190: HERFST 2017

TODAY

HERBALIFE NUTRITION

SAMANTHA'S WORKOUTS VOOR THUIS IN DE WINTER

ActiefLeven

Blijf in beweging dit seizoen

Beauty Handboek

Uw verzorging voor huid & haar deze winter

GoedEten

Passie voor voeding tijdens de koudere maanden

GoedLeven

Voorbereiden op de winter

GOEDE OCHTENDEN BEGINNEN HIER!

Wat u moet weten over het beginnen van uw dag met een ideaal ontbijt.

5921BE

Inhoud

IN DIT NUMMER:

GOED leven

06

WINTERVOEDING

Alles wat u moet weten over ontbijt. Er is een goede reden waarom het de belangrijkste maaltijd van de dag is.

08

STEL UW IDEALE ONTBIJT OP MAAT SAMEN

Goede ochtenden beginnen hier, dus start uw dag met het juiste ontbijt! Hier zijn enkele tips om een ontbijt samen te stellen dat net zo uniek is als dat u dat bent.

GOED eten

14

WAT STAAT ER OP HET MENU?

Warm uzelf op nu de koudere maanden naderen, met een heerlijke gemakkelijke maaltijd die ook voedzaam is

23

UW GIDS OM FIT TE BLIJVEN TIJDENS DE WINTER

Samantha Clayton deelt haar fitnessgids voor tijdens de winter. Kom erachter hoeveel activiteit u nodig heeft en hoe u ervoor kunt zorgen dat het leuk is!

ACTIEF leven

20

SAMANTHA'S WORKOUTS VOOR THUIS

Blijf uw fitnessdoelen volgen, zelfs nu het kouder wordt, met Samantha's workouts voor thuis. Deze zijn bedoeld zodat u door kunt blijven gaan, onafhankelijk van het weer.

BEAUTY handboek

26

HUIDVERZORGING TIJDENS DE WINTER

Door het koude weer bestaat de kans dat uw huid droog wordt en natuurlijke oliën verdwijnen. Zorg goed voor uw huid deze winter met deze tips, verjong uw huid en laat hem stralen tijdens de winter!

22

HET SEIZOEN VAN DE SPORT

Bekijk deze geweldige atleten, van Spanje tot aan Griekenland, en zie wat hen gemotiveerd houdt tijdens hun evenementen.

28

WINTERHAAR

Zorg goed voor uw haar deze winter met het juiste advies en de juiste producten. Uw haar zal zeker gaan glanzen.

18

DEEL EEN SHAKE

Probeer dit heerlijke winterrecept, de perfecte troost voor de koudere maanden, om uw immuunsysteem een boost te geven.

VOLG ONS

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

Bekijk het Today Magazine online op:
HerbalifeToday.com

Klaar om een bestelling te plaatsen?

Praat met uw **Herbalife Member** of bestel via de **HerbalifeGo app**.

Heeft u de app nog niet? Download 'm gratis via de AppStore of Google Play.

ANDROID APP ON Google play

Download on the App Store

Uw recepten

WE WILLEN VAN U HOREN! VIND UW RECEPT TERUG IN HET MAGAZINE!

Het winnende recept deze maand is van
Tatiana Pinzaru uit Roemenië

- 1 MAATSCHEP F1 CHOCOLADE + 1 MAATSCHEP PDM
- 1 EETLEPEL KOKOSRASP
- 1 MAATSCHEP F1 TROPISCHE VRUCHTEN + 1 MAATSCHEP PDM
- 1 EETLEPEL ZONNEBLOEMPITTEN
- 1 MAATSCHEP F1 FRAMBOOS & BOSBES + 1 MAATSCHEP PDM

MENG DE MAATSCHEPPEN F1 MET WATER EN VOEG UW INGREDIËNTEN IN LAAGJES TOE!

Proteïnen	Kcal	koolhydraten	Vet	Vezels
38g	391	26g	15g	7g

Mix & serveer!

Wees creatief

Stuur uw recept in met uw naam en land (plus een foto als u er een heeft!) naar:

TodayMagazine@Herbalife.com

Lees zorgvuldig de gebruiksaanwijzing op het etiket als u Formula 1 maaltijdvervangende shakes gebruikt met als doel gewichtsbeheersing.

BRENG UW LEVENSSTIJL IN BALANS

GOED leven

WAAROM IS ONTBIJT ZO BELANGRIJK EN WAT KAN HET VOOR U BETEKENEN? • STEL UW IDEALE ONTBIJT OP MAAT SAMEN • HFF NIEUWS

Haal iedere ochtend weer het beste uit uw ontbijt en stel het samen zoals u dat wilt! Goede ochtenden starten hier...

GOED leven

WAAROM IS Ontbijt BELANGRIJK?

Om de algemene voedingspatronen te verbeteren en tekorten aan voedingsstoffen te vermijden, wordt aanbevolen dat deze maaltijd voedingsmiddelen uit ten minste 3 voedingsgroepen bevat.

Mensen die ontbijten hebben over het algemeen gezondere eetgewoonten gedurende de dag, wat zal bijdragen aan een positieve invloed op hun algemene gezondheid, een betere gewichtsbeheersing en het voorkomen van ziekten door het nuttigen van de juiste voedingsstoffen.

De aanbevolen hoeveelheid calorieën die een gezond ontbijt zou moeten leveren is tussen de **15 en 25%** van de totale dagelijkse energie-inname.

Het ontbijt is de eerste maaltijd van de dag en is bedoeld om de periode van vasten na een nacht te doorbreken. Deze maaltijd wordt meestal binnen 2 tot 3 uur na het ontwaken genuttigd.

Het zou het doel moeten zijn om tussen de **10 en 20%** van de dagelijkse referentie-inname van vitaminen, mineralen en vezels in deze eerste maaltijd.

Door goed te ontbijten krijg je meestal meer vitaminen en mineralen binnen, dan bij een andere maaltijd op de rest van de dag.*

Een proteïnerijk ontbijt wordt geassocieerd met een betere controle over de honger en een dagelijkse vermindering van het verlangen te eten, met als resultaat een verbeterde gewichtsbeheersing.*

* Leidy et al. (2013). Beneficial effects of a higher-protein breakfast on the appetitive, hormonal, and neural signals controlling energy intake regulation in overweight/obese, "breakfast-skipping," late-adolescent girls. American Journal of Clinical Nutrition; 97(4):677-88

KOM ERACHTER WAT ONTBIJT VOOR U KAN DOEN!

Hoe ontbijt kan helpen de lichaamssamenstelling te veranderen:

Het consumeren van voldoende proteïnen in combinatie met lichaamsbeweging draagt bij aan de groei en het behoud van spiermassa.

Aanbevolen voedingsmiddelen voor dit type klanten moeten naast vezels voldoende proteïnen bevatten. Maaltijdvervangers kunnen diegenen helpen die dieetgericht zijn om hun benodigde proteïnen en vezels in een calorie- en portiegecontroleerde manier binnen te krijgen.

Onderhoud van de gezondheid:

De inname van voldoende proteïnen gedurende de dag, samen met regelmatige lichaamsbeweging, kan helpen bij het behoud van de spierfunctie en spierverlies verminderen[1].

Uw ontbijt een boost geven met vezels is een manier om aan uw vezelinname gedurende de dag te voldoen.

Aangezien de caloriebehoefte met de leeftijd afneemt, zijn maaltijdvervangers een geschikte optie om de energie-inname te controleren zonder in te leveren op voedingsstoffen.

Begin met een goed uitgebalanceerd ontbijt om uw welzijn te voeden:

Mensen die ontbijten met daarbij een stuk fruit hebben een grotere kans om de aanbevolen 5 porties groenten en fruit per dag te halen, met alle voordelen die daaraan verbonden zijn[3]. Als u zich binnen die groep bevindt, is het binnenkrijgen van de juiste voedingsstoffen wellicht belangrijk voor u. Een proteïneshake met vitaminen en mineralen kan aan die behoeften voldoen. Dit kan vergezeld worden van producten die zorgen voor de juiste hydratatie.

