

TODAY



HERBALIFE
NUTRITION

GoedEten

Geniet van heerlijke
recepten om je
smaakpapillen
te prikkelen

.....

GoedLeven

Formula 1
Nieuwe Generatie

.....

ActiefLeven

Waar zullen jouw
doelen je brengen?

Beauty Handboek

Zie er goed
uit, voel je
zelfverzekerd



HALLO
WINTER!



5 9 2 1 B E

Inhoud



IN DIT NUMMER:

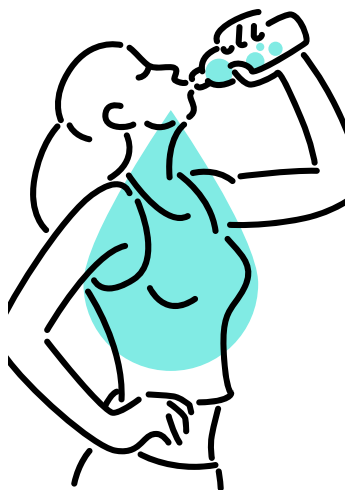
GOED *leven*

07

FORMULA 1
NIEUWE GENERATIE



08



HYDRATEER JEZELF!
BINNENKORT
VERKRIJGBAAR

GOED *eten*

13

START JE JAAR MET
EVENWICHTIGE
KEUZES



16

LAAT JE FANTASIE DE
VRIJE LOOP

CREËER JE EIGEN
HEERLIJKE SHAKES OP
DE RECEPTENPAGINA





ACTIEF *leven*

20

NIEUWJAARS-FITNESS

SAMANTHA CLAYTON DEELT HAAR 5 TIPS OVER HOE JE FIT KUNT WORDEN IN HET NIEUWE JAAR



18

JOUW MUST-HAVES VOOR DE WINTER

ALLES WAT JE DEZE WINTER NODIG HEBT



Bekijk het Today Magazine online op:
HerbalifeToday.com



22

WORD FIT DEZE WINTER



BEAUTY *handboek*

26

HUIDVERZORGINGSTIPS VOOR HET KOUDE SEIZOEN



25

HUIDVERZORGING VOOR MANNEN IN DE WINTER

You
Tube



VOLG ONS

[FACEBOOK.COM/HERBALIFE](https://facebook.com/herbalife)
[TWITTER.COM/HERBALIFE](https://twitter.com/herbalife)
[YOUTUBE.COM/HERBALIFE](https://youtube.com/herbalife)

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.



A woman with long blonde hair is sitting in a dark wooden rocking chair, leaning back and holding a dark brown mug. She is wearing a light-colored sweater and grey pants. A dark grey blanket with a white herringbone pattern and fringe is draped over her. She is looking out a large window with a view of trees. The floor is made of dark wood.

BRENG JE LEVENSTIJL IN BALANS

GOED *leven*

HOE HAAL JE ER HET BESTE UIT?



UPLOAD JE FAVORIETE SELFIE OP FACEBOOK,
TWITTER OF INSTAGRAM MET DE HASHTAG:
#MAKETHEMOSTOFIT!



#MAKETHEMOSTOFIT



WAAROM MAALTIJDVERVANGERS DE IDEALE FUNCTIONELE VOEDINGSMIDDELEN ZIJN

Functionele voedingsmiddelen

Met wetenschappelijke en technologische vooruitgang in de voedingswetenschap en een steeds groter wordende vraag naar gepersonaliseerde voeding, kunnen consumenten kiezen uit een scala aan functionele voedingsmiddelen en ze onderdeel laten uitmaken van hun alledaagse leven. Binnen de EU is er geen wettelijke definitie van “functionele voedingsmiddelen,” maar volgens The British Nutrition Foundation “wordt de term ‘functioneel’ soms gebruikt om voedingsmiddelen te beschrijven die verrijkt zijn met bepaalde voedingsstoffen of substanties die een mogelijk positief effect hebben op de gezondheid naast hun basisvoedingswaarde.”*

Alle voedingsmiddelen hebben een bepaalde functie, maar er is een verschil voor de voedingsmiddelen die beschreven worden als “functionele voedingsmiddelen.” Een paper van de Academy of Nutrition and Dietetics beschrijft: “Alle voedingsmiddelen zijn in principe op een bepaalde manier functioneel, aangezien ze energie en voedingsstoffen leveren om het leven te ondersteunen. Er is echter steeds meer bewijs dat bepaalde componenten van voedingsmiddelen, die traditioneel gezien niet als voedingsstoffen beschouwd worden, positieve effecten op de gezondheid kunnen hebben.”

Waarom maaltijdvervangers kwalificeren als functionele voedingsmiddelen

Maaltijdvervangers zijn beschikbaar in verschillende vormen, zoals de Herbalife Nutrition Formula 1 Evenwichtige Maaltijd of de Formula 1 Express Evenwichtige Maaltijdreep. Ze hebben enkele gemeenschappelijke kenmerken die ze tot functionele voedingsmiddelen maken:

- Deze producten ondersteunen gewichtsverlies en gewichtsbeheersing,** door middel van gecontroleerde porties en door het leveren van de voedingsmiddelen die ons lichaam per maaltijd nodig heeft.
- Ze zijn rijk aan proteïnen, welke het behoud en de groei van spiermassa ondersteunen.
- Alle Europese maaltijdvervangende producten zijn verrijkt met vitamines en mineralen.

Maaltijdvervangers behoren tot de categorie van functionele voedingsmiddelen die een verscheidenheid aan voordelen voor de gezondheid bieden.** Traditioneel gezien worden ze gebruikt voor gewichtsbeheersing, maar in de afgelopen jaren heeft het bewijs zich opgehoopt dat suggereert dat ze nog veel meer voordelen bieden, waaronder het leveren van proteïnen, die bijdragen aan het behoud van spiermassa. Ook dienen ze als bron van dagelijkse voedingsstoffen om te helpen de gaten in het dieet wat betreft voedingsstoffen op te vullen.

