

TODAY



**HERBALIFE
NUTRITION**

ActiefLeven

De uitdaging voor
lichaam en geest

.....

GoedEten

Wat we eten is net
zo belangrijk als
wanneer we eten.

.....

GoedLeven

Kom erachter wat je
lichaam nodig heeft

Beauty

Handboek

Alles wat je moet
weten over een droge
en een vette huid

HALLO
ZOMER



5 9 2 1 B E

Inhoud



IN DIT NUMMER:

GOEDleven

06

WHAT YOUR BODY NEEDS

Jouw doelen en behoeften zijn uniek voor jou. Kom erachter hoe je je voeding kunt optimaliseren!



GOEDeten



16

WAT IS CHRONOVOEDING?

6 manieren om ervoor te zorgen dat je biologische klok juist is afgestemd.

18

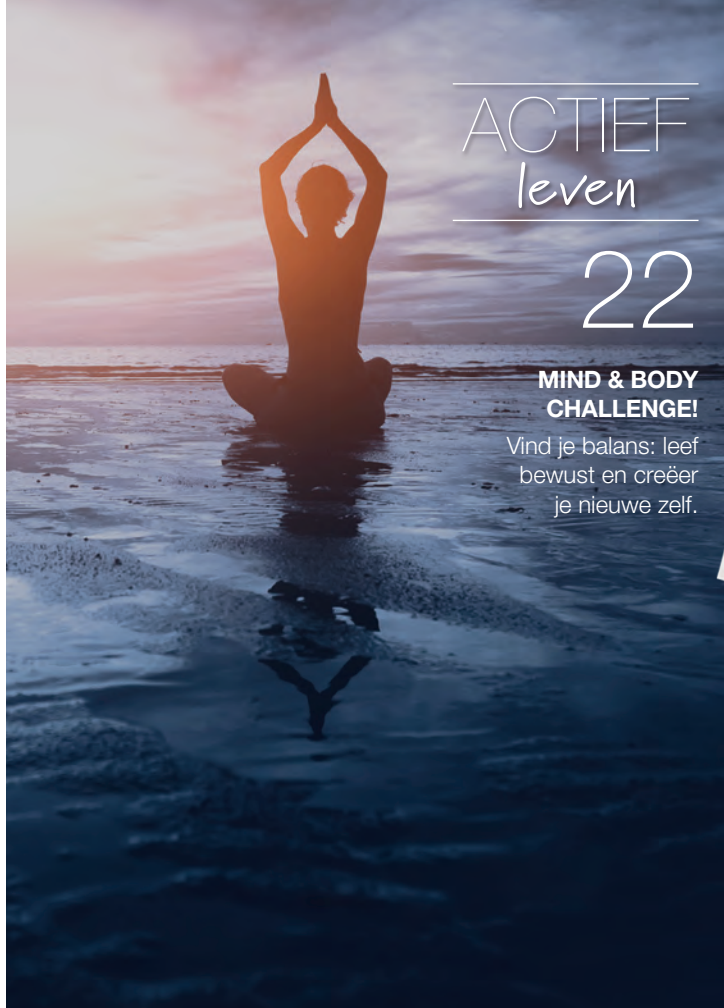
HOE MAAK JE EEN MAALTIJDSHEMA?

Met de juiste ondersteuning kan elke dag goed eten net zo gemakkelijk zijn als 1, 2, 3!



20

JOUW MUST-HAVES VOOR DEZE ZOMER!



ACTIEF leven

22

MIND & BODY CHALLENGE!

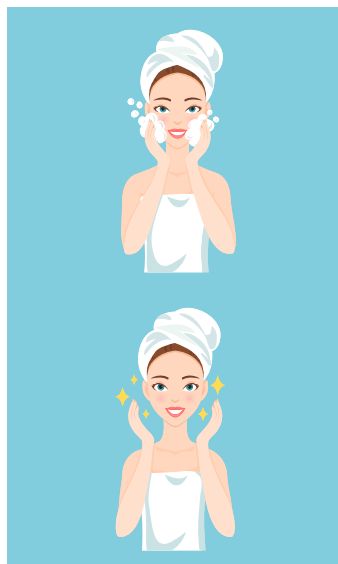
Vind je balans: leef
bewust en creëer
je nieuwe zelf.



28

DROGE/VETTE HUID

Alles wat je moet weten over
een vette en een droge huid.



BEAUTY handboek

27

MAAK JE EIGEN MASKER

Het enige dat je nodig
hebt zijn drie eenvoudige
ingrediënten.



30

WORD CREATIEF

Bekijk enkele heerlijke
recepten die gedeeld
zijn door onze lezers.



24

JOUW REIS NAAR EEN GEZONDERE LEVENSTIJL

Een motiverend
en gemakkelijk te
volgen stappenplan
om je te helpen jouw
doelen te behalen.