Behoud uw uithoudingsvermogen:

Het eten van een ontbijt verbetert het cognitief functioneren bij jongeren. Niet elk ontbijt zorgt daar echter voor. Het wordt aanbevolen voor voedingsmiddelen te gaan die belangrijke voedingsstoffen bevatten, zoals proteïnen, een selectie van vitaminen en mineralen, met daarnaast voldoende hydratatie. Het eten van een ontbijt voor het doen aan lichaamsbeweging heeft een positieve invloed op de stemming, helpt mentale vermoeidheid verminderen en de alterheid te verhogen[2].

WIST U DAT?

Mensen die ontbijten een verhoogde inname van vitaminen en mineralen hebben. Dit komt doordat het ontbijt vitaminen en mineralen bevat die vaak niet worden gecompenseerd door maaltijden later op de dag[3].

[1] Deer, RR. Volpi, E. (2015). Protein Intake and Muscle Function in Older Adults. Curr Opin Clin Nutr Metab Care.18, 248-253. Here's the claim.

[2] Reference: Cooper, S. B., S. Neveill, ME. (2011). Breakfast consumption and cognitive function in adolescent schoolchildren. Physiology & Behavior, 103, 431.

[3] Lancaster, K. J., SS. Albertson, AM. Joshi, N. Holschuh, N. (2012). Breakfast consumption is associated with favorable nutrient intake and healthy body measures among ethnic US children: Results from NHANES 2003-08. FASEB. 26, 812.

GOED leven

GOEDE OCHTENDEN BEGINNEN HIER

1

Begin uw dag met de juiste hoeveelheid proteïnen en ga voor uw favoriete **Formula 1 shake** die ongeveer 18 g proteïnen levert indien deze bereid is met halfvolle melk.

Formula 1 Framboos & Bosbes
SKU 2010

Herbal Aloëconcentraat
SKU 0006

2

Een smaakvolle en caloriearme drank die u helpt gehydrateerd te blijven. Voeg het toe aan water voor een evenwichtiger alternatief voor de suikerrijke frisdranken.

3

Toe aan een cafeïneboost? Probeert u dan onze **Instant Kruidendrank** eens, die orange pekoe en groene thee bevat. Herbalife's natuurlijke thee bevat tot wel 85 mg cafeïne per portie om te helpen de concentratie bij het begin van uw dag te verhogen.

Instant Kruidendrank – Original
SKU 0106

* Het is aangetoond dat haver betaglucaan 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. Er zijn meerdere risicofactoren voor hartziekten en het aanpakken van één van deze risicofactoren kan al dan niet een voordelig effect hebben. Het voordelige effect wordt verkregen met een dagelijkse inname van 3 g betaglucanen uit haver, haverzemelen, gerst, gerstzemelen of een mengel van deze betaglucanen. OatWell® is een handelsmerk van DSM.

UW HERBALIFE ONTBIJT IS NET ZO UNIEK ALS UZELF

Geef uw F1 shake een boost met extra vezels door **Haver Appelvezel** (SKU 2554) toe te voegen.

Verhoog uw proteïne-inname in één gemakkelijke stap – voeg simpelweg een maatschep **Personalised Protein Powder** toe aan uw dagelijkse F1 Shake.

Voorzie uw lichaam van de optimale hoeveelheden vitaminen en mineralen door **Formula 2 Vitaminen- & Mineralencomplex** aan uw ontbijt toe te voegen.

Beta heart© bevat het belangrijke ingrediënt OatWell™ haver betaglucaan, waarvan bewezen is dat het het bloedcholesterol verlaagt of op peil houdt*. Voeg 2 maatscheppen **Beta heart©** toe aan uw F1 Shake.

Doe geen concessies als het op uw sportvoeding aankomt. Neem **Formula 1 Sport** als ochtendshake om uw lichaam te voorzien van 18 g proteïnen die bijdragen aan de groei van spiermassa.

GOED leven

HERBALIFE FAMILY FOUNDATION

HFF NEWS

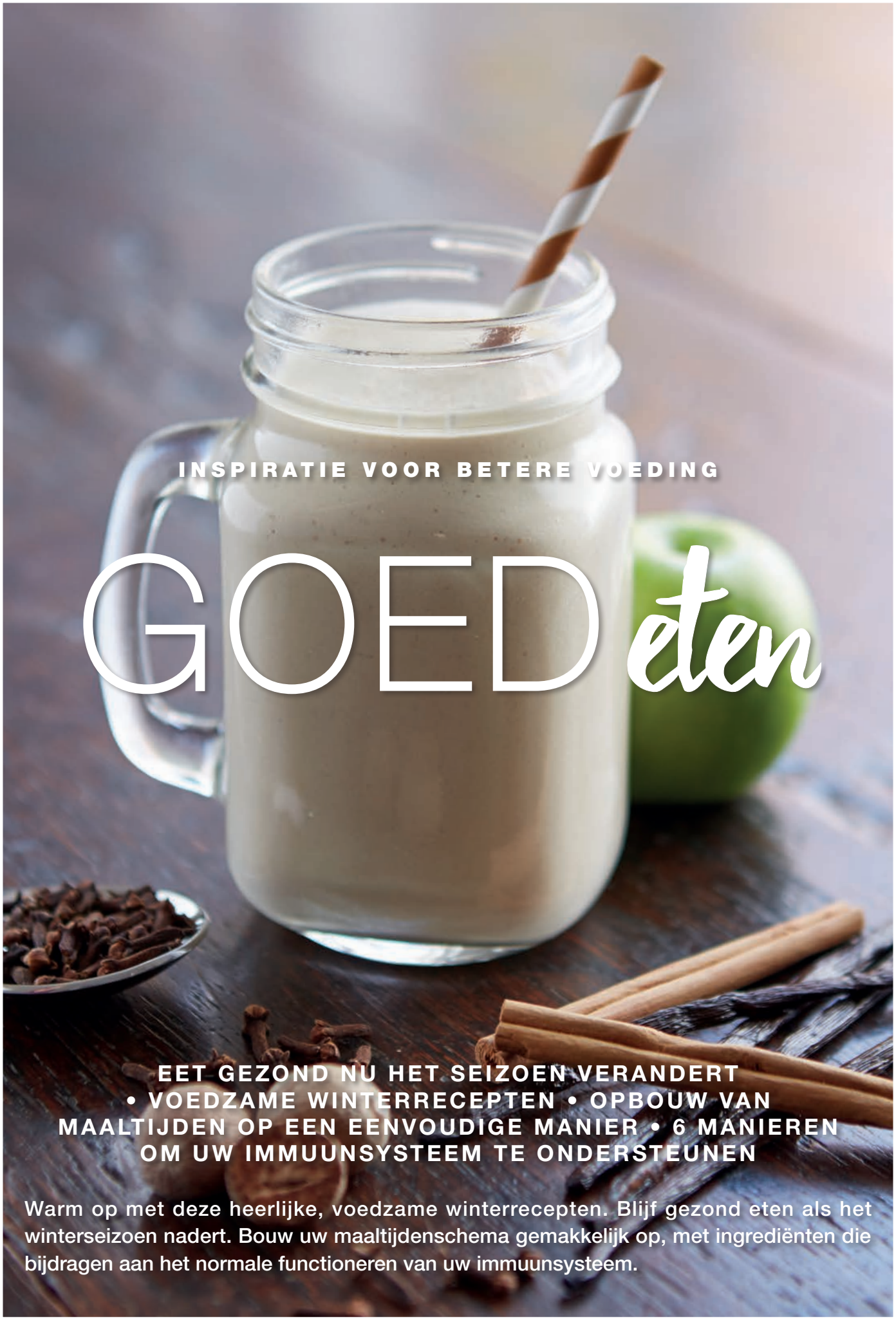
Gefeliciteerd
Brett en Kelly Yeatman!

