vermoeidheid toeslaat en een gebrek aan inspiratie om te koken het laatste zetje is naar een ongezonde, bewerkte, kant-en-klaar maaltijd. Maar dat hoeft niet meer! Met deze heerlijke recepten van diëtiste *Susan Bowerman*, kunt u vijf weekdagen genieten van het avondeten dat zowel lekker is als voedzaam! En u hoeft geen chef-kok te zijn om deze recepten te bereiden – volg eenvoudigweg het recept en maak indruk op uw gasten aan tafel, avond na avond.

MAANDAG

4 PORTIES

PITTIGE CITROENGARNALEN

Nv 4

Ingrediënten:

- 3 sinaasappels
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 rode paprika, in dunne reepjes gesneden
- 675 g grote garnalen, gepeld en schoongemaakt
- ½ theelepel zout
- ¼ theelepel chilivlokken
- 3 lente-uitjes, fijngesneden
- Serveer met gemengde sla (optioneel)

Voedingswaarden:

Proteïnen	Kcal	Kool-hydraten	Vet	Vezels
24g	205	14g	5g	3g

Bereidingswijze:

Rasp één theelepel sinaasappelzest en pers vervolgens 60 ml sinaasappelsap. Schil de andere twee sinaasappels, snijd ze in plakjes en halveer deze. Zet aan de kant. Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur en voeg de olie toe. Voeg vlak voordat de olie begint te roken de paprika toe en bak gedurende enkele minuten totdat deze zacht begint te worden. Voeg de garnalen, zout, chilivlokken en sinaasappelsap toe en laat verder gedurende 3-4 minuten, al roerende, koken totdat de garnalen niet meer doorzichtig zijn en helemaal gaar. Haal de pan van de warmtebron, roer er de gehalveerde sinaasappelschijfjes door en strooi de lente-uitjes erover. Serveer indien gewenst met gemengde sla.

DINSDAG

KIP & GROENTEN MET ZILVERVLIESRIJST

Nv 4

Ingrediënten:

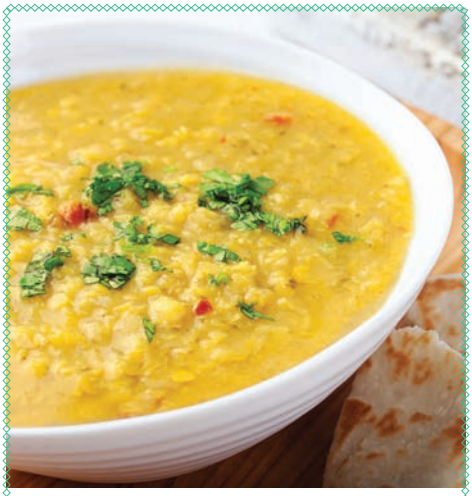
- 2 pruimtomaten, zonder zaadjes en in stukken gesneden
- ½ kleine ui, gesnipperd
- 1 wortel, geraspt
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 eetlepel kerriepoeder
- Paar snufjes kaneel
- 300 g zilvervliesrijst (snelkook)
- 600 ml kippenbouillon
- 675 g kipreepjes
- 1 sinaasappel, gepeld en in schijfjes gesneden
- 2 eetlepel fijngehakte peterselie
- 2 eetlepel gehakte pistachenootjes

Voedingswaarden:

Proteïnen	Kcal	Kool-hydraten	Vet	Vezels
32g	260	31g	12g	4g

Bereidingswijze:

Bak de tomaten, ui en wortel in een op middelhoog vuur verwarmde koekenpan met olijfolie, totdat ze zacht beginnen te worden. Roer er het kerriepoeder, kaneel en zilvervliesrijst doorheen. Voeg al roerende de kippenbouillon toe en breng aan de kook. Leg de kipreepjes in spiraalvorm bovenop de rijst, doe het deksel op de pan, zet het vuur lager en laat gedurende 15-20 minuten sudderen totdat al het vocht is geabsorbeerd en de rijst gekookt is. Garneer met de schijfjes sinaasappel, peterselie en gehakte pistachenootjes.



V 6

WOENSDAG

CITROENLINZEN

Ingrediënten:

- 3 eetlepels olijfolie
- 1 middelgrote ui, gehalveerd en in dunne plakjes gesneden
- 2 kaneelstokjes of 1 theelepel gemalen kaneel
- 600 g gedroogde oranje linzen
- 1½ theelepel fijngehakte gember of ½ theelepel gemalen gember
- 2 laurierbladeren
- 625 ml groentebouillon
- 1 theelepel zout
- ½ theelepel gemalen cayennepeper (optioneel)
- ½ citroen
- 370 g magere Griekse yoghurt
- Gehakte koriander ter garnering

Bereidingswijze:

Verwarm de olijfolie in een grote diepe pan of soeppan op middelhoog vuur. Voeg de ui toe en bak al roerend totdat de ui zacht is. Voeg kaneel, linzen, gember, laurierbladeren en cayennepeper (als die gebruikt wordt) toe en bak ongeveer 10 minuten zodat de smaken kunnen mengen. Voeg de bouillon toe, 235 ml water en het zout. Rasp de citroenzest en pers het sap van de citroen. Verwijder de pitjes en voeg het sap en de zest toe aan de linzen. Breng alles aan de kook en zet het vuur lager, doe het deksel op de pan en kook totdat de linzen heel zacht zijn – ongeveer 40 minuten – en roer alles regelmatig door. Voeg indien nodig water toe om te voorkomen dat alles te droog wordt. Serveer iedere portie met wat yoghurt en gehakte koriander.