You
Tube



VOLG ONS

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

Klaar om een bestelling te plaatsen?

Bekijk het Today
Magazine online op:
HerbalifeToday.com

Neem contact op met een
Herbalife Nutrition Member of
bestel direct via de **HerbalifeGo app**.

Heb je de app nog niet? Dan download je
'm gratis via de Appstore of Google Play.



COMING
SOON

NATUURLIJK LEKKER

Tri Blend Select

Proteïneshake Mix

Het beste dat de natuur te bieden heeft,
om de lekkerste voeding te creëren.



Glutenvrij



Geschikt voor
veganisten



Met natuurlijke
ingrediënten



Rijk aan
proteïnen



Rijk aan
vezels



**HERBALIFE
NUTRITION**

A man and a woman are embracing on a beach. The man, on the left, has a beard and is wearing a blue denim shirt over a striped t-shirt. The woman, on the right, has voluminous curly hair and is wearing sunglasses and a grey t-shirt. They are both smiling and looking towards the right. The background shows a sandy beach and the ocean under a bright sky.

BRENG JE LEVENSTIJL IN BALANS

GOED *leven*

WHAT YOUR BODY NEEDS FILOSOFIE

We stellen een nieuwe manier van leven voor – een reis – die gebaseerd is op uitgebalanceerde voeding, regelmatige lichaamsbeweging, hydratatie en rust. Elke dag weer, 24 uur per dag, kan elk van deze elementen je helpen de beste versie van jezelf te worden. De combinatie van een gepersonaliseerd schema en een ondersteunende community helpen jou om je wereld gezonder en gelukkiger te maken.

Jouw Level10 zal stap voor stap leiden tot een nieuwe en enerverende, evenwichtige en actieve levensstijl met de resultaten waar je naar op zoek bent.





Mensen praten vaak over koolhydraten. Je zou daarom denken dat iedereen wel weet waar we onze koolhydraten vandaan halen en hoeveel koolhydraten we dagelijks zouden moeten eten. Maar is dat wel zo? De waarheid is dat koolhydraten vaak ofwel de hemel in worden geprezen ofwel als boosdoeners worden bestempeld. En dat komt deels doordat ze vaak niet begrepen worden.

Als je het woord koolhydraten noemt, dan stel je jezelf daar waarschijnlijk zetmeelrijke voedingsmiddelen bij voor zoals pasta, brood, rijst en aardappelen. En dan heb je gelijk. Maar je hebt net zo goed gelijk als je aan fruit of groenten zou denken. En je zou nog steeds gelijk hebben als je zou denken aan suiker, honing of jam. Of aan een glas melk. En dat komt doordat er veel voedingsmiddelen zijn die koolhydraten bevatten en dat is maar goed ook. Om je lichaam draaiende te houden, gebruikt het in eerste instantie namelijk koolhydraten als brandstof en geen vetten of proteïnen.

KOOLHYDRATEN

Soms hoor je mensen over verschillende soorten koolhydraten zeggen dat ze 'goed' of 'slecht' zijn. Ze willen dan eigenlijk zeggen dat de goede bronnen van koolhydraten die bronnen zijn die het minst bewerkt zijn. Dat zijn dan voedingsmiddelen als fruit, groenten, zuivelproducten, bonen en volkoren granen.

Een andere reden dat deze producten goed zijn, is dat ze ons lichaam meer bieden dan alleen maar energie. Er zitten ook nog vitamines en mineralen in. En in het geval van fruit, groenten, bonen en granen krijgen we ook nog wat vezels en antioxidanten binnen*.

MYFOODBOOST

Ontdek heerlijke recepten om de inname van goede koolhydraten een boost te geven en je evenwichtige en actieve levensstijl te ondersteunen.

*Riboflavine/vitamine C/vitamine E/zink/koper/mangaan/selenium dragen bij aan de bescherming van cellen tegen oxidatieve stress.

Proteïnen zijn enkele van de belangrijkste voedingsstoffen in onze voeding. Ze leveren energie aan het lichaam en helpen spieren en botten op te bouwen*.

Het lijkt erop dat er overal wel ergens iemand een nieuw dieet promoot dat de kracht van proteïnen benadrukt. Het belang van proteïnen gaat veel verder dan het fysieke uiterlijk of de opbouw van spieren.

Als je spieren wilt behouden of opbouwen*, dan moet je je lichaam voorzien van voldoende proteïnen die je op basis van je behoeften nodig hebt. Op die manier kun je er zeker van zijn dat de benodigde aminozuren uit je voeding komen en dat je niet juist weer spieren gaat afbreken.