Brett en Kelly Yeatman werden in 2017 uitgeroepen tot de humanitaire prijswinnaars van Europa, het Midden-Oosten en Afrika voor hun toewijding en passie voor gemeenschapsactivisme en filantropie. Ze zijn frequent bezoeker van het Afrikaanse Casa Herbalife programma, Acres of Love, en zijn voorstanders van dierenrechten en van educatie, voeding en ontwikkeling van de jeugd in de hele regio.

Steun uw lokale Casa Herbalife op:
hrbl.me/casafriends

CASA Friends

HERBALIFE HFF FAMILY FOUNDATION


INSPIRATIE VOOR BETERE VOEDING
GOED eten
EET GEZOND NU HET SEIZOEN VERANDERT • VOEDZAME WINTERRECEPTEN • OPBOUW VAN MAALTIJDEN OP EEN EENVOUDIGE MANIER • 6 MANIEREN OM UW IMMUUNSYSTEEM TE ONDERSTEUNEN
Warm op met deze heerlijke, voedzame winterrecepten. Blijf gezond eten als het winterseizoen nadert. Bouw uw maaltijdenschema gemakkelijk op, met ingrediënten die bijdragen aan het normale functioneren van uw immuunsysteem.

GOED eten

Gezond eten: Snelle tips

NU HET SEIZOEN VERANDERT EN WE DIE LICHTE KOU GAAN VOELEN, IS HET BELANGRIJK OM GOED TE BLIJVEN ETEN.

EET GOED VOORDAT U GAAT SPORTEN

U hebt brandstof nodig voordat u gaat sporten - vooral wanneer dat het eerste is dat u 's ochtends gaat doen. Als u niet al te veel tijd heeft om van tevoren te eten, dan zijn gemakkelijk te verteren voedingsmiddelen zoals smoothies, soepen of yoghurt heel handig. Als u een paar uur heeft voordat u gaat sporten, dan zal een normale maaltijd met koolhydraten - volkorenbrood, zilvervliesrijst, pasta, fruit en groenten - u helpen sterk te blijven.

KIES DE JUISTE VETTEN

We hebben kleine hoeveelheden vet nodig in onze voeding, maar de meesten van ons eten er te veel van. Daarbij zijn sommige vetten - zoals de vetten die van nature aanwezig zijn in vis, noten, olijven en avocado's - gezonder dan andere vetten. Gezonde vetten voegen smaak toe. Voeg dus eens een avocado of noten toe aan uw salade, of een scheutje smaakvolle olijfolie aan gestoomde groenten.

EET GOED VOORDAT U NAAR DE SUPERMARKT GAAT

Als u met een lege maag boodschappen gaat doen, dan bent u als een kind in de snoepwinkel - alles zal er lekker uitzien. Neem een proteïnereep, een stuk fruit of een handje noten voordat u de deur uitgaat zodat u minder in de verleiding komt. En maak een lijstje - en doe uw best om u aan dat lijstje te houden.

EET GOED NADAT U HEBT GESPORT

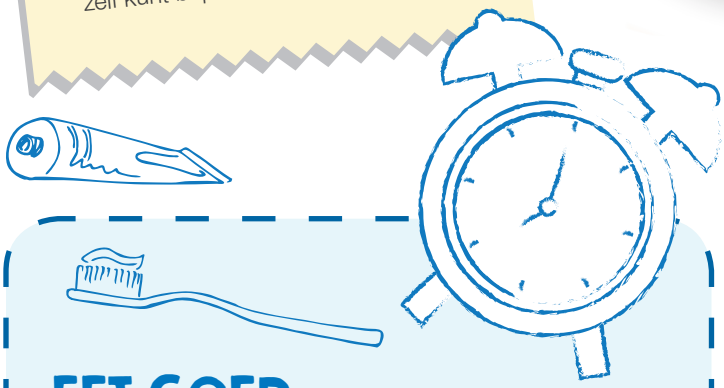
Na een goede training kan het zijn dat uw lichaam nog maar weinig brandstof heeft. Probeer dus om binnen 30-45 minuten nadat u een training heeft voltooid wat te eten. Uw spieren zijn op zoek naar fruit, groenten en volkorengranen om hun voorraad koolhydraten te helpen aanvullen - en naar een shot proteïnen om hen te helpen herstellen.

EET GOED ALS U UIT ETEN GAAT

Tegenwoordig gaan we zo vaak buiten de deur eten dat het niet meer zo speciaal is als dat het vroeger was. Probeer de drang om te veel te eten te weerstaan. Als u minder calorieën wilt binnenkrijgen, deel dan een voorgerecht met een vriend of bestel een extra salade. Of laat de koolhydraatrijke bijgerechten staan en neem twee keer zo veel groenten. Vraag om de sauzen en dressings apart te serveren, zodat u zelf kunt bepalen hoeveel u ervan eet.

EET GOED ALS U OPSTAAT

U hoeft niet meteen te eten als u opstaat, maar het is wel ontzettend belangrijk om 's ochtends iets te eten. Diegenen die regelmatig ontbijten zijn beter in staat hun gewicht op peil te houden, terwijl mensen die het ontbijt overslaan vaker gaan overcompenseren en te veel bij de lunch gaan eten. Als u niet te veel kunt hebben in de ochtend, probeer dan eens een bordje pap met wat proteïnepoeder erdoor geroerd, wat vers fruit met een lepel kwark of yoghurt of een proteïneshake die bestaat uit proteïnepoeder, melk en fruit.



EET GOED IN DE AVOND

Veel mensen eten gedurende dag slechts licht of slaan maaltijden over, om vervolgens tussen het diner en het naar bed gaan grote hoeveelheden calorieën te eten. Maar als u het overgrote deel in de avond eet, dan krijgen uw hersenen en spieren niet de energie die ze nodig hebben voor uw dagelijkse fysieke en mentale activiteiten. Probeer dus om uw calorieën gelijkmatig over uw maaltijden en snacks te verdelen. Als uw grootste valkuil is dat u na het diner nog te veel eet, probeer dan eens om uw tanden meteen na het diner te poetsen - dat is een van de beste manieren om aan te geven dat u klaar bent met eten voor die dag.

WIST U DAT:

Gedurende de winter is het belangrijk dat ons immuunsysteem zo sterk mogelijk is. Formula 2 Multivitaminen- & Mineralencomplex, voorziet uw lichaam van allround voedingsondersteuning met 24 belangrijke voedingsstoffen.

Wat staat er op het menu?

Nu het koude weer langzaam nadert, is het heel gemakkelijk om ergens warm op de bank weg te duiken met comfortsnacks vol calorieën en weinig kwalitatief hoogwaardige voedingsstoffen. Te vaak gebeurt het dat de vermoeidheid na een werkdag en een gebrek aan inspiratie voor het koken ertoe leiden dat men grijpt naar deze ongezonde maaltijden. Met deze lekkere winterrecepten van geregistreerd diëtiste *Susan Bowerman*, kunt u genieten van een heerlijk diner op alle vijf de weekdagen. Smaakvol, voedzaam en - nog het beste - ze zijn eenvoudig te bereiden!

4 PORTIES

V 4

MAANDAG

BROCCOLISOEP

Ingrediënten:

- 1 eetlepel olijfolie
- 1 middelgrote ui, gesnipperd
- 1 teentje knoflook, geplet
- 1 laurierblad
- 450 g broccoli, gesneden
- 1 kleine aardappel, geschild en in blokjes gesneden
- 600 ml kippenbouillon
- Zout en peper, naar smaak
- ½ citroen, geperst

Voedingswaarden:

Proteïnen	Kcal	koolhydraten	Vet	Vezels
8g	150	20g	5g	4g

Bereidingswijze:

Verwarm de olijfolie in een grote sauspan op middelhoog vuur. Bak de ui en knoflook tot ze zacht zijn, ongeveer 3 tot 4 minuten. Voeg de laurier, broccoli, aardappel en bouillon toe. Breng aan de kook, zet het vuur zachter en laat gedurende ongeveer 10 minuten met de deksel op de pan sudderen totdat de broccoli zacht is, maar nog steeds helder groen. Verwijder de laurier. Pureer de soep in delen in een blender of keukenmachine. Breng op smaak met zout en peper, voeg het citroensap toe en zet, indien gewenst, de pan weer op het vuur.