Voedingswaarden:

Proteïnen	Kcal	Kool-hydraten	Vet	Vezels
24g	335	45g	8g	8.5g

DONDERDAG

QUINOA MET EDAMAMESALADE EN TOFUDRESSING

V 4

Ingrediënten:

Voor de salade:

- 190 g quinoa
- 500 ml groentebouillon
- 280 g verse/bevroren gepelde edamame (sojabonen – ontdooid indien bevroren)
- 1 middelgrote wortel, geraspt
- 75 g geroosterde paprika uit pot, uitgelekt en in stukjes gesneden

Voor de dressing:

- 2 eetlepels Parmezaanse kaas, geraspt
- 2 teentjes knoflook
- 1 eetlepel Dijonmosterd
- 1½ theelepel witte wijnazijn
- 1 eetlepel citroensap
- 1½ theelepel Worcestershiresaus
- 240 g zachte zijden tofu
- 2 eetlepels olijfolie
- Zout en peper naar smaak
- Gemengde sla

Bereidingswijze:

Spoel de quinoa schoon in een zeef (als de quinoa niet al voorgespoeld is) om zo de natuurlijke coating van de korrels te verwijderen. Breng aan de kook in een middelgrote pan op hoog vuur. Voeg de quinoa toe en breng weer aan de kook. Doe de deksel op de pan, zet het vuur lager en laat nog ongeveer 8 minuten sudderen. Strooi de edamame over de quinoa, zonder aan de quinoa zelf te komen, doe de deksel weer op de pan en kook verder totdat de quinoa en edamame gaat zijn – nog ongeveer 7-8 minuten. Giet overtollige vloeistof af en doe het quinoamengsel in een grote kom. Roer er de geraspte wortel en gesneden paprika doorheen, dek af en zet in de koelkast terwijl u de dressing maakt. Doe voor de dressing alle ingrediënten in de blender en meng tot een gladde massa. Proef en breng op smaak. Meng het quinoamengsel als het is afgekoeld met de dressing en serveer op een bedje van de gemengde sla.

Voedingswaarden:

Proteïnen	Kcal	Kool-hydraten	Vet	Vezels
19g	365	38g	15g	8g

Nv 4

VRIJDAG

IN DE OVEN GEBAKKEN LAM MET MEDITERRAANSE GROENTEN

Ingrediënten:

- 2 eetlepels olijfolie
- 4 steaks van de poten van het lam – 100 g per stuk
- 2 middelgrote rode uien, in partjes gesneden
- 400 g cherrytomaten
- 100 g zwarte olijven, ontpit
- 150 g courgette, in plakjes gesneden
- 150 g aubergine, in blokjes gesneden
- 80 ml rundvleesbouillon
- 1 eetlepel oregano
- Zout en peper

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 200 graden. Verwarm de olijfolie in een koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de lamssteaks toe en breng op smaak met zout en peper. Bak gedurende 4-5 minuten, draai één keer om, totdat ze mooi bruin zijn. Doe de lam in een grote ovenschaal, samen met alle groenten. Giet de bouillon erbij en strooi de oregano erover. Bak gedurende 20 minuten of totdat het vlees uit elkaar valt als er met een vork in geprikt wordt.

Voedingswaarden:

Proteïnen	Kcal	Kool-hydraten	Vet	Vezels
19g	260	15g	14g	6g

4 PORTIES

V Vegetarisch Nv Niet-vegetarisch 4 Aantal porties

De Shake OM TE MAKEN

Ga naar het Herbalife YouTube kanaal of download het “Deel-een-shake Receptenboek” van **MyHerbalife.com**.

MAART

PEACH REFRESHER

Laat uw lichaam en hart deze lente merken dat u het beste voor ze wilt, met een fruitige, voedzame en heerlijk smakende shake bereid met Herbalife Beta heart®. Hier zit onder andere haver beta-glucaan in zit, waarvan aangetoond is dat het het bloedcholesterol verlaagt*.

SKU 0267

INGREDIËNTEN

2 maatscheppen Formula 1 Vanille
1 maatschep Beta heart®
250 ml water
½ kopje spinazie
1 theelepel geraspte gember
1 kopje bevroren perziken
1 theelepel honing

Voedingswaarden:

Proteïnen: 7 g | **Calorieën:** 192 kcal
Koolhydraten: 38 g | **Vet:** 2 g | **Vezels:** 7g

* Het is aangetoond dat haver beta-glucaan het bloedcholesterol verlaagt/vermindert. Een hoog cholesterol is een risicofactor voor de ontwikkeling van coronaire hartziekte. Het gunstige effect wordt verkregen met een dagelijkse inname van 3 g haver beta-glucaan.

APRIL

NUTTY CHOCOLATE

Geef uw smaakpapillen met Pasen wat ze willen… De heerlijke smaken van chocolade en pinda's natuurlijk! Bereid deze shake en geniet van elke slok.

Voedingswaarden:

Proteïnen: 22 g | **Calorieën:** 352 kcal
Koolhydraten: 42 g | **Vet:** 10 g | **Vezels:** 5 g

Lees zorgvuldig de bereidingswijze op het etiket van het product als u Formula 1 maaltijdvervangende shakes voor gewichtsbeheersing gebruikt.

INGREDIËNTEN

2 maatscheppen Formula 1 Chocolade
250 ml halfvolle melk
1 eetlepel havervlokken
½ eetlepel pindakaas (light)
½ banaan
4 ijsblokjes

SKU 0142

MEI

BERRY COCONUT

Het warmere weer komt er al aan! Bereid deze fruitige 'zomer in een glas' shake om in de stemming te komen en u zult zich binnen enkele seconden in een zonnig oord wanen.