PROTEÏNEN

Er zijn verschillende redenen waarom het belangrijk is de juiste hoeveelheid proteïnen binnen te krijgen uit je voeding. Eén daarvan is dat proteïnen bijdragen aan het behoud van normale botten. Het tweede voordeel is dat proteïnen, in combinatie met krachttraining, je kunnen helpen je spiervolume te vergroten, wat op zijn beurt je metabolisme verhoogt, zelfs in rust¹.

Als je regelmatig beweegt, dan heeft je lichaam meer proteïnen nodig. Vrouwen en mannen zouden tot 30% van hun totale dagelijkse inname aan calorieën moeten halen uit proteïnen. Dit percentage is afhankelijk van je leeftijd, geslacht en levensstijl.

Je moet gedurende de dag voldoende proteïnen eten en ervoor zorgen dat je ze verdeelt over al je maaltijden.

Formula 1 Shake

Proteïnen: tot 18 g

Een uitgebalanceerde maaltijd die veel proteïnen bevat en maar liefst 21 vitaminen en mineralen.

Pro 20 Select

Proteïnen: 20 g

Een gemakkelijke, op water gebaseerde proteïnedrank met ongeveer 25 vitaminen en mineralen. Heel goed voor onderweg of na een training.

H24 Rebuild Strength

Proteïnen: 25 g

Proteïnerijke hersteldrank voor gebruik na krachttraining.

* Proteïnen dragen bij aan de groei en het behoud van spiervolume en aan het behoud van normale botten.
¹ Periasamy M, et al. Diabetes Metab J. 2017 Oct; 41(5): 327-336.

Microvoedingsstoffen klinken misschien klein en onbelangrijk, maar het zijn vitamines en mineralen die van essentieel belang zijn voor je gezondheid. Vitamines en mineralen worden microvoedingsstoffen genoemd omdat ze in veel kleinere hoeveelheden nodig zijn dan de macrovoedingsstoffen. Macrovoedingsstoffen zijn proteïnen, koolhydraten en vetten.

Maar ondanks dat ze slechts in kleine hoeveelheden nodig zijn, is het van vitaal belang dat je ze iedere dag consumeert. Microvoedingsstoffen, met uitzondering van enkele vitamines, kunnen namelijk niet door het lichaam zelf aangemaakt worden. En aangezien ze belangrijk zijn bij het ondersteunen van het normale functioneren, de groei en het behoud van ons lichaam**, is het gemakkelijk in te zien dat het ontzettend belangrijk is iedere dag voldoende microvoedingsstoffen binnen te krijgen.

VITAMINEN & MINERALEN

Over het algemeen geldt dat het de belangrijkste functie van vitamines is om de honderden chemische reacties in ons lichaam te laten plaatsvinden. Denk hierbij bijvoorbeeld aan het normale energieleverende metabolisme*** of het stollen van het bloed****. Verschillende vitamines en mineralen hebben echter wel verschillende functies in het lichaam.

Met de hectische levensstijl die we tegenwoordig leiden, is het soms lastig om uitgebalanceerde voeding binnen te krijgen die ons voorziet van alle vitamines en mineralen die we nodig hebben. Vitaminen- en mineralensupplementen of verrijkte voedingsmiddelen kunnen je helpen toch de aanbevolen hoeveelheden microvoedingsstoffen op dagelijkse basis binnen te krijgen.

Formula 2 Vitaminen- & Mineralencomplex Mannen & Vrouwen

Volledige voedingsondersteuning, met 24 belangrijke voedingsstoffen, waaronder microvoedingsstoffen die je lichaam niet zelf kan aanmaken of waar het niet voldoende van kan aanmaken.

Specifiek aangepast op de behoeften van mannen en vrouwen. Voorziet je lichaam van de optimale hoeveelheid vitamines en mineralen.

** Vitamine C draagt bij aan de normale vorming van collageen voor het normale functioneren van tand/vlees/huid/tanden. Koper/jodium/magnesium/niacine/kalium dragen bij aan het normale functioneren van het zenuwstelsel. Thiamine draagt bij aan het normale functioneren van het hart. Biotine draagt bij aan het behoud van normaal haar/huid. Calcium is nodig voor het behoud van normale botten/tanden. Calcium/magnesium/kalium/vitamine D dragen bij aan het normale functioneren van spieren.

*** Biotine/calcium / koper / ijzer / magnesium / mangaan / vitamine C dragen bij aan het normale energieleverende metabolisme.

**** Calcium/vitamine K dragen bij aan het normale stollen van het bloed.

Het voedingsverhaal achter vetten was altijd relatief eenvoudig: verzadigde vetten waren de slechte vetten en meervoudig onverzadigde vetten waren de goede vetten. Maar feitelijk gezien zit het iets ingewikkelder in elkaar. We hebben het nu over het binnenkrijgen van de juiste balans aan vetten. En wel twee soorten meervoudig onverzadigde vetten in het bijzonder: omega 3 en omega 6.