Ontdek meer recepten door HerbalifeGO te downloaden. Verkrijgbaar in de App Store en Google Play.

DINSDAG

LAMSSTOOFPOT

Nv 4

Ingrediënten:

- 2 eetlepels olijfolie
- 800 g lamsschouder zonder bot in blokjes van 2,5 cm gesneden
- 3 middelgrote uien, gesnipperd
- 6 wortels, in stukken van 5 cm gesneden
- 2 stengels bleekselderij, grof in stukken gehakt
- 6 teentjes knoflook, gepeld en fijngehakt
- 1 blikje tomatenblokjes (400 g)
- 250 ml rode wijn
- 1 laurierblad
- 2 theelepels zout
- 1 theelepel zwarte peper

Voedingswaarden:

Proteïnen	Kcal	koolhydraten	Vet	Vezels
27g	295	10g	16g	3g

Bereidingswijze:

Verwarm een pannetje op middelhoog vuur, doe er de olijfolie in en bak er de blokjes vlees in. Voeg, als het vlees aan de buitenkant een mooie bruine kleur heeft, de gesnipperde ui, wortels, selderij en knoflook toe en bak gedurende ongeveer 8 minuten. Voeg de tomaten, wijn, laurierblad, zout en peper toe en roer goed door. Breng het stoofpotje aan de kook, zet het vuur lager en kook nog ongeveer twee en een half uur door totdat het vlees gaar is.

WOENSDAG

GEROOSTERDE KIPPENBORSTEN

Nv 4

Ingrediënten:

- 4 kopjes hele cherrytomaatjes (ongeveer 600 g)
- 3 eetlepels olijfolie
- 4 teentjes knoflook, gepeld en fijngehakt
- 1 theelepel gedroogde chilivlokken
- 2 theelepels gedroogde oregano
- 4 halve kippenborsten, met het bot er nog in en de huid verwijderd, ongeveer 175 g per stuk
- 2 eetlepels fijngehakte verse peterselie (optioneel)

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 230 graden (gasovenstand 8). Meng in een grote kom voorzichtig de tomaten, olijfolie, knoflook, chili en oregano. Doe de kippenborsten in een omrand bakblik en schep het tomatenmengsel er rondom. Strooi naar smaak zout en peper over de kip en tomaten. Bak de kip gedurende ongeveer 35 minuten en draai halverwege om, totdat de kip gaar is. Leg de kippenborsten op een serveerschaal, lepel de tomaten en de sappen uit de pan eroverheen. Strooi er indien gewenst de verse peterselie over.

Voedingswaarden:

Proteïnen	Kcal	kool-hydraten	Vet	Vezels
35g	295	6g	15g	2g

DONDERDAG

PITTIGE VISSTOOFPOT

Nv 4

Bereidingswijze:

- 1 eetlepel olijfolie
- 1 kopje (160 g) gesnipperde ui
- ½ kopje (75 g) grofgesneden rode paprika
- ½ kopje (75 g) grofgesneden groene paprika
- ¾ kopje (50 g) in plakjes gesneden champignons
- 2 teentjes knoflook, fijngesneden
- 1 kopje (250 ml) kippenbouillon
- 800 g gepelde pruimtomaten uit blik
- ½ theelepel gemalen komijn
- ¼ theelepel cayennepeper
- ¼ theelepel zout
- ¼ theelepel versgemalen peper
- 1 laurierblad
- 225 g verse of ingevroren gekookte garnalen, gepeld en schoongemaakt
- 175 g verse of ingevroren Sint-Jakobsschelpen
- 1 eetlepel gehakte peterselie

Voedingswaarden:

Proteïnen	Kcal	kool-hydraten	Vet	Vezels
23g	215	21g	5g	5g

Bereidingswijze:

Verhit de olijfolie in een grote soeppan op middelhoog vuur. Voeg de ui, paprika's, champignons en knoflook toe, bak gedurende 8-10 minuten en roer veelvuldig. Voeg de kippenbouillon, tomaten, komijn, cayennepeper, zout, peper en laurier toe. Laat onder af en toe roeren gedurende 30 minuten sudderen. Voeg de garnalen en Sint-Jakobsschelpen toe aan de saus, doe de deksel op de pan en laat nogmaals 10-15 minuten sudderen, roer de peterselie erdoorheen en serveer.

VRIJDAG

VEGETARISCHE QUINOA

V 6

6 PORTIES

Ingrediënten:

- 1 eetlepel olijfolie
- ½ kopje (50 g) rauwe gemengde groenten, fijngesneden (broccoli, wortels, paprika, courgette, tomaat, ui, etc.)
- ¼ theelepel gemalen kurkuma
- 1 kopje (170 g) ongekookte quinoa, willekeurig welke soort (maak schoon onder stromend koud water indien niet vooraf gespoeld)
- 2 kopjes (500 ml) kippenbouillon of groentebouillon

Voedingswaarden:

Proteïnen	Kcal	kool-hydraten	Vet	Vezels
4g	145	28g	3.5g	2.5g

Bereidingswijze:

Verwarm de olie in een pan op middelhoog vuur totdat de olie begint te glinsteren. Voeg de fijngesneden groenten toe en roerbak totdat de groenten zacht beginnen te worden, 3-4 minuten. Voeg de quinoa toe en roerbak nog een minuut of twee om de zaden licht te roosteren. Roer de bouillon erdoorheen en breng aan de kook. Zet het vuur lager, doe de deksel op de pan en laat gedurende 10-12 minuten sudderen totdat het vocht is opgenomen.

V Vegetarisch Nv Niet-Vegetarisch 4 Aantal porties

OPBOUW VAN MAALTIJDEN

Met de juiste ondersteuning kan goed eten zo eenvoudig zijn als **1, 2, 3**! Volg onze stap-voor-stap maaltijdbouwer om een gezonde, uitgebalanceerde maaltijd samen te stellen om uw gepersonaliseerde schema te ondersteunen.

	25 g PROTEÏNEN 400 CALORIEËN	**40 g PROTEÏNEN** 600 CALORIEËN
STAP 1 START MET DE PROTEÏNEN		
KIP OF KALKOEN **VIS** **MAGER RUNDVLEES** **SCHAALDIEREN** **VARKEN OF LAM (LENDE)**	**115 g GEKOOKTE**	**170 g GEKOOKTE**
VEGETARISCHE VARIANT		
GRIEKSE YOGHURT (MAGER OF ZONDER VET) ½ KOPJE **EIEREN** 1 HELE **KWARK; RICOTTA (MAGER OF ZONDER VET)** ½ KOPJE **BONEN, PEULVRUCHTEN OF SOJABONEN** ½ KOPJE GEKOOKTE **TOFU** 100 G (¼ BLOK) **TEMPEH OF SEITAN** 85 g	**KIES ER 2**	**KIES ER 3**
STAP 2 VOEG GROENTEN TOE		
GEKOOKTE GROENTEN, VEGETARISCHE SOEP, TOMATENSAUS (1 KOPJE)	**KIES ER 1**	**KIES ER 2**
RAUWE GROENTEN	**WILLEKEURIGE HOEVEELHEID**	**WILLEKEURIGE HOEVEELHEID**

GESCHIKT VOOR VEGETARIËRS

STAP 3 VOEG VOLKORENGRANEN/ZETMEEL TOE

RIJST (ZILVERVLIES OF WILDE)
½ KOPJE, GEKOOKT

100% VOLKORENBROOD OF -CRACKERS
1 SNEETJE; ½ PITABROODJE; ½ ENGELSE MUFFIN; 4 CRACKERS

TORTILLAWRAPS
2 VAN MAIS; 1 MIDDELGROTE VAN BLOEM (VOLKOREN)