Voedingswaarden:

Proteïnen: 12 g | **Calorieën:** 209 kcal
Koolhydraten: 25 g | **Vet:** 6 g | **Vezels:** 4 g

Lees zorgvuldig de bereidingswijze op het etiket van het product als u Formula 1 maaltijdvervangende shakes voor gewichtsbeheersing gebruikt.

INGREDIËNTEN

2 maatscheppen Formula 1 Framboos & Bosbes
250 ml kokosmelk
1 eetlepel havervlokken
½ theelepel vanille-extract

SKU 2100

We willen van u horen!

BEKIJK UW RECEPT IN HET MAGAZINE!

Deel uw favoriete recept met **Herbalife Multivezel drank,** om kans te maken het recept terug te lezen in een volgend Today Magazine!

SKU 2554

Wees creatief

Stuur uw recept met uw naam, niveau in het Marketingplan en land (plus een foto als u deze heeft!) naar:

TodayMagazine@Herbalife.com

WERKEN AAN UW DOELEN

ACTIEF *leven*

WORKOUT VAN DE MAAND + ONTMOET DE TOPSPORTER + DE JUISTE HOUDING

Maak u klaar om te zweten! Onze expert onthult alles over de workout van deze maand (yoga!) en hoe u de juiste houding heeft voor één van de meest populaire oefeningen: squats! Daarnaast ontmoeten we Olympisch gymnast Nile Wilson en komen meer te weten over zijn 'power song', ultieme traktatie en meer.

Workout VAN DE MAAND: YOGA

Yoga is één van de oudste vormen van lichaamsbeweging en gaat erom het welzijn te verbeteren. Yoga wordt over de hele wereld uitgeoefend. Een typische yogales verloopt soepel door de verschillende poses/houdingen om flexibiliteit en kracht te verbeteren, met de focus op de ademhaling en spiritualiteit. Het rustiger maken van de geest wordt tijdens een les veelvuldig besproken door de instructeur.

De snelheid, de soort en de focus van de poses varieert afhankelijk van de yogastijl die u kiest. Hierdoor is het net zo leuk voor diegenen die net met yoga beginnen als voor de iets verder gevorderden. Hathayoga is bijvoorbeeld heel traag (ideaal voor beginners) waarbij iedere pose een paar ademhalingen wordt aangehouden, terwijl vinyasayoga meer dynamisch is en uw ademhaling gelijk laat lopen met uw bewegingen, die tevens iets sneller uitgevoerd worden. Als u een les zoekt die zich meer richt op het langzaam in balans brengen van lichaam en geest, probeer dan eens yinyoga. Iedere pose wordt enkele minuten aangehouden en de meditatieve en herstellende vibe helpt u te strekken en ontspannen.

Hoewel de poses hetzelfde zijn voor de verschillende yogastijlen, zal de selectie en volgorde van uitoefening variëren, afhankelijk van de les en de leraar. De enige uitzondering is Bikramyoga. Deze wordt uitgeoefend in een kamer van 40 graden en alle lessen voeren dezelfde 26 yogaposes uit in 90 minuten, wat betekent dat u iedere keer dat u de mat op gaat weet wat u kunt verwachten. De warmte maakt deze vorm van yoga zeer intensief; drink dus voldoende water en rust uit als dat nodig is. Hot yoga wordt ook uitgeoefend in een verwarmde kamer, maar verschilt van Bikram aangezien de volgorde niet beperkt is tot de 26 poses.

DE EXPERT VERTELT...

Onze eigen fitnessexpert en voormalig professioneel atlete Samantha Clayton is een fervent voorstander van yoga. In de workout van de maand in dit nummer vertelt ze...

Wat zijn de voordelen van yoga?

"Yoga kalmeert uw geest, maar geeft ook een fysieke uitdaging met oefeningen die geschikt zijn voor zowel beginners als professionele topsporters. Er zijn vele verschillende yogadisciplines, elk met zijn eigen voordelen. Het is belangrijk de discipline te vinden die bij u past."

Wat doet yoga met je?

"Ik heb yoga nodig in mijn leven om me te helpen focussen en mentaal aanwezig te zijn gedurende meer dan 30 minuten. Ik ben altijd erg druk in mijn hoofd en dus is yoga perfect voor mij. Het helpt me sterker te worden, op veel meer gebieden dan alleen het fysieke."

Wat is jouw favoriete yogapose?

"Ik hou van de 'warrior poses' die zich richten op kracht en houding. Als ik een favoriet moet kiezen, dan is dat de 'reverse warrior'. Dat is een energieke pose die concentratie vereist en een goed gevoel geeft in mijn rug en core."

Hoe vaak doe je aan yoga?

"Ik doe 4 dagen per week aan yoga; twee keer een les van 90 minuten en twee keer 20 minuten thuis om te ontstressen voordat ik naar bed ga. Het helpt me dan ook met slapen. Yoga is ook één van mijn favorieten om aan anderen te onderwijzen. Ik geef een gemengde atletische soort yoga die zich richt op geduld en stabiliteit."

HAAL DE UITRUSTING

1. Balance Tank Dames Blauw S Y574/ M Y575/ L Y576/ XL Y577
2. CR7 Drive 1466 **3.** Nike Capri Dames Zwart S B217/ M B218/ L B219/ XL B220
4. Prana Capri Dames Blauw S T517/ M T518/ L T519/ XL T520 **5.** Neon Shaker Roze I044
6. Thrive T-shirt Dames Paars S Y558/ M Y559/ L Y560/ XL Y561 **7.** Neon Shaker Oranje I043
8. Thrive T-shirt Dames Roze S T513/ M T514/ L T515/ XL T516 **9.** H24 Hydrate 1433

TRAIN MET SAMANTHA!