Eerst wat terminologie. De termen omega 3 en omega 6 verwijzen naar de chemische structuur van het vetzuur. Er zijn verschillende omega 3- en omega 6-vetzuren die we eten, niet slechts één. Binnen iedere groep zijn er 'essentiële' vetzuren. Dat zijn de vetzuren die we binnen moeten krijgen via onze voeding omdat ons lichaam ze niet zelf kan aanmaken. Essentiële vetzuren ondersteunen in kleine hoeveelheden en in de juiste balans het zicht en het functioneren van de hersenen*.

GOEDE VETTEN

Het probleem zit 'm erin dat ons voedsel overladen is met de omega 6-vetten en dat we niet voldoende omega 3 binnenkrijgen¹.

We worden overladen met omega 6, dat in veel verschillende soorten voedingsmiddelen zit, zoals gefrituurd voedsel, gebak, chips, saladedressings en snoep. Tegelijkertijd eten we bij lange na niet voldoende omega 3, dat in het bijzonder in vis zit, maar ook in voedingsmiddelen als groenten en noten.

Probeer meer vis te eten om er zeker van te zijn dat je de goede vetten binnenkrijgt. Ook kan je overwegen een visoliesupplement te nemen. Voedingsmiddelen zoals chiazaad, lijnzaad en walnoten zijn rijke bronnen van omega 3-vetzuren. Probeer hier daarom elke maaltijd wat van toe te voegen.

Herbalifeline Max

Een voedingssupplement dat visolie bevat uit duurzame bronnen en rijk is aan omega-3 vetzuren (EPA en DHA).

* DHA draagt bij aan het behoud van het normale zicht. Het voordelige effect wordt verkregen bij een dagelijkse inname van 250 mg DHA.
DHA draagt bij aan het normale functioneren van de hersenen. Het voordelige effect wordt verkregen bij een dagelijkse inname van 250 mg DHA.
¹ Záráte et al. Clin. Trans. Med. (2017) 6:25.



De pigmenten die groenten en fruit (maar ook kruiden, specerijen en zelfs enkele volkorengranen) hun prachtige kleuren geven, zijn van nature voorkomende plantaardige stoffen die bekend staan als fytonutriënten.

Veel fytonutriënten dienen daarnaast als antioxidanten die helpen beschermen tegen cel- en weefschade die veroorzaakt wordt door het normale, dagelijkse metabolisme**.

FYTONUTRIËNTEN

Het eten van een uitgebalanceerd dieet met minstens 5 porties kleurrijk fruit en groenten per dag kan je helpen ervoor te zorgen dat je alle noodzakelijke voedingsstoffen binnenkrijgt en je kunt profiteren van de voordelen van fytonutriënten in je voeding.

Als fruit, zoals bijvoorbeeld rode appels, bosbessen, druiven en sinaasappels, samen wordt gegeten, dan levert dat een rijkere mix aan voedingsstoffen met een antioxidantwerking dan wanneer het fruit individueel wordt gegeten***. Zorg dus voor variatie binnen je salades, fruitsalades en roerbakgerechten. Denk aan de uitdrukking 'eet een regenboog aan kleuren'. Fruit en groenten hebben hun eigen unieke profiel van pigmenten en fytonutriënten, maar ook de hoeveelheid voedingsstoffen met antioxidant eigenschappen varieert. Daarom is het goed om een overvloed aan verschillende soorten en kleuren te eten.

Roseguard

Levert 100% van je RI aan vitaminen A en C om een normaal en gezond immuunsysteem te ondersteunen.

** Olijfoliepolyfenolen dragen bij aan de bescherming van bloedlipiden tegen oxidatieve stress.

Het voordelige effect wordt verkregen bij een dagelijkse inname van 20 g olijfolie.

*** Vitaminen en mineralen zoals vitamine B2/vitamine C/vitamine E/selenium/zink/koper/mangaan dragen bij aan de bescherming van cellen tegen oxidatieve stress.

De dagelijks aanbevolen hoeveelheid van vezels is 30 gram, maar de gemiddelde persoon haalt dat niet. De vezelinname in de meeste Europese landen ligt onder de aanbevolen waarden, met gemiddelde innames van slechts 12,7 en 13,6 g per dag in respectievelijk Spanje en het VK¹⁻².

Omdat vezels de belangrijkste voedingsfactor zijn bij het helpen behouden van een normaal functionerend spijsverteringsstelsel, zouden volwassenen moeten proberen 30 gram vezels per dag te consumeren³. Onderzoek toont echter aan dat 72% van de mannen en 87% van de vrouwen deze dagelijkse aanbeveling niet haalt⁴. Als jouw huidige vezelinname laag is, verhoog deze dan geleidelijk aan en drink daarbij voldoende water. Als je ervoor zorgt dat je voldoende vezels inneemt bij je ontbijt, dan is de kans groter dat je minder in de verleiding zult komen om later een zoete snack te nemen.