BONEN, ERWTEN, MAIS OF PEULVRUCHTEN
½ KOPJE, GEKOOKT

AARDAPPEL (NORMAAL OF ZOET)
½ MIDDELGROTE

PASTA, QUINOA, GIERST, GERST OF BULGUR
½ KOPJE, GEKOOKT

GESCHIKT VOOR VEGETARIËRS

KIES ER 1 | **KIES ER 2**

STEP 4 VOEG WAT GEZOND VET TOE VOOR DE SMAAK

OLIJFOLIE
1 EETLEPEL

NOTEN
1 HANDJE

HUMUS, MAGERE SALADEDRESSING, MAYONAISE, ZURE ROOM, VINAIGRETTE
2 EETLEPELS

AVOCADO
½ KLEINE

PARMEZAANSE KAAS OF MAGERE FETA
2 EETLEPELS

BOTER VAN ZADEN OF NOTEN
1 EETLEPEL

GESCHIKT VOOR VEGETARIËRS

115 g GEKOOKT | **170 g GEKOOKT**

STAP 5 BRENG OP SMAAK!

KRUIDEN & SPECERIJEN

CITROEN

KNOFLOOK

AZIJN

SALSA & HOT SAUCE

MOSTERD

GESCHIKT VOOR VEGETARIËRS

WILLEKEURIGE HOEVEELHEID | **WILLEKEURIGE HOEVEELHEID**

BRENG HET ALLEMAAL SAMEN OM EENVOUDIGE, HEERLIJKE MAALTIJDEN TE CREËREN!

ZALM VAN DE GRILL, WORTELS EN PASTA

- Zalm van de grill
- Gestoomde wortels met limoensap en dille
- Volkorenpasta met knoflook en peterselie
- Groene salade met vinaigrette van olijfolie

GEMBER-KNOFLOOK ROERBAK

- Roerbak tofu en edamame met broccoli, gember en knoflook
- Zilvervliesrijst
- Groene salade met sesamdressing

KALKOEN-GROENTEN WRAP EN SOEP

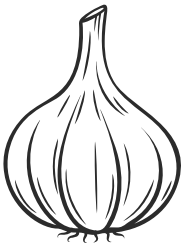
- Volkorentortilla
- Geroosterde kalkoenborst
- Fijngesneden sla, tomaten en ui
- Humus
- Groentesoep

Share a Shake
HERBALIFE NUTRITION

6 manieren om uw immuunsysteem deze winter te ondersteunen

Citrus

Citrusvruchten zoals sinaasappels, mandarijnen, grapefruits, citroenen en limoen zijn een uitstekende bron van vitamine C en dragen bij aan het normale functioneren van het immuunsysteem.

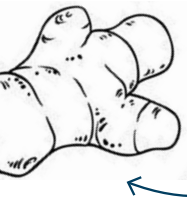


Knoflook

Knoflook is ook een goede strijder voor het immuunsysteem en kan het natuurlijke afweersysteem van het lichaam ondersteunen tegen micro-organismen. Knoflook bevat allicine, een krachtige fytovoedingsstof die kan bijdragen aan de gezondheid van de vaten.

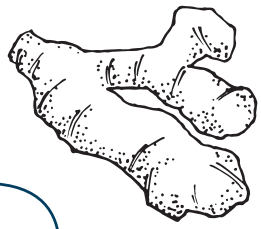
Proteïnen

Kies voedingsmiddelen rijk aan proteïnen en met een volledige aminozuurprofiel.



Kurkuma

Curcumine is het actieve ingrediënt in kurkuma. Kurkuma is een antioxidant en draagt bij aan de spijsverteringsfunctie.

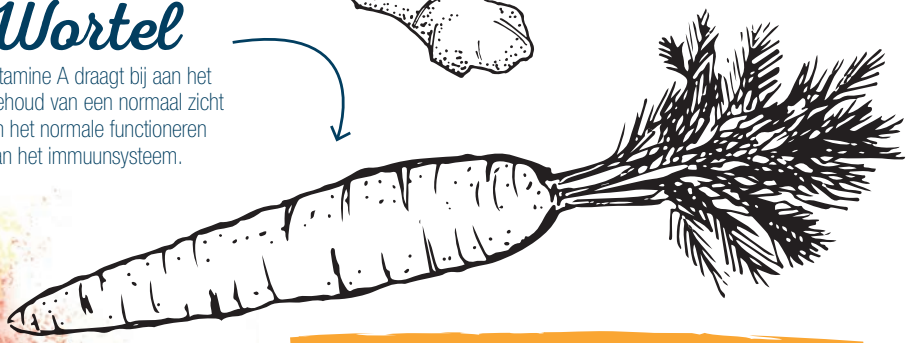


Gember

Met antioxidant- en immuuneigenschappen helpt gember bij het behoud van de immuunfunctie.

Wortel

Vitamine A draagt bij aan het behoud van een normaal zicht en het normale functioneren van het immuunsysteem.



GOLDEN SPICE

2 maatscheppen Herbalife **Formula 1 Vanille**
250 ml amandelmelk
100 g mango
½ banaan
½ eetlepel geraspte gember
½ eetlepel kurkuma
½ eetlepel chiazaden
½ eetlepel kaneel
1 eetlepel honing

Proteïnen	Kcal	koolhydraten	Vet	Vezels
13g	282	28g	23g	7g

Bekijk zorgvuldig de aanwijzingen op het etiket als u Formula 1 maaltijdvervangende shakes gebruikt met als doel gewichtsbeheersing.

Bekijk meer recepten op
www.MyHerbalifeShake.com / YouTube

WERKEN AAN UW DOELEN

ACTIEF *leven*

WORKOUTS VOOR THUIS • HET SEIZOEN VAN DE SPORTEN • GIDS VOOR WINTERFITNESS

Houd het koude weer buiten met Samantha's winterworkouts voor thuis. Lees alles over deze sportevenementen, gehouden van Spanje tot Griekenland, en ervaar de gids voor uw winterfitness!

SAMANTHA'S WINTERWORKOUTS VOOR THUIS

EXPERTPROFIEL

NAAM
SAMANTHA CLAYTON

AFAA, ISSA; SENIOR DIRECTOR, WORLDWIDE FITNESS EDUCATION, HERBALIFE.

Het kost u ongeveer 30 minuten om deze workout te voltooien - probeer iedere routine minstens drie keer te doorlopen. Het beste is dat u deze workout in het comfort van uw eigen huis kunt doen en u niet naar buiten hoeft om het weer te trotseren.

WAT U NODIG HEEFT:

1. Een stevige stoel
2. Een set gewichten
3. Een matje of antislipvloer

Pre-workout warming-up

Het is belangrijk om uw lichaam goed voor te bereiden op de inspanning. Spendeer minstens 10 minuten om uw lichaam met een cardio-oefening op te warmen. U kunt bijvoorbeeld 5 minuten op de plaats joggen, gevolgd door jumping jacks of touwtjespringen. Als het niet te koud is, kunt u ook naar buiten gaan; loop een blokje om, gevolgd door een stuk joggen.

TRAIN MET SAMANTHA!

Bezoek het Herbalife YouTube kanaal voor een verscheidenheid aan workoutvideo's met Samantha die u kunt doen in het comfort van uw eigen huis. Zoek op 'Samatha Clayton yoga' in het Herbalife YouTube zoekveld en neem 5 minuten tijd voor uzelf met haar video over 'Yoga Moves for Stress Reduction'.

YOUTUBE.COM/HERBALIFE

Winterworkout move 1: Arm- en schoudercombinatie gebruikmakend van gewichten

Ga staan met uw voeten op schouderbreedte uit elkaar terwijl u de gewichten aan uw zijdes laat hangen. Gebruik beide armen, en buig de gewichten omhoog om de spieren in uw biceps te laten werken. Roteer vervolgens uw polsen zodat uw handpalmen naar elkaar toe zijn gedraaid. Druk de gewichten omhoog tot schouderhoogte om uw schouderspieren te trainen. Herhaal12 keer.