Bezoek het Herbalife YouTube kanaal voor een verscheidenheid aan workoutvideo's van Samantha die u vanuit het comfort van thuis kunt doen. Zoek naar 'Samantha Clayton yoga' en de Herbalife YouTube zoekbalk en neem 5 minuten de tijd voor uzelf met haar video 'Yoga Moves for Stress Reduction'.

YOUTUBE.COM/HERBALIFE

ACHTER DE SCHERMEN MET...

NILE WILSON

2016 Olympische Bronzen Medaille rekstok, Europees Kampioen rekstok, Zilveren Medaille WK, Tweemaal Gouden Medaille Gemenebest… de lijst van Nile Wilson's sportonderscheidingen gaat maar door. We gingen zitten met de wereldberoemde gymnast en door Herbalife gesponsorde topsporter en kwamen meer te weten over de man achter de medailles.

De laatste paar jaar heeft de in Leeds geboren, 21 jaar oude gymnast successen gevierd op individueel vlak, maar ook als onderdeel van een team. Door zijn talent won hij in 2016 twee prestigieuze medailles; hij werd de eerste Britse topsporter die Europees Kampioen werd op de rekstok en hij won zijn eerste Olympische Medaille.

Over zijn Olympische ervaring zegt Nile: "Het waren de beste drie weken van mijn leven. Het was een ongelooflijke ervaring en iets waar ik al van kinds af aan van droomde. Alleen al mijn verblijf in het Olympische dorp met mijn grote voorbeelden en wereldberoemde topsporters was surrealistisch."

Hij gaat verder met het ophalen van enkele van zijn meest memorabele momenten van het evenement: "I liep rond met een brede grijns op mijn gezicht en nam alles in me op. De competitie zelf was ongelooflijk en het feit dat ik al mijn oefeningen goed volbracht en thuiskwam met een medaille maakte de hele ervaring compleet."

Naam:
Nile Wilson

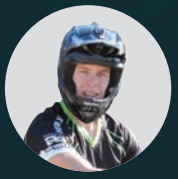
Geboortedatum:
17 Jan 1996

Land:
Verenigd Koninkrijk

Steunt u de door Herbalife gesponsorde topsporters bij u in de buurt?

Rachele Bruni,
Italië, Zwemster

Marios Georgiou,
Cyprus, Gymnast



Jonathan Demont,
Zwitserland, Freestyle BMX

Wat is je favoriete sport (buiten gymnastiek)?

“Ik ben gek op alle sporten, maar na gymnastiek is golf toch echt mijn tweede passie. Ik speel ook graag snooker. Ik kan het niet riskeren sporten te beoefenen waardoor ik geblesseerd kan raken, dus ben ik blij dat ik golf en snooker zo leuk vind!”

Heb je nog andere hobby’s, buiten sport om?

“Het bewerken van video’s vind ik erg leuk. Ik heb mijn eigen YouTube kanaal dat zich richt op het helpen en inspireren van andere jonge gymnasten. Ik maak me verder wel eens schuldig aan het spelen van Call of Duty op de PlayStation!”

Heb je een ‘power song’?

“Ik kan niet zeggen dat ik een favoriet nummer in het bijzonder heb, maar ik houd van housemuziek. Ik draai het altijd in de sportschool, tot ongenoegen van enkele collega-gymnasten!”

Wat is je ultieme traktatie op het gebied van voeding?

“Het draait uiteindelijk allemaal om de balans, maar als ik iets zou moeten noemen, dan zou het biefstuk met friet zijn. Ik houd van zoetigheid en chocolade, maar neem het net als iedereen af en toe als traktatie. Je moet gewoon actief zijn en die calorieën weer verbranden.”

Hoe ontspan je je?

“Ik ontspan met mijn familie en ontmoet mijn vrienden zo vaak mogelijk.”

Wat is je favoriete vakantiebestemming?

“Ik ben jarenlang met mijn familie naar Ayia Napa (Cyprus – red.) gegaan, dus daar heb ik goede herinneringen aan overgehouden.”

Wat mis je als je op reis bent?

“Mijn eigen bed en natuurlijk mijn familie.”

Tegen welke topsporters kijk je op?

“Dat zijn de jongens in het Britse gymnastiekteam die gymnastiek tot het niveau hebben gebracht waar het vandaag de dag is.”

Hoe ziet je wekelijkse trainingsschema eruit?

“Ik train 30+ uur per week, iedere week weer. Normaal gesproken start ik mijn training om 12 uur ‘s middags om genoeg slaap te krijgen en stop ik om 7/8 uur ‘s avonds. Op zaterdagen ben ik vrij om te rusten, maar ga dan vaak zwemmen en naar de sauna om te ontspannen. De trainingsintensiteit verandert door het jaar heen als we ons voorbereiden op een wedstrijd.

Heb je een favoriete Herbalife of Herbalife24 product?

“Herbalife24 Rebuild Strength is mijn favoriet. Het smaakt geweldig en past goed bij mijn sport. Kracht en vermogen zijn de twee belangrijkste componenten in de gymnastiek en ik voel duidelijk de voordelen.”

“Het is een eer samen te werken met zo’n gerenommeerd bedrijf en de mensen die het mogelijk maken.”

Wat vind je leuk aan het zijn van een door Herbalife gesponsorde topsporter?

“De producten zijn geweldig, maar het draait meer om de mensen. Ik heb een groot aantal mensen leren kennen en heb door de jaren heen een ongelooflijke ondersteuning gekregen van de Herbalife gemeenschap. Ze nemen regelmatig contact met me op via sociale media en ik probeer zo veel mogelijk te reageren. Ik voel me echt onderdeel van een grotere familie door te werken met Herbalife.”