Er zijn twee soorten vezels: oplosbare vezels en onoplosbare vezels. Oplosbare vezels lossen op in water en zwellen dan op. De onoplosbare vezels absorberen water in het lagere spijsverteringskanaal en nemen in volume toe, waardoor ze de doorvoer van afvalstoffen door het spijsverteringskanaal versnellen⁵.

VEZELS

Probeer dagelijks een combinatie van oplosbare en onoplosbare vezels binnen te krijgen. Oplosbare vezels zitten in broccoli, wortelen, appels en haver. Onoplosbare vezels worden in mindere mate afgebroken dan oplosbare vezels en passeren het spijsverteringsstelsel meestal onveranderd. Goede bronnen van onoplosbare vezels zijn bijvoorbeeld noten, bonen, bladgroenten en volkorengranen.

Een opgeblazen gevoel kan je gemoedstoestand verpesten. Zorg er daarom voor dat je voldoende vezels binnenkrijgt. Let er wel op dat als je te veel vezels in een korte periode eet, je dan darmproblemen kunt krijgen en winderig kunt worden. Bouw het dus rustig op en geef je spijsverteringssysteem de tijd om zich aan te passen.

Beta Heart

Beta heart® bevat als belangrijkste ingrediënt OatWell™ haver beta-glucaan – waarvan is aangetoond dat het het bloedcholesterol verlaagt* of op peil houdt**.

Multivezel drank

Een heerlijke manier om je dagelijkse vezelinname te verhogen en een gezonde spijsvertering te ondersteunen***. Vrij van suiker!

¹ Ruiz E., et al. Nutrients, 2016, 8, 177.

² Stephen AM., et al. Nutr Res Rev. 2017 Jul 5:1-42.

³ EFSA Journal 2010; 8(3):1462.

⁴ UK National Diet and Nutrition Survey (NDNS).

⁵ EFSA Journal 2010;8(10):1817.

⁶ Van Walleghen EL, et al. Obesity (Silver Spring). 2007 Jan;15(1):93-9.

HYDRATATIE

Water is van essentieel belang voor het hele lichaam, aangezien ons lichaam voor ongeveer 60% uit water bestaat. We moeten er allemaal voor zorgen dat het lichaam van binnen en van buiten gehydrateerd blijft om er goed uit te zien en om ons goed te voelen.

Wat kunnen we hiervoor doen? Zorg ervoor dat je je lichaam gehydrateerd houdt door veel water te drinken. Daarbij kun je gebruikmaken van deze 5 tips.

1. Houd het in zicht

Het kan echt stimuleren om te zien wat de hoeveelheid water is die je van plan bent om te drinken en om te zien hoeveel je gedurende de dag al hebt gedronken. Doe de hoeveelheid water die je wilt gaan drinken in een fles en neem die overal met je mee naartoe. Dat zal je eraan herinneren om te drinken en je zult gemotiveerd worden om steeds kleine slokjes te drinken.

2. Vries het in

Koud water verfrist vaak meer dan water dat op kamertemperatuur is. Doe eens een fles water in de vriezer en neem deze vervolgens gedurende de dag met je mee. De fles zal enkele uren koud blijven en dat zal je wellicht aansporen om meer te drinken.

3. Word ernaast wakker

Een droge mond in de ochtend herinnert ons eraan dat we 's ochtends van nature een beetje uitgedroogd zijn. Zet dus een glas water naast je bed en drink hier meteen van zodra je wakker wordt.

4. Breng het op smaak

Maak je eigen water met smaak. Voeg eens wat Herbal Aloë drinksiroop aan je water toe, een schijfje limoen of citroen, wat komkommer, enkele besjes, wat verse munt of een stukje verse gember. Hierdoor wordt je water speciaal en verfrissend.

5. Ga ermee dineren

Zie water als een aperitief en begin je maaltijden met een glas water. Op die manier drink je niet alleen meer water op een dag, maar kun je ook je eetlust beter in bedwang houden⁶.

Herbal Aloë Concentraat

Een lekkere en caloriearme drank die je helpt gehydrateerd te blijven. Voeg het simpelweg toe aan water voor een gezonder alternatief voor de calorierijke, zoete frisdranken.

Instant theedrank

Word wakker met een verfrissende kruidendrank die 51 mg cafeïne bevat om je concentratie te helpen verhogen**** op het moment dat je dat het hardst nodig hebt. De drank is caloriearm en doordrenkt met groene en zwarte thee. Zowel warm als koud een heerlijke drank.

* Het is aangetoond dat haver beta-glucan het bloedcholesterol verlaagt. Een hoog cholesterol is een risicofactor voor de ontwikkeling van coronaire hartziekte. Het voordelige effect wordt verkregen bij een dagelijkse inname van 3 g haver beta-glucan.