Winterworkout move 2: Plié squat met arm pull

Deze squat werkt voor de benen, gluten, binnenkant van de dijen en de trapeziumspieren. Ga staan met de voeten iets verder dan schouderbreedte uit elkaar, met uw tenen naar buiten toe wijzend. Houd de gewichten diagonaal voor u met de handpalmen naar het lichaam gericht. Zak langzaam in een squat alsof u langs een muur omlaag zakt, en houd uw rug recht. Trek de gewichten naar uw borst en laat uw ellebogen op uw zij rusten terwijl u weer gaat staan. Herhaal12 keer.

Winterworkout move 3: Chair dip

Het is tijd om aan de triceps te werken - de spieren aan de achterkant van uw armen. Ga op uw stoel zitten en plaats uw handen op de zitting naast u. Zet nu uw voeten op de vloer voor u en houd de dijen parallel aan de vloer. Buig uw armen en ga langzaam omlaag en naar voren van de stoel af, waarbij uw ellebogen achter u blijven en uw lichaamsgewicht ondersteunen. Voltooi de oefening door weer terug naar de startpositie te bewegen. Herhaal12 keer.

Winterworkout move 4: Balans met handen en knieën

Deze move voor het hele lichaam laat uw buikspieren werken, uw armen en benen. Ga op de handen en knieën staan. Positioneer uzelf zo dat uw polsen recht onder uw schouders staan en uw heupen zich boven de knieën bevinden. Probeer de rug recht te houden. Strek vervolgens uw linkerbeen en til deze enkele centimeters achter u omhoog. Til tegelijkertijd uw rechterarm op en strek deze voor u uit. U kunt deze positie aanhouden of een crunch doen door uw knie naar de borst te bewegen en uw elleboog naar de knie. Doe 12 herhalingen en herhaal aan de andere kant.

Winterworkout move 5: Curtsey lunge met leg lift

Deze lunge laat de binnen- en buitenkant van uw dijen werken, evenals uw gluten. Ga rechtop staan en plaats uw hand op de rugleuning van een stoel voor de balans. Doe met links een stap naar achteren voor een lunge en zorg ervoor dat uw linkervoet voorbij uw rechtervoet gaat en de middellijn van uw lichaam passeert. Buig de voorste knie (rechterknie) om omlaag te gaan in een knieling (curtsey), en zorg ervoor dat uw knie op een lijn blijft met uw teen. Houd de spieren van uw kern gespannen en de rug recht. Ga weer staan en houd daarbij uw achterste voet gebogen terwijl u uw been weer tot naast het andere beweegt. Doe 12 herhalingen en herhaal dan aan de andere kant.

Winterworkout move 6: Bridge pose met chest press

Deze move laat de spieren van uw borst, kern en gluten werken. Begin met op de rug op de grond te gaan liggen en oefen de brug door uw gluten naar elkaar toe te knijpen en uw heupen van de vloer te tillen waarbij u een rechte lijn maakt van de schouders tot de knieën. Als u deze positie eenmaal vast kunt houden, kunt u de chest press aan de oefening toevoegen. Houd gewichten in uw handen met de palmen naar voren gericht en op een lijn met uw borst. Druk de gewichten omhoog, houd ze daar een seconde vast en ga weer terug naar de startpositie.

Eenvoudig recept post-workout

- 5 maatscheppen Herbalife24 Rebuild Strength
- 250 ml water
- 150 g bevroren aardbeien

Proteïnen	Kcal	kool-hydraten	Vet	Vezels
26g	242	31g	2g	4g

200+ gesponsorde atleten, teams en evenementen over de hele wereld!

HET SEIZOEN VAN DE SPORTEN

PARALYMPISCH ATLEET, MAKIS KALARAS

GRIEKENLAND

Herbalife Griekenland is in 2017 voedingssponsor van paralympisch atleet Makis Kalaras - een van de 15 atleten ter wereld die een medaille heeft gewonnen op zowel de Olympische winterspelen als de Olympische zomerspelen; op de paralympische zomerspelen was zijn specialiteit discuswerpen en op de winterspelen de slalom. Herbalife Griekenland blijft atleten sponsoren die de kracht binnenin de Herbalife® producten erkennen en die een evenwichtige en actieve levensstijl vertegenwoordigen. Herbalife ondersteunt en promoot Makis ook als een atleet die de Herbalife Filosofie sterk omarmt; we zijn waarlijk verheugd zijn inspanningen voor nog meer medailles en erkenning te ondersteunen.

TRIATLON

SPANJE

Herbalife sponsort al meerdere jaren lang een van de meest competitieve sporten: de triatlon. Het sponsoren van triatlons houdt in dat we onszelf toeleggen op de waarden die deze discipline met zich meebrengt; vasthoudendheid, grote doelen, constantheid en verbetering. De triatlon is vandaag de dag internationaal gezien een van de meest veeleisende sporten. De atleten die hieraan meedoen volgen rigoureuze trainingen om de drie testen te ondergaan: het zwemmen, fietsen en hardlopen. Herbalife sponsort momenteel de Herbalife Villa de Rota Triathlon. Naast het sponsoren van deze triatlon, heeft Herbalife er ook zijn naam aan verbonden. Daarbij biedt het speciale voedingsondersteuning voor de atleten met de Herbalife 24 sportlijn die atleten geholpen heeft tot het uiterste te gaan.

ATLÉTICO DE MADRID FEMENINO

SPANJE

Herbalife is sponsor van een van de beste damesteams in de Spaanse League: Atlético de Madrid. Zij zijn een van de nationale referentieteams in het damesvoetbal. Herbalife's samenwerking met het team breidt de promotie en ondersteuning uit die Herbalife biedt aan Spaanse atleten.

Atlético de Madrid is een team van geweldige speelsters met een geweldige speelstijl, waarmee ze vele fans aantrekken. Zij werden kampioen van de Iberdrola Women's League en runner-up in de Queen's cup in het seizoen 2016-2017.

Herbalife deelt dezelfde waarden als de club, waaronder doorzettingsvermogen, strijd, passie, inspanning en teamprestaties. Dat maakt Herbalife een trotse sponsor van Atlético de Madrid Femenino. Herbalife draagt zoveel mogelijk bij om de club, het voetbal en de damessport de leidende rol te kunnen geven die ze verdienen.

UW GIDS OM FIT TE BLIJVEN TIJDENS DE WINTER

Iedereen zou op de een op andere manier actief moeten zijn, in het bijzonder in de winter als we vooral thuis willen blijven. Het maakt niet uit wat uw huidige fitness- of activiteitsniveau is, er is ontzettend veel onderzoek gedaan dat aantoont dat uitgebalanceerde voeding en een consistente benadering van actief zijn een geweldige langetermijnbenadering is voor het verbeteren en handhaven van een gezond lichaam. Als u altijd een zekere mate van weerstand heeft gehad tegen fitness en heeft geprobeerd uw gewicht te beheersen met alleen de voeding, dan kan ik u laten zien hoe u uw voedingsresultaten kunt verbeteren en ze op peil kunt houden door regelmatige lichaamsbeweging in uw wekelijkse schema in te passen.

EXPERTPROFIEL

NAAM
SAMANTHA CLAYTON

AFAA, ISSA; SENIOR DIRECTOR, WORLDWIDE FITNESS EDUCATION, HERBALIFE.

Hoeveel activiteit heeft u nodig?