* Functional foods – British Nutrition Foundation – Pagina #1. [online] Nutrition.org.uk. Beschikbaar op <https://www.nutrition.org.uk/nutritionscience/foodfacts/functional-foods.html?start=1> [Bezocht op 17 Okt. 2018].

**Voor gewichtsbeheersing: Het vervangen van twee van de dagelijkse hoofdmaaltijden binnen een energiebeperkt dieet door maaltijdvervangers draagt bij aan gewichtsverlies. Voor gewichtsbehoud: Het vervangen van één van de dagelijkse hoofdmaaltijden binnen een energiebeperkt dieet door een maaltijdvervanger draagt bij aan het behoud van gewicht na gewichtsverlies.



NIEUW Formula 1



Veganistische
ingrediënten



18 g
proteïnen



Natuurlijke
kleurstoffen
en aroma's



4 g
vezels



Glutenvrij

SKU #4465

BELANGRIJKE FEITEN OVER WATER

EXPERTPROFIEL



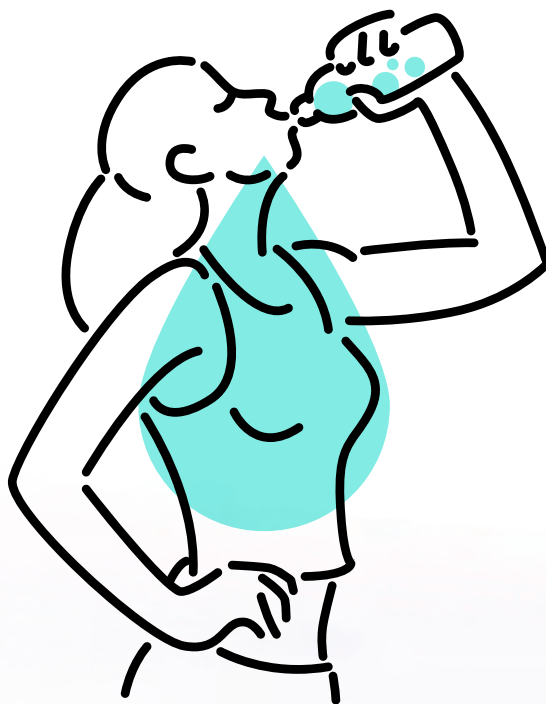
NAAM
SUSAN BOWERMAN

M.S., RD, CSSD, CSOWM,
FAND – DIRECTOR,
WORLDWIDE NUTRITION
EDUCATION AND TRAINING

De meeste mensen hebben ongeveer 2 tot 3 liter vloeistof per dag nodig. De behoefte aan vloeistoffen is natuurlijk afhankelijk van enkele factoren, zoals je leeftijd, geslacht en hoe actief je bent. Algemeen genomen geldt dat je voor iedere 25 kg lichaamsgewicht ongeveer een liter vocht binnen moet krijgen. Voor de meeste mensen komt dat neer op de vaak genoemde suggestie om minstens 8 glazen water per dag te drinken.

WEET JE WAAROM DE JUISTE HYDRATATIE ZO BELANGRIJK IS?

Ongeveer 60-70% van het menselijk lichaam is samengesteld uit water. Daarom kunnen we wel stellen dat water van vitaal belang is om te overleven. Het heeft als functie onze lichaamstemperatuur te reguleren, het speelt een rol bij de spijsvertering en uitscheiding hiervan en het draagt bij aan cognitieve functies* en fysieke prestaties, om er maar een paar te noemen!



Het maakt niet echt uit welke temperatuur het water heeft dat je drinkt. Wat betreft hydratatie maakt het dus niet uit of de vloeistoffen warm of koud zijn. Ze zullen in dezelfde mate hydrateren, al zal de temperatuur wel van invloed zijn op de snelheid waarmee je het water consumeert. Sommige mensen denken dat ijskoud water helpt gewicht te verliezen. In theorie zou dat kunnen, maar de hoeveelheid calorieën die je zou verbranden is zo klein dat deze vrijwel onbeduidend is. En je zou ook te maken krijgen met de zogenaamde 'brain freeze'.

Fruit en groenten kunnen wel 20% of meer van je behoefte aan water leveren. Voedingsmiddelen die veel water bevatten, kunnen ook in grote mate hieraan bijdragen. Als je maaltijden veel fruit en groenten bevatten en je vloeistoffen drinkt bij je maaltijden, dan haal je je waterbehoefte waarschijnlijk al. Er zitten bijna 3 glazen water in een maaltijd die bestaat uit een salade, wat broccoli, zilvervliesrijst en een watermeloen als dessert. Maar veel mensen eten 'droge' voeding die vaak bestaat uit bewerkte voedingsmiddelen. Een maaltijd die bestaat uit een cheeseburger en een zak chips bevat nog geen half glas vocht.

WEETJE

Studies hebben aangetoond dat 1% dehydratatie al kan leiden tot grote veranderingen in je lichaamstemperatuur, terwijl 2% dehydratatie zal leiden tot een significant verlies aan prestaties!**

** EFSA Journal 2011;9(4):2075

Het drinken van vloeistoffen bij maaltijden is goed: water zal je spijsverteringssappen niet verdunnen of je spijsvertering in welke mate dan ook belemmeren. Het maakt niet uit wanneer je water drinkt, zolang je maar binnenkrijgt wat je gedurende de dag nodig hebt.



* Het heeft als functie de lichaamstemperatuur te reguleren en draagt bij aan het behoud van het normale fysieke en cognitieve functioneren.



HERBALIFE NUTRITION



Nieuws

HNF BEGON ALS ÉÉN PROGRAMMA IN BRAZILIË.