** Beta-glucanen dragen bij aan het behoud van normale bloedcholesterolwaarden. Het voordelige effect wordt verkregen bij een dagelijkse inname van 3 g betaglucanen uit haver, haverzemelen, gerst, gerstzemelen of uit een mix van deze beta-glucanen.

*** Havervezels dragen bij aan het vergroten van de fecale bulk.

**** Het wordt aanbevolen een dagelijkse inname van 400 mg cafeïne uit alle bronnen samen niet te overschrijden (200 mg voor zwangere vrouwen of vrouwen die borstvoeding geven).



**IEDER KIND VERDIENT
TOEGANG TOT
GEZONDE VOEDING**

HerbalifeNutritionFoundation.org



Dankzij jouw genereuze ondersteuning kunnen wij subsidies financieren om kwetsbare kinderen gezonde maaltijden te bieden.

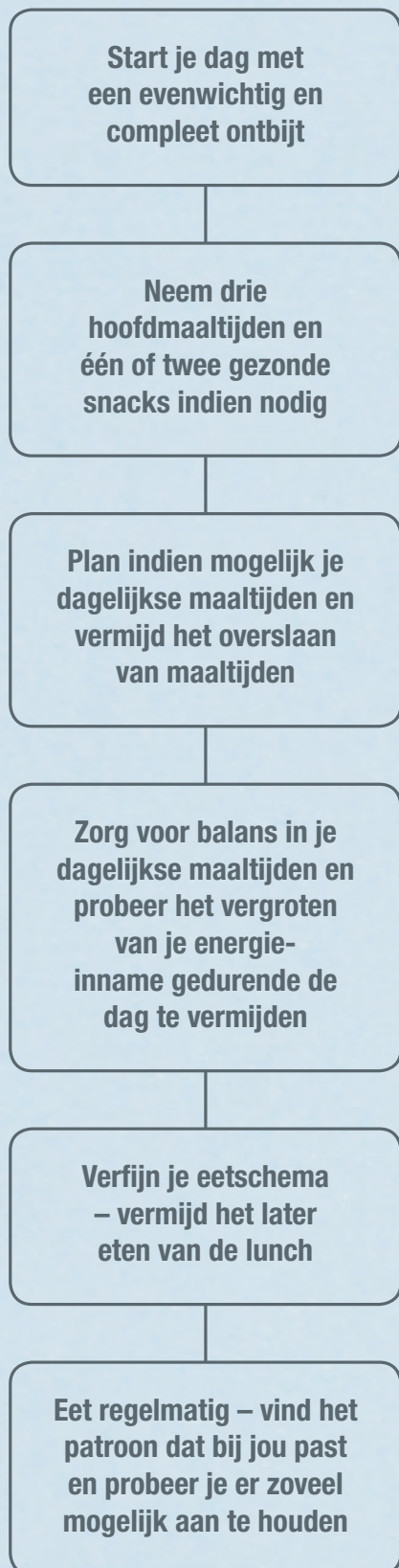
Ga naar **herbalifenutritionfoundation.org** om meer te weten te komen over HNF of ga naar hrbl.me/casafriends en meld je aan als Casa Friend. Je doneert dan maandelijks aan een door jou uitgekozen Casa Herbalife programma.

A top-down photograph of a healthy meal. A rustic, light-brown ceramic bowl is filled with a variety of fresh ingredients. On the left, several strips of grilled chicken breast are arranged. To their right are halved cherry tomatoes in shades of red and orange. Below the tomatoes are thin, circular slices of radishes, showing their characteristic red skin and white interior. The bowl is also filled with various types of green leafy vegetables, including what appears to be baby spinach and some darker green leaves. Small, delicate purple and yellow flowers are scattered throughout the salad for garnish. A silver fork with a dark handle is placed diagonally across the bowl, its tines resting on the chicken. In the upper left corner, outside the bowl, is a small glass jar containing a bright yellow dressing. The entire dish is set on a dark grey, textured cloth, which is placed on a light-colored, possibly stone or concrete, surface. The lighting is soft and even, highlighting the textures and colors of the food.

INSPIRATIE VOOR BETERE VOEDING

GOED *eten*

6 manieren om ervoor te zorgen dat je biologische klok juist is afgestemd:



WAT IS CHRONO-VOEDING?

Het verband tussen wat we eten en wanneer we eten is al langere tijd onderwerp van gesprek. We hebben allemaal wel eens de oude gezegden gehoord dat je “niet meer moet eten na 7 uur ‘s avonds als je af wilt vallen” en “als je opstaat eerst een glas warm water met citroen drinken”, om er maar een paar te noemen. Sommige concepten zijn wetenschappelijk bewezen, terwijl andere dat niet zijn. In realiteit heeft de cyclus van de zon een grote invloed op de processen die zich in ons lichaam afspelen, waaronder het verwerken van voedsel.