Iedere persoon zou moeten proberen om minstens 30 minuten per dag 5 dagen per week actief te zijn. Enkele van de vele gezondheidsvoordelen die geassocieerd worden met lichaamsbeweging zijn een verbeterde botdichtheid, verbeterde spiertonus, cardiovasculaire verbeteringen en verhoogde energieniveaus. Als u een grote verbetering wilt doorvoeren op het gebied van uw lichaamssamenstelling of uw sportprestaties wilt verbeteren, dan moet u ernaar streven gedurende langere periodes actief te zijn. Ga voor 60-90 minuten aan inspanning met gevarieerde intensiteitsniveaus die passen binnen uw specifieke persoonlijke fitnessdoelen.

Maak het plezierig om actief te worden

De activiteit die u kiest zou leuk moeten zijn, want daardoor zult u deze vaker willen gaan doen! Vermijd de massale drang om in januari opeens actief te worden of om binnen no-time dat zomerlichaam te krijgen, maar zorg ervoor dat u langzaam maar gestaag uw activiteitsniveau omhoog brengt terwijl uw fitnessniveau omhoog gaat. Als u onverhoopt toch stopt, moet u weer van voren af aan beginnen. Als u stopt met trainen, zult u iets van uw cardiovasculaire fitheid en spierkracht verliezen[1]. Houd vertrouwen, want weer terug op niveau te komen zal ditmaal waarschijnlijker sneller gaan dan de eerste keer dat u begon met trainen. Ons lichaam heeft een verbazingwekkend geheugen als het op spieren aankomt.

Wees niet bang voor inspanning

De reden dat zo veel mensen inspanning vermijden is dat ze inspanning associëren met veel negatieve dingen zoals zich niet goed voelen, zweten, hard werken en vermoeide spieren. Ik kan niet beloven dat u niet zult gaan zweten als u actief zult zijn, maar ik kan u wel vertellen dat als u kiest voor de langzame, progressieve aanpak om actief te worden, dat u fitness zult associëren met een verbeterde lichaamssamenstelling, vertrouwen over uw lichaam en met uzelf goed voelen. Te snel een bepaalde routine aangaan kan leiden tot vermoeidheid van de spieren; wees dus aardig voor uw lichaam en verhoog uw intensiteit al naar gelang uw fitnessniveau stijgt. Als het al te laat is en u al vermoeid bent, plan dan enkele dagen in met gemakkelijke oefeningen om te herstellen, zoals rustig lopen en strekken. Push uzelf tijdens de volgende sessie genoeg om resultaten te behalen, maar niet zo hard dat u de volgende dag niet meer kunt lopen.

[1] Egner IM, Bruusgaard JC, Eftestøl E, Gundersen K. A cellular memory mechanism aids overload hypertrophy in muscle long after an episodic exposure to anabolic steroids. J Physiol. 2013 Dec 15;591(Pt 24):6221-30.

GEEN TIJD? GEEN PROBLEEM.

DE ULTIEME 10-MINUTEN WORKOUT

Een hectische levensstijl betekent dat we niet altijd de tijd kunnen nemen om naar de sportschool te gaan, maar dat is geen excuus om inactief te zijn. Neem slechts 10 minuten per dag de tijd om snel vet te verbranden met deze dynamische, exploderende cardioworkout.

DYNAMISCHE WARMING-UP:

- **0:30 sec** Marcheer op de plaats en maak rondjes met de armen
- **0:30 sec** Marcheer op de plaats met de knieën hoog & slingerende armen
- **0:30 sec** Jog op de plaats
- **10x** Calf raises
- **10x** Squats
- **10x** Shallow Lunges

CARDIO BLAST:

Nu is het tijd voor de cardio! Doe elk van de volgende oefeningen gedurende 30 seconden en herhaal deze routine vervolgens zo vaak u kunt.

- Marcheer op de plaats
- Jumping jacks
- Ondiepe squats met opheffen van de armen
- Split side squat (rechts) de armen lateraal omhoog bewegend
- Jog op de plaats
- Jumps van de ene naar de andere kant
- Diepe squats met de schouders naar achteren
- Split side squat (links) met de schouders naar elkaar toe

Bekijk de instructievideo's van Samantha Clayton op het Herbalife YouTube kanaal.

NIEUWE MINDSET.

1. STEL DOELEN

Als u doelen stelt, hou ze dan simpel, maar specifiek. Ze moeten haalbaar en concreet zijn; zoals bijvoorbeeld minstens 10 minuten per dag buiten wandelen, of fit genoeg zijn om over 3 maanden deel te kunnen nemen aan een hardloopwedstrijd van 5 kilometer. Anderen vertellen over uw doelen kan uw motivatie een boost geven. En ga ervan uit dat u succes zult hebben, niet dat u zult falen. Kies een activiteit waar u plezier in kunt hebben!

2. HOUD EEN POSITIEVE MENTALITEIT

Blijf positief en vergeet niet dat vandaag de beste dag is om al te beginnen. Kleine veranderingen kunnen op de lange duur een groot verschil maken en kunnen leiden tot grote veranderingen in levensstijl. Zelfs het gebruik van positieve woorden als 'ik kan het' zullen u aanmoedigen uw regime te blijven volgen. Vervang negatieve gedachten door positieve bevestigingen zoals 'ik word de beste versie van mezelf' en 'ik ben er klaar voor om te veranderen'. Een optimistische blik leidt vaak tot positieve resultaten.

3. PLAN & BLIJF GEMOTIVEERD

Maak in uw dagelijkse schema tijd voor activiteiten; ga voor 30 minuten lichaamsbeweging, 3 dagen per week. Blijf gemotiveerd door van lichaamsbeweging een leuke hobby te maken en betrek er vrienden en familie bij; ga samen voor een evenwichtige en actieve levensstijl. Als u het gevoel heeft dat u wilt stoppen, dan zullen de anderen u ervan overtuigen door te gaan. Tijdens moeilijke dagen kunnen prikkels zorgen voor de nodige extra motivatie.

EXPERTPROFIEL

NAAM
SAMANTHA CLAYTON

AFAA, ISSA; SENIOR DIRECTOR, WORLDWIDE FITNESS EDUCATION, HERBALIFE.

ER GOED UITZIEN, VOL VERTROUWEN

BEAUTY Handboek

DE SCHOONHEIDSHOEK
• VERBAN SLECHT WINTERHAAR

Zorg goed voor uw huid en haar deze winter met deze eenvoudige aanpassingen. Wie zei er dat u er niet meer stralend uit kon zien na de zomer?

DE BEAUTY CORNER

GEDURENDE DE WINTER IS ER MINDER VOCHT IN DE LUCHT EN KUNNEN DE VERWARMINGSSYSTEMEN BINNEN ERVOOR ZORGEN DAT DE HUID UITDROOGT. HET IS DUS BELANGRIJK OM DEZE VERANDERINGEN AAN TE PAKKEN VIA UW HUIDVERZORGINGSREGIME IN DE WINTER OM ER ZO VOOR TE ZORGEN DAT UW HUID ER STRALEND UIT BLIJFT ZIEN.

WINTERHUIDVERZORGING REGEL 1:
BLIJF GEHYDRATEERD

Gedurende de warmere maanden drinkt u automatisch meer vloeistoffen. Verminder uw inname van water niet omdat het buiten kouder wordt! U heeft wellicht niet zo'n zin in een glas ijswater als dat u dat in de zomer zou hebben, maar water op kamertemperatuur of een verfrissende kop warme thee zullen helpen u gehydrateerd te houden.

WINTERHUIDVERZORGING REGEL 2:
ZORG VOOR UW LIPPEN

Gespleten lippen kunnen een teleurstelling vormen in de winter; ze kunnen pijnlijk zijn bij extreem koude temperaturen en zorgen ervoor dat het lastiger is voor cosmetica om te blijven zitten en er goed uit te zien! Bescherm uw lippen met een vochtinbrengende balsem met zonbeschermingsfactor.

WINTERHUIDVERZORGING REGEL 3:
DRAAG ZONBESCHERMING

Koudere temperaturen betekenen niet dat er geen UV-stralen meer zijn, zeker als u op wintersport gaat. Dus vergeet uw zonbescherming niet omdat het winter is. Als u extra hydratatie nodig heeft, probeer dan eens een vochtinbrengende zonnebrandcrème of smeer een zonnebrandcrème over uw vochtinbrengende crème.