A large, stylized number '20' composed of blue and purple geometric shapes. A black curved arrow starts from the top right of the '0' and points towards the headline.

jaar geleden

Vandaag de dag geven we ieder jaar miljoenen dollars aan meer dan 130 weeshuizen, ziekenhuizen, scholen en organisaties in meer dan 50 landen. Wij geloven dat goede voeding verder gaat dan alleen voldoende te eten hebben.

Onze Casa programma's bieden kinderen de voeding, verzorging en educatie die ze vandaag de dag nodig hebben om zich te ontwikkelen en om in de toekomst hun vleugels uit te kunnen slaan.

Ga naar herbalifenutritionfoundation.org om meer te weten te komen over de HNF of ga naar hrbl.me/casafriends om je aan te melden als Casa Friend en maandelijks te doneren aan jouw gekozen Casa Herbalife programma.



A top-down photograph of a bowl of orange soup with a dollop of cream, a piece of bread, and fresh herbs on a wooden board. The soup is garnished with black pepper and green herbs. A small jar of cream and a wooden spoon are also visible. The background is a grey textured surface with scattered white seeds.

INSPIRATIE VOOR BETERE VOEDING

GOED *eten*



NAAM

SUSAN BOWERMAN

M.S., RD, CSSD, CSOWM,
FAND – DIRECTOR,
WORLDWIDE NUTRITION
EDUCATION AND TRAINING

BEGIN JE JAAR MET EVENWICHTIGE KEUZES

Een probleem bij het kiezen welke proteïnen je moet eten, is dat als je niet oppast, je naast proteïnen ook veel vet binnenkrijgt. Als je vaak stukken vlees rijk aan vet, worstjes of gehakt neemt als je bron van proteïnen, dan kun je er eens over na gaan denken waar je deze door zou kunnen vervangen. Een gemakkelijke eerste stap is het vervangen van je normale gehakt door kippengehakt. Het verschil zal je in de meeste recepten niet eens merken. Als je er klaar voor bent om meer vis aan je voeding toe te voegen, kun je beginnen met iets dat je al kent, bijvoorbeeld garnalen of tonijn uit blik. Kijk eens naar de maaltijden die je normaal gesproken eet en identificeer die maaltijden waarin je gemakkelijk het vette vlees kunt vervangen, bijvoorbeeld in pasta, een wrap of in taco's. Bonen uit blik zijn gemakkelijk, niet te heftig qua smaak en vetarm. Je kunt er bijvoorbeeld een vegetarische stoofpot mee maken, ze aan soepen toevoegen of met wat olijfolie en knoflook in de blender gooien voor een gezonde dip voor rauwe groenten. Het is ook de moeite waard om tofu eens te proberen. Tofu heeft een milde smaak die goed werkt in soepen en roerbakgerechten, maar het is ook erg lekker als het geroosterd is.





1

EET MEER FRUIT EN GROENTEN

Mensen die niet voldoende fruit en groenten eten, zeggen vaak dat dat niet komt doordat ze het niet lekker vinden, maar dat het komt doordat groenten en fruit niet altijd binnen handbereik zijn. De gemakkelijkste manier om hier iets aan te doen, is door je vriezer te vullen met fruit en groenten. Bevroren fruit en groenten zijn net zo voedzaam als vers fruit en je hoeft niet bang te zijn voor verspilling. Het wordt zo ook gemakkelijk om 's ochtends fruit toe te voegen aan de proteïneshake of yoghurt of om groenten toe te voegen aan soepen, omeletten, pastagerechten en roerbakgerechten. Zorg voor een schaal vers fruit op je keukenblad en voor gesneden groenten in de koelkast. Door ze in het zicht te hebben en klaar om te eten, zal je aangespoord worden er meer van te eten.

2

VERRUIL GERAFFINEERDE GRANEN DOOR VOLKOREN GRANEN

Dit is waarschijnlijk één van de gemakkelijkste manieren om je voeding te verbeteren. Als je wisselt van geraffineerde granen (zoals witbrood, witte rijst, witte pasta, bloemtortilla's) naar volkoren granen, dan krijg je daarnaast een voedings- en vezel boost. Je kunt volkoren varianten vinden voor al je gebruikelijke verfijnde granen.

3

EET GEZONDE VETTEN IN KLEINE HOEVEELHEDEN

Vetten – zelfs de “goede” – bevatten behoorlijk wat calorieën. Daarom is het goed je te richten op het verminderen van je algemene inname van vet. Dit kun je doen door van vetrijke voedingsmiddelen, zoals vette snacks, desserts en gefrituurd eten weg te blijven en jezelf toestaan kleine hoeveelheden gezonde vetten te eten, zodat je wel de noodzakelijke vetzuren binnenkrijgt. Noten, avocado, olijfolie en koolzaadolie worden gezien als gezonder dan andere vetten. Probeer dus altijd een manier te vinden om deze voedingsmiddelen in je voeding in te passen.

4

DRINK MEER WATER EN THEE

Goede voeding en voldoende vocht gaan hand in hand. Water heeft verschillende functies in je lichaam, zoals het behoud van normale fysieke en cognitieve functies en het behoud van een normale temperatuurregulatie van het lichaam. Als je niet voldoende vocht binnenkrijgt, probeer dan eens om altijd een fles met water binnen handbereik te hebben. Als je normaal water niet zo lekker vindt, neem er dan thee voor in de plaats, of maak je eigen speciale water door wat vers fruit, schijfjes komkommer of kruiden aan je water toe te voegen om het een smaakje te geven.

5

EET GEZONDERE SNACKS

Snacken hoeft niet slecht te zijn als je het op de juiste manier doet. Een goed gekozen snack kan je helpen voorkomen dat je tussen de maaltijden door ontzettende trek krijgt (wat ertoe kan leiden dat je te veel gaat eten als je eenmaal gaat zitten). Het eten van een snack geeft je de mogelijkheid om gedurende de dag wat extra proteïnen, groenten, fruit of calciumrijke zuivel binnen te krijgen. Het zou het beste zijn als je een combinatie van proteïnen en koolhydraten binnen zou krijgen om zo de beste, langdurige kracht uit je snack te halen. Je kunt jezelf uitleven en creatief doen of je kunt kiezen voor iets snels en gemakkelijks, zoals vers fruit, rauwe groenten met humus, noten, edamame boontjes, proteïnerepen of een bakje yoghurt.