De wereld zal ongetwijfeld blijven toekijken hoe zijn carrière zich zal blijven ontwikkelen.

Volg Nile via sociale media @nilewilson

Aurélie Muller,
Frankrijk, Zwemster

Tine Holst,
Duitsland, Triatlete

AJAX,
Nederland, Voetbalclub

De juiste houding

Uw squat-gids

Deze bewegingen die uw spieren zullen laten trillen zitten regelmatig in veel workoutroutines. Ze worden geprezen om hun talloze variaties, voordelen voor het vormgeven van het lichaam en de mogelijkheid ze op elk moment op iedere plaats uit te voeren. Maar voert u uw squats wel correct uit? Een onjuiste vorm is een snelle manier om blessures op te lopen en kan blijvende schade veroorzaken. Om u te helpen uw oefeningen veilig en effectief uit te voeren, hebben we de hulp ingeroepen van Samantha Clayton, Directeur Wereldwijde Fitness & Educatie bij Herbalife.

Samantha vertelt: "Een squat is een eenvoudige en klassieke oefening die we allemaal dagelijks uitvoeren als we in een stoel gaan zitten. Daardoor is het een perfecte functionele oefening voor het dagelijks leven."

Gerichte spieren: "Squats laten een verscheidenheid aan spieren in het onderlichaam werken: de bilspieren, quadriceps en hamstrings. Of u nu uw lichaamsgewicht gebruikt of losse gewichten, de spieren van uw kern (core) werken er hard aan om u in de juiste positie te houden. Als u een apparaat in de sportschool gebruikt, dan is er minder balans vereist waardoor uw kernspieren niet zo hard hoeven te werken."

Manier van uitvoering:
"Ga rechtop staan met uw voeten op heupbreedte uit elkaar en uw handen op uw heupen, achter uw hoofd of naar voren gestrekt. Buig de knieën en houd uw lichaamsgewicht boven uw hielen, alsof u op een stoel gaat zitten. Als uw lichaam de zittende positie (90 graden) nadert, gaat u weer omhoog en rechtop staan. Als uw bereik het toelaat, kunt u de squat nog iets verder dan 90 graden doorvoeren."

EXPERTPROFIEL

NAAM
SAMANTHA CLAYTON

AFAA, ISSA; SENIOR DIRECTEUR, WERELDWIJDE FITNESSEDUCATIE, HERBALIFE.

Breng het een stapje verder:

Als u eenmaal een perfecte functionele squat met uw lichaamsgewicht uit kunt voeren, dan raadt Samantha aan...

1. "Om weerstand toe te voegen door gewichten te gebruiken en het bereik van uw beweging te vergroten."

2. "Squats op één been zijn een nog grotere uitdaging voor de spieren van uw benen en kern."
3. "Het uitvoeren van een 'wall-sit' (90-graden squat tegen een muur) laat uw spieren op een isometrische manier werken; door de tijdsduur onder spanning te vergroten wordt de kracht verbeterd."
4. "Jumping squats zijn een gevorderde variatie die spierkracht bevorderen."

Veelgemaakte fouten die voorkomen dienen te worden:

- "De bescherming van de wervelkolom is ontzettend belangrijk bij het uitvoeren van elke oefening en squats in het bijzonder. Het is van essentieel belang de wervelkolom in een neutrale positie te houden om uw rug te beschermen. Vermijd voorover buigen of omlaag kijken. Blijf naar voren kijken met uw kin parallel aan de grond, de rug recht en de borst open."
- "Te zwaar tillen kan uw houding negatief beïnvloeden. Wees dus voorzichtig bij het kiezen van uw gewichten. Als u een stang gebruikt, doe dan een 'front squat'. Bij een 'back squat' kunt u normaal gesproken iets zwaardere gewichten gebruiken, maar als u uw houding wilt optimaliseren is het beter de gewichten voor u te houden of aan uw zijde."
- "Er zijn veel manieren waarop u een reguliere squat kunt aanpassen aan het niveau van degene die de squat uitvoert. Mijn belangrijkste tip is dat als een oefening pijnlijk aanvoelt, u deze dient te vermijden of moet proberen hem op een andere manier uit te voeren."

ER GOED UITZIEN, VOL VERTROUWEN

BEAUTY Handboek

BEAUTY CORNER | HUIDVERZORGINGSINGREDIËNTEN ONTHULD

Een soepele huid, een jeugdige gloed en glanzende, dansende lokken; we zorgen ervoor dat alles behandeld wordt in dit Beauty Handboek. En mis de absolute aanrader in dit nummer niet, ‘Huidverzorgingsingrediënten onthuld’ op pagina 28, waarin we de mysteries rondom de etiketten op cosmetica ontrafelen.

DE BEAUTY CORNER

EEN PRACHTIGE MINDSET

HEEFT U WEL EENS EEN DAG GEHAD WAAROP U HET GEVOEL HAD DAT U ER MINDER GOED UITZAG DAN U HAD GEWILD, MAAR U NIET WIST WAAR DAT AAN LAG? U ZIET ER DAN WAARSCHIJNLIJK HETZELFDE UIT ALS IEDERE ANDERE DAG, WAT AANTOONT DAT UW GEMOEDSTOESTAND BEPAALT OF U VINDT DAT U ER GOED UITZIET. HIER ZIJN EEN AANTAL TIPS VAN SCHOONHEIDSEXPERT JACQUIE CARTER OM U TE HELPEN IN DIE GEMOEDSTOESTAND TE KOMEN DIE ERVOOR ZORGT DAT U ZICH IEDERE DAG WEER PRACHTIG VOELT.