Chronobiologie is de tak van de biologie die het ritme in levende organismen bestudeert. Veel van de processen met fysiologische of nutritionele relevantie voor ons lichaam volgen een cyclus van 24 uur.

Onze biologische klok wordt aangestuurd door externe signalen zoals licht en donker, geluiden, het weer, eten en drinken.

Recente studies hebben aangetoond dat het timen van de voedselinname een significante rol kan spelen bij het reguleren van het gewicht. In een studie met mensen die een dieet volgden om gewicht te verliezen, verloren diegenen die hun hoofdmaaltijd laat aten (na 15 uur) significant minder gewicht dan de vroege eters (voor 15 uur)¹.



¹ Garaulet M, Gómez-Abellán P, Alburquerque-Béjar JJ, Lee YC, Ordovás JM, Scheer FA. Timing of food intake predicts weight loss effectiveness. *Int J Obes (Lond)* 2013 Jan; 29.

Voel je je slaperig?

Sommigen van ons hebben de behoefte halverwege de middag te slapen². Daarnaast tonen veel studies een dip veroorzaakt door de lunch in onze mentale prestaties² tijdens deze periode. Dit houdt dan weer verband met een verlaagde productiviteit op het werk in de middag³.

Onze circadiane ritmes kunnen veel van onze lichamelijke functies beïnvloeden. Onze energieniveaus zijn daar geen uitzondering op. Onderzoek toont aan dat er een dip te zien is in de energieniveaus halverwege de middag/na de lunch⁴. Dit verklaart waarom de siësta in de namiddag in veel verschillende culturen over de hele wereld een onderdeel is geworden van de werkdag⁴.

Sommigen van ons ervaren deze dip in de energieniveaus na de lunch echter niet. Dat houdt verband met het chronotype van deze individuen. Het is waarschijnlijker dat zij een energiedip ervaren halverwege de ochtend in plaats van halverwege de middag⁴.

Ondanks dat onze slaap en prestaties voornamelijk beïnvloed worden door de 'master clock' van ons lichaam, zijn er ook andere factoren die van invloed zijn, zoals: ons hydratationiveau, de hoeveelheid slaap die we de nacht ervoor gehad hebben en de grootte van de maaltijd tijdens de lunch. Enkele studies suggereren dat de energiedip na de lunch groter kan zijn als de lunch een calorierijke maaltijd is⁴.

Snelle tips:



Probeer 7 tot 9 uur slaap per nacht te krijgen



Sla het ontbijt niet over – tegen de tijd dat je gaat lunchen zal een hongergevoel de overhand krijgen en je zult niet meer in staat zijn verstandige beslissingen te nemen voor een gezonde lunch



Nuttig een lichte koolhydraat-gebalanceerde lunch



Neem een snack halverwege de middag om je weer van energie te voorzien



Blijf gehydrateerd – water draagt bij aan het behoud van de normale fysieke en cognitieve functies*

² Bes F; Jobert M; Schulz H. Modeling napping, post-lunch dip, and other variations in human sleep propensity. SLEEP 2009;32(3):392-398.

³ Folkard S, Tucker P. J Occup Med. 2003; 53: 95-101.

⁴ Monk TH. Clin Sports Med. 2005 Apr;24(2):e15-23, xi-xii.

* Om het geclaimde effect te behalen, moet minstens 2,0 liter water, uit alle bronnen samen, per dag geconsumeerd worden.

HOE MAAK JE EEN MAALTIJDSHEMA?

Stap 1: Begin met de proteïnen



Kip of kalkoen



Vis



Mager rundvlees



Schelpdieren

MAALTIJD 1
400 calorieën

25 g proteïnen
115 g gekookt

MAALTIJD 2
600 calorieën

40 g proteïnen
170 g gekookt

Vegetarische variant



Eieren
1 hele



Bonen, linzen
of sojabonen
½ kopje, gekookt



Tofu
100 g
(¼ blok)



Kwark; ricotta
(0% vet of
vetarm)
½ kopje

Kies er 2

Kies er 3

Stap 2: Voeg groenten toe



Gekookte groenten



Rauwe groenten



Kies er 1



Kies er 2



Elke
hoeveelheid

Elke
hoeveelheid

Stap 3: Voeg volkorengranen/zetmeel toe



Rijst
(zilvervlies
of wild)
½ kopje, gekookt



Aardappel
(normaal of zoet)
½ middelgrote



Pasta, quinoa,
gierst, gerst
of bulgur
½ kopje, gekookt



Tortilla's
2 mais;
1 middelgrote bloem
(volkoren)

Kies er 1

Kies er 2

Stap 4: Voeg wat gezond vet toe



Olijfolie
1 eetlepel



Noten
1 handje



Avocado
½ kleine



Parmezaanse
kaas of
vetarme feta
1 eetlepel

Kies er 1

Kies er 2

Stap 5: Breng het op smaak!