GEZONDE RECEPTEN

Gouden zalmfilets

4 zalmfilets (ongeveer 150 g per stuk)
100 g roomkaas
60 g polenta (maïsmeel)
1 eetlepel bieslook
1 eetlepel peterselie
2 eetlepels geraspte Parmezaanse kaas
Limoenzeste

4
PORTIES

- Verwarm de oven voor op 180 °C
- Doe de polenta, bieslook, peterselie, Parmezaanse kaas en limoenzeste in een kom en meng alles goed.
- Bedek de boven- en zijkanten van de zalmfilets met roomkaas.
- Doe de filets in het polentamengsel, zorg dat ze goed bedekt zijn en leg ze vervolgens op een ingevette of met bakpapier bedekte bakplaat.
- Bak gedurende 10-15 minuten in de oven.
- Serveer met een salade.

Voedingswaarden:

Proteïnen	Kcal	Kool- hydraten	Vet	Vezels
38g	440	11,8g	26g	1,8g



Stoofpot van lam, kikkererwten en abrikoos

1 theelepel olijfolie of kokosolie
1 grote rode ui, gesnipperd
2-3 teentjes knoflook, geplet
400 g lam, in blokjes gesneden
3-4 theelepels harissapasta of pasta van hete pepers
2 theelepels kaneelpoeder
1-2 zoete aardappelen, geschild en in blokjes gesneden
1 blik tomatenblokjes van 400 g
1 blik kikkererwten van 400 g, uitgelekt
400 ml water of bouillon
100 g abrikoos, in stukjes gesneden
Verse korianderblaadjes om mee te garneren

4-6
PORTIES

- Verhit de olijfolie of kokosolie in een grote braadpan en voeg vervolgens de ui, knoflook en lam toe. Bak gedurende 5 minuten.
- Voeg de harissapasta toe en roer alles gedurende 3 minuten goed door.
- Voeg de resterende ingrediënten toe en laat het gedurende een uur op laag vuur sudderen op je fornuis. Deze maaltijd is ook perfect te bereiden in de slow cooker, waarin het vlees extra mals wordt. Bereid het gerecht in 6-8 uur in de slow cooker.
- Garneer met korianderblaadjes alvorens te serveren.

Voedingswaarden:

Proteïnen	Kcal	Kool- hydraten	Vet	Vezels
22g	396	34g	16,9g	8,4g



Salade van warme bieten, feta & walnoten

2-3 bieten, geschild en in blokjes gesneden
2-3 pastinaken, geschild en in blokjes gesneden
1 zoete aardappel, geschild en in blokjes gesneden
Kokosolie of olijfolie
1 theelepel gedroogde oregano
Zeezout
Zwarte peper
100 g slablaadjes uit het seizoen, gewassen
1 rode ui, gesnipperd (of 1 lente-ui, fijngesneden)
1 rode paprika, gesneden
1 theelepel kokosolie
50 g walnoten
100 g fetakaas

- Verwarm de oven voor op 200 °C
- Leg alle in blokjes gesneden groenten (alle blokjes ongeveer dezelfde grootte) op een bakplaat.
- Strooi er de oregano, zeezout en zwarte peper over en besprenkel met de gesmolten kokosolie of met wat olijfolie.
- Zet in de oven en bak gedurende 20 minuten, of totdat de groenten zacht en zoet zijn geworden.
- Verdeel ondertussen de slablaadjes over je serveerkommen. Voeg de gesneden rode ui (of lente-ui) en paprika toe. Meng alles goed door elkaar.
- Doe een eetlepel kokosolie in een kleine koekenpan en voeg je walnoten toe. Rooster ze langzaam totdat ze net donkerder beginnen te worden. Zet dit apart.
- Plaats de groenten als ze klaar zijn midden op de sla.

Maak de salade af door er de fetakaas en walnoten overheen te strooien. Serveer de salade vervolgens direct.

Voedingswaarden:

Proteïnen	Kcal	Koolhydraten	Vet	Vezels
8,4 g	308	24,59 g	20,96 g	6,88 g

4
PORTIES



Gezonde kip Kiev

Knoflookboter

3-4 teentjes knoflook, geplet en fijngesneden
150 g boter

Handje fijngesneden peterselie

Zeste van een halve citroen

Zout en peper naar smaak

4 kipfilets

200 g polentameel

1 theelepel gedroogde

peterselie

1 theelepel oregano

½ theelepel uienzout

zout en peper naar smaak

1 ei

Voedingswaarden:

Proteïnen	Kcal	Koolhydraten	Vet	Vezels
32 g	597	36 g	35 g	4,3 g

- Meng de knoflook, boter, peterselie en citroenzeste door elkaar en breng op smaak. Leg een stuk vershoudfolie op je werkblad en plaats het botermengsel er midden op. Pak de boter in in de vorm van een worst en leg in de vriezer als je hem lang van tevoren maakt of in de koelkast als je de kip meteen gaat bereiden.
- Doe de polenta (of gemalen amandelen) in een kom en voeg de peterselie, oregano en het uienzout toe en breng verder op smaak. Meng alles goed.
- Klop een ei in een andere kom.
- Leg de kip op een snijplank en maak met een scherp mes een diepe snee in de filets. Zorg ervoor dat je ze niet helemaal door midden snijdt!
- Haal de knoflookboter uit de koelkast of vriezer. Snij er dikke plakken van en stop 1 of 2 plakken in iedere kipfilet. Zorg ervoor dat de kipfilets weer goed dichtgevouwen worden als de boter erin zit. Door de filets in het ei en het meelmengsel te dopen, zal er ook een laagje gecreëerd worden die ervoor zorgt dat de boter niet uit de kipfilets lekt.
- Doop de kip in het meelmengsel, vervolgens in het losgeklopte ei en daarna nog een keer in het meelmengsel. Leg de filets op je ingevette bakplaat. Je kunt ze nu eventueel ook in de koelkast leggen totdat je ze wilt gaan bakken.
- Bak ze gedurende 20-25 minuten in de oven op 180 °C totdat ze goudbruin zijn.