WIST U DAT?

Herbalife SKIN SPF 30 Beschermende Moisturiser biedt een breed spectrum UVA/ UVB-bescherming.

WIST U DAT?

Van Herbal Aloë Hand & Body Lotion klinisch bewezen is dat het helpt de huid te hydrateren voor een diepe verzorging.

WINTERHUIDVERZORGING REGEL 4:
VERGEET UW HANDEN NIET

Net zoals bij uw lippen is de huid op uw handen dun en delicaat en kan deze bij koud weer gevoelig zijn voor kloven. Gebruik een handcrème om de handen gehydrateerd te houden en breng deze regelmatig aan tijdens de koudere dagen. Neem voor het gemak onderweg een reisverpakking handcrème mee of leg een verpakking op kantoor, in de auto of in uw tas. Vergeet de handschoenen niet; als u zich buiten bevindt, zullen handschoenen u niet alleen warm houden, ze zullen de huid van uw handen ook tegen koude temperaturen beschermen!

WINTERHUIDVERZORGING REGEL 5:
KIES COSMETICA VERSTANDIG

Heeft u ooit gemerkt dat een foundation of blush gedurende de winter niet gemakkelijk aan te brengen is? Dat komt doordat de huid dan vaak droger is, wat leidt tot schilfering en droge plekken. In die gevallen zal een primer helpen bij het makkelijker aanbrengen van cosmetica, en een getinte moisturiser zal helpen uw huid te hydrateren en te voorzien van een lichte kleur zonder dat de huid uitdroogt. Als u cosmetica kiest gedurende de winter, ga dan voor vochtinbrengende formules (zoals crèmige blushes en vloeibare foundation).

WINTERHUIDVERZORGING REGEL 6:
OVERWEEG EENS VAN PRODUCT TE VERANDEREN TIJDENS DE VERSCHILLENDE SEIZOENEN

Uw huidverzorgingsbehoeften kunnen drastisch verschillen tussen seizoenen, vooral als u in een gebied woont met extreme temperatuurverschillen (of grote verschillen tussen de binnen- en buitentemperatuur dankzij centrale verwarming). U bent de enige die weet wat goed voelt op uw huid. Als uw huid bijvoorbeeld droger is in de winter, probeer dan eens de vochtinbrengende formule voor al uw producten, van cleansers tot cosmetica.

NOOIT MEER slecht WINTERHAAR

STOP MISBRUIK VAN HET HAAR

Het komt erop neer dat we lief moeten zijn voor ons haar om meer “goede-haardagen” te krijgen. Het stoppen van misbruik van het haar is onze eerste prioriteit! Laat die superhete föhns, stijltangen en krultangen liggen en geef uw haar eens rust. Overtollige hitte is schadelijk, aangezien het ervoor zorgt dat vocht uit het haar en de hoofdhuid verdwijnt en, op den duur, kan zorgen dat van nature beschermende oliën verdwijnen. Het resultaat? Haar dat droog aanvoelt, uitgeput is en snel breekt.

Geef uw haar rust van de hitte. Probeer uw haar, indien mogelijk, minstens één keer per week natuurlijk te laten drogen om uw haar rust te geven van de beschadigende stylingapparatuur. Als u toch verwarmende stylinghulpmiddelen gebruikt, zet deze dan op een lagere stand en probeer eens een hittebeschermende spray om een barrière te creëren tussen uw haar en de hitte om schade te helpen voorkomen. Hoe eerder u stopt met het misbruik, hoe gezonder uw haar er zal beginnen uit te zien.

MAAK TIJD VRIJ VOOR HAARVERZORGING

Sommige dagen zijn zo hectisch dat uw haarverzorging gewoonweg te veel tijd kost. En de meeste slechte-haardagen zijn toch echt onze eigen schuld. Wellicht kunt u beter uw haren ‘s ochtends niet wassen als u geen tijd heeft om de haarverzorging goed uit te voeren.

Er zijn enkele eenvoudige regels om op een juiste manier de shampoo te gebruiken:

- Scrub uw hoofdhuid om overtollige oliën en opgebouwde laagjes product te verwijderen.
- Verwijder alle resten shampoo en conditioner als u spoelt. De meeste shampoos en conditioners hebben veel water nodig om vuil en residu te verwijderen en hun verzorgende ingrediënten vrij te laten. Haar dat niet grondig gespoeld is, kan slap, olieachtig en onbeheersbaar zijn.
- Als u denkt klaar te zijn met spoelen, spoel dan nog eens extra. Spoel met koud water of handwarm water om te helpen de opperhuid weer te dichten en uw haar meer te laten glanzen, nooit met heel warm water.

FORMULA 2 VITAMINEN- & MINERALEN-COMPLEX VOOR VROUWEN

Bevat zink dat bijdraagt aan het behoud van normaal haar.

Snelle tips om van iedere dag een 'GOEDE-HAARDAG' te maken

Laten we eerlijk zijn - het enige dat erger is dan een slechte dag is een slechte-haardag! Volg deze snelle en eenvoudige stappen om de slechte-haardagen voor altijd te verbannen. Gezond haar is gelukkig haar!

SKU 2565

SKU 2564

WIST U DAT:

Behandel uw haar voor een intensieve verzorgende behandeling - laat de Herbal Aloë Conditioner 5 min intrekken voordat u deze uitwast om zo haar te krijgen dat superzacht is en straalt.

1

Zoek naar krachtige hydraterende en verzorgende **ingrediënten** als u uw shampoo en conditioner kiest.

2

Overweeg eens te investeren in een goede **föhn** met ionische technologie. Deze kan helpen uw haar sneller te drogen en met minder schade. Onthoud dat hoe luider uw föhn is, hoe groter de kans dat deze kwalitatief minder is.

3

Als u denkt dat u klaar bent met het spoelen van uw haar, **blijf dan spoelen** en tel tot tien.

4

Uw haar is het zwakst wanneer het nat is, dus **wees voorzichtig** als u nat haar kamt en vermijd een paardenstaart of vlecht totdat het haar volledig droog is. Dit zal helpen bij het voorkomen van schade.

5

Ga voor **sulfaatvrij!** Sulfaten zijn agressief, drogen uit en kunnen de kleur onttrekken aan uw haar.

6

Doe rustig aan met producten om te voorkomen dat ze zich ophopen, waardoor levenloos, onbeheersbaar en vettig haar kan ontstaan.

© 2017 Herbalife. Alle rechten voorbehouden, USA. 04/17

SNAP, STICK, SHARE!

DE HERBALIFE FOTO APP

HEEFT U 'M AL GEPROBEERD?

Aan alle selfie-lovers, ontluikende fotografen en sociale-media-liefhebbers! De Herbalife Foto App is gearriveerd om uw foto's net dat beetje extra te geven.

Pas uw foto's aan met stickers en frames aangepast aan Herbalife, deel uw creaties op Facebook en Twitter of download ze!

STAP 1: Upload uw foto

STAP 2: Pas uw favoriete stickers en filters toe

STAP 3: Deel met vrienden!

Het is zo eenvoudig! Bezoek

HERBALIFEPHOTOAPP.COM

Internationale voetbalster **Cristiano Ronaldo** zorgt ervoor dat het spelletje er eenvoudig uitziet, maar achter iedere overwinning zit een doel geworteld in passie, toewijding en ondersteuning van Herbalife Nutrition om te helpen prestaties te verbeteren.

Waar zal succes u brengen?

HERBALIFE NUTRITION

Projectcode 2274

© 2017 Herbalife International of America, Inc.

Herbalife (U.K.) Ltd, Uxbridge, England, UB8 1EX.
September 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.

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

HERBALIFE NUTRITION

/Herbalife

/herbalife

/Herbalife

/Herbalife

Issue 190
Dutch
#5921-BENL-90