1. VERTROUWEN: Ban negativiteit en denk de hele dag door positief. Focus op wat u mooi vindt aan uzelf!

2. LACH: Lachen geeft onmiddellijke boost voor de gemoedstoestand, maar zorgt er ook voor dat mensen er stralender uit zien.

3. WEES UZELF: Het vergelijken van uzelf met anderen zorgt er zeer waarschijnlijk voor dat uw zelfvertrouwen daalt. Het is een geschenk dat u uniek bent.

4. EEN NIEUWE LOOK: Zit u vast in een sleur als het op uiterlijk aankomt? Uw haar, make-up of kledingkast een opfrisbeurt geven kan wonderen doen. Omarm een stijl die u goed doet!

5. GA RECHTOP STAAN: De manier waarop u zit en staat zegt veel over hoe u over uzelf denkt. Een goede houding straalt zelfvertrouwen en evenwicht uit, let er dus op als uw houding niet meer goed is & ga rechtop staan!

6. TRAKTEER UZELF: We verdienen allemaal een verwensessie op zijn tijd, vooral wanneer u vermoeid bent, gestrest of onrustig. Neem de tijd, of dat nu een uur of een dag is, om terug te keren tot uzelf. Een ontspannen gemoedstoestand betekent een veel positiever gevoel ten opzichte van uzelf.

VOEDINGSTOFFEN & DE GEZONDHEID VAN DE NAGELS

ONDANKS DAT U ER NIET VOOR KUNT ZORGEN DAT UW NAGELS SNELLER GAAN GROEIEN, KUNT U ER WEL VOOR ZORGEN DAT ZE DE JUISTE VOEDINGSSTOFFEN KRIJGEN OM ZE STERK EN GEZOND TE HOUDEN. DE BELANGRIJKSTE VOEDINGSSTOFFEN OM AAN UW VOEDING TOE TE VOEGEN ZIJN PROTEÏNEN*, ZINK EN SELENIUM.

HERBALIFE
SKIN

EEN GLADDERE, JONGER OGENDE HUID:
Niet alleen voor de dames!

Een gezonde huidverzorgingsroutine is net zo belangrijk voor mannen als voor vrouwen. Voor een waarneembare verbetering in de zachtheid, gladheid en uitstraling in slechts 7 dagen** gebruikt u Herbalife SKIN! Deze luxe huidverzorging zit boordevol voedingsstoffen om uw huid te verbeteren, inclusief een unieke mix van vitaminen, aloë vera en andere plantaardige ingrediënten.

Om meer te weten te komen over Herbalife SKIN, neemt u contact op met uw **Herbalife Member** of gaat u naar **HerbalifeSKIN.com**

WIST U DAT?

NIET ALLE SHAMPOOS ZIJN OP DEZELFDE MANIER GEMAAKT!

GEBRUIK VOOR STERK, GEZOND UITZIEND HAAR EEN MILDE SHAMPOO EN CONDITIONER DIE GESCHIKT ZIJN VOOR UW HAARTYPE. PROBEER TE KIEZEN VOOR SULFAATVRIJE MERKEN OM DE STERKTE VAN UW HAAR TE VERBETEREN.

Klinisch aangetoond is dat Herbalife Herbal Aloë haarverzorgingsproducten het haar herstellen en versterken, waardoor het zacht en zijdeachtig aanvoelt***. Gemaakt met heilzame plantenextracten, gezinsvriendelijk en zonder toegevoegde sulfaten of parabenen.

Wilt u die gezonde gloed het hele jaar door?

We streven allemaal naar een huid die er fris en gezond uitziet, maar weet u ook hoe u dat kunt bereiken?

Wat u eet komt ook naar voren in uw huid en kan het verschil beteken tussen zacht en stralend aan de ene kant en droog en dof aan de andere kant! Daarom is een goed uitgebalanceerd voedingspatroon en het drinken van voldoende water zo belangrijk.

De eerste stap in een goede huidverzorgingsroutine is reinigen. Kies een cleanser die past bij uw huidtype en zorg ervoor dat u alle make-up en onzuiverheden verwijdert. Een goede toner & moisturizer moeten dan volgen, zowel 's ochtends als 's avonds.

Zelfs in de winter kunnen de UVA/UVB-stralen van de zon huidschade veroorzaken, zorgen voor voortijdige veroudering en voor een doffe huid. Gebruik dagelijks een breedspectrum SPF moisturizer zoals de Herbalife Skin SPF Beschermende Moisturizer. Er is aangetoond dat deze het vochtgehalte van de huid gedurende meer dan 8 uur verdubbelt*.

Stress, of dat nu komt door het werk of een andere oorzaak heeft, kan leiden tot een doffe huid. Centrale verwarming en airconditioning kunnen ook negatieve effecten hebben. Hoe kunt u dat tegengaan? Ga naar buiten, ontspan, zorg voor voldoende slaap en houd de huid gehydrateerd.

Het is niet alleen uw taille die profiteert van lichaamsbeweging! Door uw spieren aan het werk te zetten en hart te laten pompen wordt zuurstofrijk bloed naar uw cellen vervoerd. Doffe huid wordt zo omgezet in een gezonde, stralende teint.

* Dimitris, R., & Ralph, D. (2012). Management of simple brittle nails. Dermatologic Therapy, 25(6), 569-573.)

** Getest op testpersonen waarbij het vochtgehalte om de acht uur werd gemeten. De huid van 100% van de testpersonen vertoonde een tweemaal zo hoog vochtgehalte na acht uur.

*** Indien gebruikt in combinatie met de Verstevigende Conditioner en vergeleken met onbehandeld haar. Resultaten zijn gebaseerd op een studie die versteviging en breuken testte. Gemiddelde waarden verkregen uit een kamtest uitgevoerd door een onafhankelijke onderzoekslaboratorium op "beschadigde" haarlokken. Het aantal gebroken vezels werd vergeleken op onbehandeld haar dat behandeld werd met Herbal Aloë Verstevigende Shampoo en Verstevigende Conditioner.