4
PORTIES



Almond Coffee Energy Shake

- 3 maatlepels PRO 20 Select
- 1 kopje koude koffie
- 2 theelepels ongezoeten amandelboter

Doe alle ingrediënten in de blender en meng totdat het een gladde en dikke massa is.

Voedingswaarden:

Proteïnen	Kcal	Koolhydraten	Vet	Vezels
23 g	243	20 g	7,7 g	7 g



Pumpkin-Banana Soother

- 3 maatlepels PRO 20 Select
- 300 ml koud water
- ¼ kopje gekookte pompoen of zoete aardappel
- ½ middelgrote banaan
- 1 gedroogde pruim
- Snufje kaneel

Doe alle ingrediënten in een blender en meng totdat het een gladde massa is. Doe de inhoud van de blender in een groot magnetronbestendig glas en zet de magnetron aan op vol vermogen. Doe dit gedurende 1½ - 2 minuten, totdat de shake warm is. Roer tussendoor één of twee keer door.

Voedingswaarden:

Proteïnen	Kcal	Koolhydraten	Vet	Vezels
21 g	233	32 g	2,4 g	9,5 g

Controleer zorgvuldig de aanwijzingen op het etiket bij het gebruik van Formula 1 maaltijdvervangende shakes met als doel gewichtsbeheersing.

Cinnamon Apple Pie Smoothie

- 2 maatlepels Formula 1 Appel Kaneel
- 250 ml sojamelk
- ½ middelgrote banaan
- 1 middelgrote appel, geschild, ontpit en in kwarten gesneden
- ½ theelepel kaneelpoeder
- Snufje nootmuskaat

Doe alle ingrediënten in een blender en meng totdat het een gladde massa is.

Voedingswaarden:

Met sojamelk

Proteïnen	Kcal	Koolhydraten	Vet	Vezels
19g	373	60g	7,56g	10g



Cinnamon Nightcap

- 2 maatlepels Formula 1 Vanille
- 250 ml halfvolle melk
- 3 maatlepels Formula 3 Personalized Protein Powder
- Snufje nootmuskaat
- Snufje kaneel
- Paar druppels vanille-extract (optioneel)

Doe alle ingrediënten in een blender en meng totdat het een gladde massa is. Doe de inhoud van de blender in een groot glas en zet de magnetron aan op vol vermogen. Doe dit gedurende 1½ - 2 minuten, totdat de shake warm is. Roer tussendoor één of twee keer door.

Voedingswaarden:

Proteïnen	Kcal	Koolhydraten	Vet	Vezels
33g	295	22g	8g	2g

Jouw 'must-haves' deze winter

1



- 250 ml ongezoete amandelmelk
- 2 maatlepels Formula 1 Café Latte
- 1 eetlepel hazelnoten
- 1 eetlepel havermout
- 4 ijsblokjes

Meng totdat het een gladde massa is

2

Vind deze winter je eigen persoonlijke zonneshijn met de heerlijke smaak van Formula 1 Bananen Crème.**



Op zoek naar nieuwe manieren om fit te blijven in het nieuwe jaar? Samantha Clayton heeft de antwoorden. Ga naar pagina 20 & 21 voor meer informatie.

4



Blijf tegelijkertijd gehydrateerd en warm met een heerlijk warme Instant Kruidendrank.



5

Door het koude weer voelt de huid vaak droog en gedehydrateerd aan. Geef deze boost met de Hydraterende oogcrème.



Zorg in het koude seizoen goed voor je immuunsysteem voor een optimaal welzijn en optimale prestaties.*



Zorg goed voor jezelf nu het koude seizoen op komst is. Ga naar pagina 26 & 27 voor meer tips!

* Vitamine A draagt bij aan het normale functioneren van het immuunsysteem.

** Controleer zorgvuldig de aanwijzingen op het etiket bij het gebruik van Formula 1 maaltijdvervangende shakes met als doel gewichtsbeheersing.

A woman with long brown hair tied in a ponytail is crouching in the rain, tying the laces of her bright pink sneakers. She is wearing a blue athletic jacket with orange trim and black leggings. The rain is falling heavily around her, creating a dynamic and energetic atmosphere. The background is a blurred city street at night.

WAAR ZULLEN JOUW DOELLEN JE BRENGEN?

ACTIEF *leven*

5 MANIEREN OM FIT TE WORDEN IN HET NIEUWE JAAR

FUSION FITNESS

Veel trainers weten dat een goed opgebouwd fitnessplan de sleutel is tot succes en bestaat uit verschillende elementen, waaronder cardiovasculaire training, krachttraining, training voor het uithoudingsvermogen en voor flexibiliteit. Het zal interessant zijn om te zien hoe fitnessprofessionals deze elementen combineren tot leuke programma's om voortgang te boeken. Voorheen werden veel "fusion"-lessen en -programma's ontwikkeld die verschillende fitnessselementen combineerden tot sessies van 20-45 minuten. Denk aan yoga-krachttraining, Pilates-yoga, cardio-krachttraining, fietsen gecombineerd met yoga, etc. Momenteel is een combinatie van twee formats (Pilates + boksen = Piloboxing) erg populair en deze wordt waarschijnlijk uitgebreid tot drie of meer gecombineerde formats. Hoe dit zich ook verder zal vormen, de benadering om stijlen samen te voegen is enerverend en zal zich in het nieuwe jaar zeker voortzetten.



PRAKTISCHE BENADERING

Functionele training die gebruik maakt van het lichaamsgewicht en daarmee 'back-to-basics' gaat, heeft veel mensen het afgelopen jaar geholpen weer in vorm te geraken. De introductie van High Intensity Interval Training (HIIT) is een groot succes gebleken voor mensen die een druk schema hebben en hun trainingstijd moeten maximaliseren zonder, of met slechts weinig, hulpmiddelen. Het idee van eenvoudige, 'back-to-basics' fitnessroutines zal zich voortzetten, aangezien deze workouts bijna overal gedaan kunnen worden in een korte tijdsduur.

RACE CRAZY

Wedstrijden, zoals grootschalige 5 km runs, mud runs, obstacle runs en triatlons zullen in het nieuwe jaar nieuwe fitnessenthousiastelingen aantrekken. Deze evenementen worden steeds betaalbaarder en aan veel evenementen zijn gratis trainingsgroepen gekoppeld om je te helpen trainen voor een volgend evenement. Je inschrijven voor een wedstrijd is een heel goede manier om je toegewijd en gemotiveerd te houden en zo je fitnessniveau te verbeteren.



ONLINE FITNESS

Voor de meeste mensen zijn de tijden voorbij dat ze drie dagen per week, een uur per keer, naar de sportschool gaan en iedere keer een andere spiergroep trainen. Het leven is te druk en mensen hebben het geduld niet meer voor dergelijke tijdsverplichtingen. Gemiddeld genomen willen we in een korte tijd onze inspanningen maximaliseren met inspanningen van hoge intensiteit op de meeste dagen van de week. Mensen beginnen steeds meer hun focus te leggen op een dagelijkse routine van 20-30 minuten.

Daardoor zal het gebruik van technologie en efficiënte online fitnessprogramma's blijven groeien. Ik stel me voor dat meer en meer mensen hun smartphones zullen gebruiken om korte routines te doen voor het hele lichaam. Mijn Herbalife Fit Tip video's en Herbalife24 Active Body Fit video's zijn ontwikkeld voor dit type sporter. En nu live streamen zo gemakkelijk is geworden, kun je op elk moment online een snelle les volgen.

Begrijp wel dat je, onafhankelijk van de fitnessstrend die je gaat volgen in het nieuwe jaar, de beste gezondheids- en welzijnsresultaten zult behalen door je trainingsroutine te combineren met een uitgebalanceerd voedingsschema. Stel nieuwe trainingsdoelen voor de toekomst en kom in de beste shape ooit.

WORD FIT DEZE WINTER

ACTIE

Fitness en training kunnen als een te grote uitdaging klinken, dus daarom moeten we ons ertoe zetten actiever en fitter te worden. Dat kan al door het toevoegen van eenvoudige stretches of een korte wandeling. Elke beweging is beter dan geen enkele beweging. Als je niet fit bent, dan hoef je niet meteen voor het maximale te gaan. Laten we daarom simpel 'actie' ondernemen door op welke manier dan ook 'actief' te zijn, iedere dag weer.

VERANTWOORDING

Jij weet dat je moet trainen. Ik weet dat je moet trainen. Voeg training toe aan je dagelijkse to-do-lijstje en doe iedere dag iets actiefs. Als je een minuut stretcht voor het ontbijt, schrijf dat dan op. Als je naar het eind van de straat loopt, schrijf dat dan op. De kans is groter dat je gaat trainen als je jezelf verantwoordelijk houdt voor je acties en na vijf dagen heb je zo al minstens vijf minuten inspanning gehad om dat aan te tonen. Je bent misschien nog niet bovenaan de berg, maar je kunt wel zien dat je een begin hebt gemaakt!



ANALYSEER

Kijk naar je planning en zie waar er tijd is om actief te zijn. Ben je van mening dat je nergens twee uur de tijd hebt om naar de sportschool te gaan, je om te kleden, te trainen, je weer om te kleden en naar huis te gaan? Ok, begin dan klein. Kun je wel een minuut vrijmaken voor het ontbijt of twee minuten na het werk?

Net zoals je niet met halsbrekende snelheid zou beginnen een berg te beklimmen, zo kun je ook zelf langzaam maar zeker actiever worden. Vind ergens een paar minuten om te stretchen. Raak het plafond aan of draai je nek enkele malen en geniet van het gevoel. Probeer dit na verloop van tijd op te bouwen van twee minuten actie naar 5 minuten.



HAAL ADEM

Voor mij persoonlijk was mijn dalende fitnessniveau gekoppeld aan een drukke levensstijl en stress. Dat heeft me geleerd dat het goed is om de tijd te nemen om adem te halen. Haal op dit moment, nu je dit leest, diep adem en voel je borst omhoog komen. Adem nu langzaam uit. Probeer alle lucht uit je longen te blazen. Nadenken over je ademhaling kan ons helpen focussen. Ga dus op zoek naar iets dat je iedere dag doet en gebruik dat om je eraan te herinneren om tot rust te komen met diepe ademhaling en daar ook van te genieten. Je kunt bijvoorbeeld diep ademhalen als je wacht tot je koffie gezet is of als je je planten water geeft. Ik doe het als de kinderen uit de auto klauteren om naar school te gaan, zodat ik een moment tot rust kom voordat ik weer weggrijd en de volgende taak van de dag op me wacht. Je zult niet ver de berg op komen als je de tijd niet neemt om adem te halen en je voortgang te evalueren.

PAUZEER

Neem even pauze. We zijn allemaal druk en hebben het gevoel dat we gewoon nooit even de tijd hebben. Maar weet je zeker dat je niet ergens vijf minuten pauze kunt nemen van wat je aan het doen bent? Het is misschien moeilijk te geloven, maar je productiviteit kan juist omhoog gaan als je even afstand neemt. Een korte pauze om van de ene kant van de kamer naar de andere te lopen of om even naar buiten te gaan, kan je helpen je focus weer terug te krijgen en dat moment van actie te ondernemen. Als je een moment de tijd neemt om door je werkplek te lopen, vergeet dan niet om dat op te schrijven. Iedere stap brengt je een stukje verder die fitnessberg op.