HUIDVERZORGINGS-ETIKETTEN, onthuld

Schoonheidsmerken proberen ervoor te zorgen dat ieder cosmeticaproduct luxer en beter klinkt dan het vorige product. Aantrekkelijke verpakkingen, wetenschappelijk klinkende woorden en aanbevelingen van beroemdheden zijn leuk, maar het begrijpen van de etiketten van uw favoriete huidverzorging is de enige manier om zeker te weten welk product goed voor u is. Lees verder voor de waarheid achter het jargon.

De zinsnede: Klinisch getest

Dit betekent dat het product getest is door een arts. Het is echter belangrijker wat er gezegd wordt na het 'klinisch getest', aangezien dat informatie geeft over datgene dat getest is, bijvoorbeeld 'Onze klinisch geteste Herbalife SKIN producten helpen u dagelijks optimale resultaten te behalen.'

De zinsnede: Dermatologisch getest

Er is aangetoond dat het product geen nadelige huidreacties veroorzaakt bij testen door een dermatoloog. Dat is een duidelijk voordeel bij het kiezen van de huidverzorging! De huid van geen twee mensen is echter hetzelfde en daarom kunnen reacties van persoon tot persoon verschillen.

Hoe lang moet mijn product houdbaar zijn?

Cosmeticaproducten met een houdbaarheid van minder dan 30 maanden moeten een "Te gebruiken voor" datum op de verpakking hebben. Voor een houdbaarheid van +30 maanden moet de verpakking het aantal maanden aangeven dat het product na openen goed blijft. Vaak wordt het symbool van een open crèmepotje gebruikt met daarin of daarnaast de tijdsduur in aantal maanden aangegeven.

De zinsnede: Geen toegevoegde sulfaten

Sulfaten zijn synthetische detergentia die veel gebruikt worden in de cosmetische industrie. Helaas zijn sulfaten te sterk en kunnen ze ervoor zorgen dat de huid en het haar gedehydrateerd raken. Het goede nieuws is dat ze gemakkelijk te herkennen zijn op het etiket. Probeer ingrediënten die eindigen op 'sulfaat' te vermijden, zoals ammoniumlaurylsulfaat en natriumlaurylsulfaat. Herbalife SKIN en Herbal Aloë producten hebben geen toegevoegde sulfaten!

De zinsnede: Geen toegevoegde parabenen

Parabenen zijn synthetische conserveringsmiddelen die veel cosmeticabedrijven gebruiken om de houdbaarheid van producten te verlengen. Deze chemicaliën zijn niet ideaal voor de huid of het haar. Kies dus voor producten die 'geen toegevoegde parabenen' bevatten.

Wist u dat?

Ingrediënten op etiketten vermeld staan in aflopende volgorde (voor concentraties tot minimaal 1%), wat betekent dat onderaan de lijst ingrediënten vermeld staan die niet in grote hoeveelheden aanwezig zijn. Ingrediënten die minder dan 1% van het product omvatten mogen daarna in willekeurige volgorde vermeld worden.

Wat is collageen?

Een type proteïne dat de huid zacht, soepel en dik genoeg houdt. Collageen wordt langzaam afgebroken als we ouder worden, wat leidt tot fijne lijntjes, rimpels en verslapping van de huid.

Wat zijn antioxidanten?

Moleculen die de vochtbarrière van de huid herstellen en beschermen tegen schade die ontstaat door vrije radicalen (door bijvoorbeeld vervuiling en UV-straling). Populaire antioxidanten in huidverzorgingsproducten zijn onder andere vitamine C en E. Verder zijn er vele voedingsmiddelen die antioxidanten bevatten zoals citrusfruit, granaatappel, groene thee en witte thee.

Wat zijn peptiden?

Kleine ketens van aminozuren (de bouwstenen van proteïnen). Sommige peptiden hebben een aantoonbaar effect op het versoepelen van de huid, terwijl andere de zichtbaarheid van rimpels en fijne lijntjes aantoonbaar verbeteren.

Wist u dat?

Herbalife SKIN producten dermatologisch en klinisch getest zijn om u vertrouwen te geven in uw dagelijkse schoonheidsroutine!

* Sulfaatvrij is van toepassing op de schuimende, reinigende producten: Verzachtende Aloë Cleanser, Egaliserende Citrus Cleanser en Exfoliërende Berry Scrub.

Wat zit er in uw huidverzorging verstopt… en waarom?

Komkommerextract

Verfrissend op de huid en voegt een subtiele geur toe aan luxe producten, zoals de Herbalife SKIN Verstevigende Ooggel en Hydraterende Oogcrème.

(#0770, #0771)

Kruizemuntolie

Met een energetisch en ontspannend aroma is dit een verkoelende toevoeging aan huidverzorging die vaak gebruikt wordt als alternatief voor pepermuntolie. Probeer het eens uit met het Herbalife Zuiverend Kleimasker Munt!

(#0773)

Macadamia-olie

Deze olie is rijk aan natuurlijke vetzuren en verzacht en hydrateert terwijl het een sensatie van zachtheid en soepelheid aan uw huid geeft. U vindt het in de Herbalife SKIN Herstellende Nachtcrème, Dagelijkse Glow Moisturiser en meer.

(#0827, #0830)

Bentonietklei

Haalt overtollige olie en onzuiverheden uit de huid en wordt daarom vaak gebruikt in maskers, zoals het rijke en romige Herbalife SKIN Zuiverend Kleimasker Munt.