BALANS

Het is waarschijnlijker dat je je dagelijkse actie volhoudt als je balans kunt vinden tussen je nieuwe activiteiten en je dagelijkse behoeften. Je moet nog steeds al je klussen doen, je sociale kring aandacht geven en al die andere dingen uit je dagelijkse leven doen. Niemand wil saai zijn, dus vind de juiste balans. Dat betekent dat je meer actie moet ondernemen dan dat je al deed, maar drijf het niet te ver door zodat je je activiteiten niet vol kunt houden. Om helemaal bovenaan die fitnessberg te komen, moet je een goed tempo bepalen.

VERANDERING

Er zal geen verandering plaatsvinden als je daar zelf niet voor zorgt. We kunnen het allemaal wensen en hopen en dromen, maar we zullen niet fit worden als we zelf die eerste stap niet zetten. Je moet iedere dag weer eerlijk zijn tegenover jezelf. Als er een dag voorbijgaat zonder dat je een actiemoment hebt gehad, begrijp dan dat je niet bezig bent de berg te beklimmen. Dan sta je stil of rol je zelfs weer terug de berg af.

TOEWIJDDING

Geen van mijn ABC's zal helpen als je jezelf niet toewijdt om actie te ondernemen. Ik hoop dat je gemotiveerd wordt als je dit leest. Gebruik dat gevoel dan ook meteen: zet jezelf aan tot beweging, strek je armen of haal diep adem en probeer je tenen aan te raken. Als je echt gemotiveerd bent geworden, ga dan iets meer bewegen en merk dat je begint te glimlachen! Zet nu je bent begonnen iedere dag een paar stappen extra de berg op. Binnen korte tijd zal je terug kunnen kijken en zien hoe hoog je al bent gekomen.



EEN STRALENDE LOOK, VOL VERTROUWEN

BEAUTY

Handboek

HUIDVERZORGING VOOR MANNEN IN DE WINTER

1

GEBRUIK EEN GEZICHTSREINIGER

Je bent misschien gewend aan een normaal stuk zeep, maar dat is niet goed voor je huid. Normale stukken zeep kunnen agressieve detergentia bevatten die niet bedoeld zijn voor het gezicht. Ze kunnen de pH-balans van je huid ook verstoren en deze ontdoen van de heilzame oliën die de huid van nature bevat. Kies een gezichtsreiniger die overtollige olie kan aanpakken, die vuil, olie en zweet grondig kan verwijderen en die zorgt voor de broodnodige hydratatie. Ga op zoek naar formules die geen sulfaten of parabenen bevatten, maar juist wel vitaminen en aloë vera voor toegevoegde hydratatie.



4

SLA DE AFTERSHAVE OVER

De meeste aftershaveproducten bevatten alcohol, wat het brandende en stekende gevoel veroorzaakt als het product wordt aangebracht op de huid. Het is tijd om die irriterende producten de vuilnisbak in te doen omdat ze gewoonweg niet gezond zijn voor je huid. Ze kunnen ervoor zorgen dat dode huidcellen zich ophopen, wat voor ingegroeide haren en irritatie kan zorgen. Investeer in een toner voor het gezicht die alcoholvrij is om de huid te helpen verzachten na het scheren.

2

BEGIN MET EXFOLIËREN

Vanwege de dikte van de huid van de man is exfoliëren noodzakelijk en mag dat vaker gedaan worden dan bij vrouwen. Scrub die opgebouwde dode huidcellen op regelmatige basis weg. Dat zal helpen je poriën schoon te maken en het voorkomen van puistjes en mee-eters te verminderen.

BRENG ZONNEBRAND- CRÈME AAN

Vooraf voor mannen is het belangrijk om iedere dag zonnebrandcrème aan te brengen voordat naar buiten gegaan wordt. Mannen hebben de neiging meer tijd buiten door te brengen dan vrouwen en worden meer blootgesteld aan omgevingsfactoren. Er is ook een grotere kans op incidentele blootstelling aan de zon door bijvoorbeeld het uitlaten van de hond, door te tuinieren of het besturen van een auto (de zonnestralen gaan door het glas heen). Mannen moeten dus altijd een moisturiser aanbrengen met een factor 30 om de tekenen van veroudering te helpen tegengaan.

3

WEETJE:

Herbalife SKIN Beschermende Moisturiser SPF 30 is een langwerkende moisturiser die zorgt voor een gladde en zachte huid en een breed spectrum aan UVA-/UVB-bescherming biedt!



SKU #0828

HUIDVERZORGINGSTIPS VOOR DE WINTER

Hier volgen enkele tips om de elementen binnen en buiten te overleven:



VERMIJD LANG DOUCHEN EN LANG IN BAD GAAN

Op een koude dag voelt niets beter dan een lang, stomend, heet bad. Maar langdurige blootstelling aan heet water kan je huid verder dehydrateren door deze te ontdoen van de natuurlijke oliën die zich op het oppervlak bevinden. Neem dus een korter en minder heet bad als dat mogelijk is. Gebruik alleen hydraterend badschuim, hydraterende zepen en hydraterende douchegels, en bij voorkeur die producten die hydraterende ingrediënten bevatten zoals aloë vera.

Toptip: Wrijf je huid niet droog maar dep 'm droog met een zachte handdoek. Het droogwrijven van je huid kan te ruw gebeuren en leiden tot een schilferig huidoppervlak.

VERBETER DE LUCHTVOCHTIGHEID IN HUIS

Je kunt de lucht in je huis vochtiger maken door één of twee luchtbevochtigers te gebruiken. Er zijn veel verschillende soorten, waaronder kleine luchtbevochtigers die je op je nachtkastje of bureau op het werk kunt zetten.

Toptip: Zet de ramen open als de luchtvochtigheid buiten hoger is dan binnen en laat de lucht circuleren.

BLIJF DRINKEN

Het is belangrijk 365 dagen per jaar gehydrateerd te blijven. Water, thee en andere hydraterende dranken zijn goed voor het hele lichaam. Ons lichaam heeft water nodig en het is belangrijk te allen tijde dehydratatie te voorkomen. Blijf dus drinken.

Toptip: Voeg wat sap van een limoen, citroen of sinaasappel toe aan je water. Citrusvruchten staan bekend om de vitaminen die ze bevatten.





VERZORG JE LIPPEN

Ohw, wat lijden onze lippen tijdens de winter. Het is het belangrijkste om een verzachtende lippenbalsem aan te brengen om de tere huid van je lippen te hydrateren en zacht te maken. Kies een product met een zonnebrandfactor voor gebruik gedurende de dag. Vergeet niet om deze weer opnieuw aan te brengen tijdens de dag en vooral voor het slapen gaan.

Toptip: Zorg er ook voor dat je de huid op je lippen zacht exfolieert met een tandenborstel en tissue. Dit zal helpen de dode en droge huid te verwijderen, waardoor de lippen er weer zacht en glad uitzien en ook zo aanvoelen.



HAAL VOORDEEL UIT DE NACHT

Breng 's avonds en voor het slapengaan je favoriete handcrème aan en zorg dat je deze ook op je nagelriemen en ellebogen aanbrengt. Doe hetzelfde met je voeten. Doe een paar katoenen sokken aan en geniet van je nachtrust.

Toptip: Zorg dat je bij iedere wastafel in huis en op kantoor handcrème hebt staan en breng deze iedere keer weer aan nadat je je handen hebt gewassen.



VERDUBBEL JE MOISTURISER

Verdubbel de hoeveelheid vocht inbrengende producten en breng deze zorgvuldig aan. Het kan ook nodig zijn om ze gedurende de dag opnieuw aan te brengen. Onthoud dat je deze nogmaals moet aanbrengen en dat moet herhalen om de huid gehydrateerd en elastisch te houden.

WEETJE: De Dagelijkse glow moisturiser is een universele hydraterende lotion met verlichtende eigenschappen om je gezicht een gezond uitzienende gloed te geven. Laat de huid stralend achter, zelfs zonder make-up.

SKU #0830



GEBRUIK GEURLOZE ANTI-STATISCHE DOEKJES

De snelste manier om de statische lading op je haren en kleden weg te krijgen, is door een antistatisch doekje te gebruiken. Haal deze snel over je haar en de statische haren zullen meteen weer gaan liggen. Door snel een doekje over je jurk te halen, zal de statische lading verdwijnen!

Toptip: Doe een antistatisch doekje in je handtas, sporttas of in je dashboardkastje.



HERBALIFE NUTRITION

VOEDINGSMERK VAN HET JAAR

PRIJSWINNENDE PRODUCTEN:





WHY



HERBALIFE
NUTRITION

WHY NOW?

Flexibiliteit is de sleutel tot efficiëntie.

Heb je een passie voor voeding? Waarom deel je deze passie dan niet met anderen die de motivatie kunnen gebruiken, de educatie en de producten om hun voedingsdoelen te bereiken? Met de Herbalife Nutrition zakelijke mogelijkheid kies je waar, wanneer en hoe je werkt en tegelijkertijd maak je de wereld gezonder en gelukkiger!

Neem vandaag nog contact op met je Member om ook deel te nemen!

Jouw recepten

FANTASTISCHE ZOMERCAKE

Het prijswinnende recept van deze maand komt van
Sarvinaz-Dina Backman uit Zweden



- 5-6 MAATLEPELS FORMULA 1 CHOCOLADE
- 1 MAATLEPEL FORMULA 1 AARDBEI
- 4 MAATLEPELS PROTEÏNEDRANKMIX
- 6 EIEREN
- 300 G CRÈME FRAÎCHE 15% VET
- BESLAG:

BESLAG: Scheid bij alle 6 de eieren het eigeel en eiwit en klop vervolgens het eiwit totdat het stijf is. Meng de eidooiers met de Formula 1 Chocolate & 2 maatlepels PDM. Meng vervolgens het stijfgeklopte eiwit door het eidooiermengsel. Verdeel het beslag over 2-3 kleine bakblikken en bak in de oven op 180 °C (gasovenstand 4) gedurende 8-10 minuten.

CRÈME: Meng 2 maatlepels PDM en 1 maatschep Formula 1 Aardbei door de crème fraîche totdat het een romige crème is.

Breng als het beslag is afgekoeld de crème aan op iedere laag cake en zorg dat ook de zijkanen bedekt zijn. Decoreer met je favoriete zomervruchten.

Voedingswaarde per portie:

Proteïnen	Kcal	Koolhydraten	Vet	Vezels
9,37 g	126	3,97 g	7,92 g	0,72 g

10
PORTIES

Wees creatief

Stuur je recept
met je naam, land
en een foto van
je recept naar:

✉ TodayMagazine@Herbalife.com

**BEKIJK MEER RECEPTEN
OP MYFOODBOOST.BE**

Controleer zorgvuldig de aanwijzingen op het etiket bij het gebruik van Formula 1 maaltijdvervangende shakes met als doel gewichtsbeheersing.

NIEUW Formula 1



Projectcode 2279

© 2019 Herbalife International of America, Inc.

Herbalife (U.K.) Ltd, Uxbridge, England, UB8 1EX.
Januari 2019. Geprint in Europa.

Alle producten en bedrijfsnamen met een © of een TM 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 uitspraken 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.



 **HERBALIFE**
NUTRITION



/Herbalife



/herbalife



/Herbalife



/Herbalife

Issue 195
Dutch
#5921-BENL-95