(#0773)

Grapefruitolie

Essentiële grapefruitoliën voegen een revitaliserend aroma toe en zijn rijk aan het antioxidant vitamine C, wat de Herbalife SKIN Egaliserende Citrus Cleanser tot een ideale keuze maakt!

(#0766)

Aloë vera

Bekend om zijn verkoelende, hydraterende en verzachtende eigenschappen. Wordt gebruikt in de Herbalife SKIN lijn en Herbal Aloë lichaams- en haarproducten.

Luxe, wetenschappelijk bewezen huidverzorging voor mannen en vrouwen wacht op u! Ga naar:

HerbalifeSKIN.nl

HERBALIFE
HFF
FAMILY FOUNDATION

IETS TERUG-GEVEN

De Herbalife Family Foundation (HFF) is in 1994 opgericht door Mark Hughes en is toegewijd aan het verbeteren van de voeding en levens van kwetsbare kinderen. Wat heeft u gedaan om een verschil te maken? Doneer aan HFF en samen kunnen we de Casa Herbalife programma's ondersteunen die fantastisch werk verrichten in EMEA.

Met 124 Casa Herbalife programma's in meer dan 50 landen over de hele wereld (waarvan 25 in EMEA) helpt de Herbalife Family Foundation iedere dag meer dan 100.000 kinderen hun volledige potentieel te bereiken via betere voeding en een verbeterd welzijn.

Als non-profit organisatie financieren we bestaande goede doelen om te verzekeren dat kinderen gezonde voeding krijgen, maar ook onderwijs over voeding, voedselveiligheid en keukenapparatuur. Zonder vrijwilligers en donaties uit de gemeenschap zou dit alles niet mogelijk zijn.

Als u al een donateur of vrijwilliger voor de Herbalife Family Foundation bent, weet dan dat de vrijgevigheid en oprechte betrokkenheid van mensen zoals u de reden zijn dat we hulp kunnen bieden aan kinderen en gemeenschappen over de hele wereld. Als u meer informatie wilt over hoe u kunt doneren of vrijwilliger kunt worden, ga dan naar de website waar u alles kunt vinden wat u nodig heeft.

HerbalifeFamilyFoundation.org

VOLG DE HFF!

Herbalife Family Foundation is nu op Facebook te vinden!

Wilt u HFF updates op uw Facebook tijdslijn? Volg en like dan de HFF pagina! U zult nieuws te zien krijgen over onze Casa Herbalife programma's over de hele wereld en het verschil ontdekken dat we maken in de levens van kinderen in nood.

Vind ons op Facebook: @HerbalifeFamilyFoundation

Hier is de nieuwe app die u moet hebben

De HerbalifeGO app is er! Download 'm nu en geniet van alle voordelen die hij te bieden heeft. Alles wat u van Herbalife nodig heeft binnen uw bereik!

- ✔ Stel doelen voor uw voeding en lichaamssamenstelling
- ✔ Selecteer maaltijdschema's
- ✔ Plaats productbestellingen
- ✔ Ontvang regelmatig persoonlijke ondersteuning van uw Member
- ✔ Bekijk Herbalife video's over voeding en fitness
- ✔ Bekijk het laatste Herbalife nieuws
- ✔ Lees en deel de klantennieuwsbrief

Download Herbalife nu in de App Store! (Waarom wachten? Het is gratis!)

HERBALIFE NUTRITION

Projectcode 2272

© 2017 Herbalife International of America, Inc.

© 2017, Herbalife (U.K.) Ltd, Uxbridge, England, UB8 1EX. March 2017. Geprint in Europa.

Alle producten en bedrijfsnamen met een ® of een ™ zijn geregistreerd of in afwachting van registratie door Herbalife International, Inc. Alle rechten voorbehouden. Geen enkel deel hiervan, of iedere andere Herbalife International-publicatie, mag worden gereproduceerd of gekopieerd door middel van drukwerk, audio of video zonder geschreven toestemming van Herbalife International.

Fouten en weglatingen uitgezonderd.

Alle ingezonden stukken en uitlatingen van Herbalife-klanten en/of Onafhankelijk Herbalife Distributeurs zijn niet bedoeld voor gebruik voor verkoop van Herbalife-producten.

Het gebruik en de doeleinden van Herbalife-producten worden gedetailleerd beschreven in de Herbalife-productliteratuur, die officieel wordt gebruikt en uitgegeven door Herbalife. Dat zijn de enige verklaringen waarvan mag worden uitgegaan in de verkoop van onze Herbalife-producten. In geen geval mag de Herbalife-gebruiker en/of Onafhankelijk Herbalife Distributeur beweren dat de Herbalife-producten voor iets anders gebruikt kunnen worden dan wat er aangegeven staat in de Herbalife-productliteratuur en op de -productetiketten.

Het Herbalife-programma kan helpen bij gewichtsbeheersing als onderdeel van een caloriebeperkt voedingsplan. De resultaten zijn behaald door het volgen van een Herbalife-programma, dat eveneens de terugkeer van evenwichtige voedingsgewoontes en regelmatige lichaamsbeweging omvat.

De in dit magazine genoemde inkomens en bedragen geven geen automatische verdiensten weer. Daadwerkelijke verdiensten zijn afhankelijk van de tijd en inzet die u besteedt aan uw business.

Facebook.com/**Herbalife**
Twitter.com/**HerbalifeEurope**
Youtube.com/**Herbalife**
instagram.com/**herbalife**

FSC www.fsc.org MIX Papier van verantwoorde herkomst FSC® C021743

Issue 188
Dutch
#5921-BENL-88

HERBALIFE NUTRITION

Voeding voor een beter leven.