Kruiden &
specerijen



Citroen



Knoflook



Salsa & hete saus

Elke
hoeveelheid

Elke
hoeveelheid

Met de juiste ondersteuning kan goed eten zo gemakkelijk zijn als **1, 2, 3!** Volg simpelweg onze stap-voor-stap maaltijdsamensteller om een evenwichtige, uitgebalanceerde en gepersonaliseerde maaltijd samen te stellen.

Breng het allemaal samen en creëer eenvoudige, heerlijke maaltijden!

Gegrilde zalm, wortels en pasta

- Gegrilde zalm
- Gestoomde wortels met limoensap en dille
- Volkoren pasta met knoflook en peterselie
- Groene salade met olijfolievinaigrette

Gember-knoflook-roerbakgerecht

- Roergebakken edamameboontjes met broccoli, gember en knoflook
- Zilverviesrijst
- Groene salade met sesamdressing

Kalkoen-groenten-wrap en soep

- Volkorentortilla
- Geroosterde kalkoenborstfilet
- Fijngesneden sla, tomaat en ui
- Humus
- Groentesoep

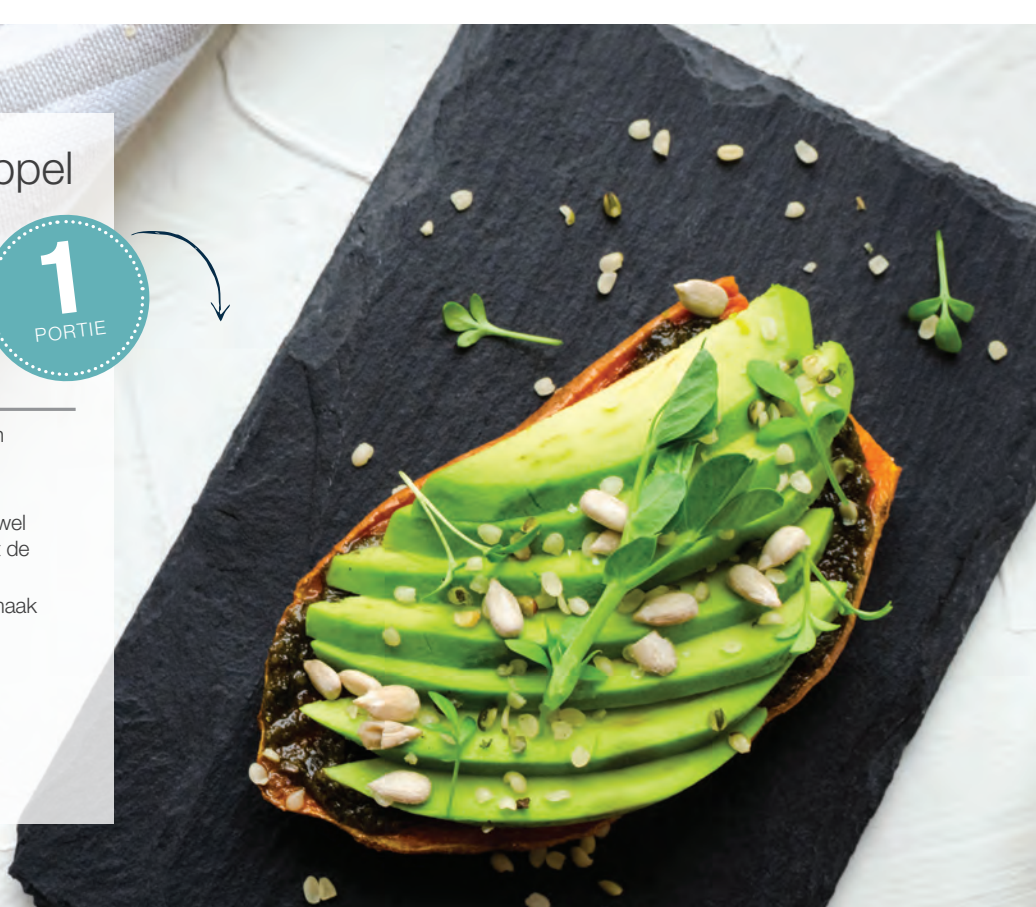
Toast van zoete aardappel met avocado

1 plakje zoete aardappel
¼ avocado
1 eetlepel olijfolie
Zout en peper naar smaak

1
PORTIE

- Schil (of niet) de zoete aardappel en snij hem in schijfjes van ongeveer een halve cm dik.
- Smeer licht in met olijfolie.
- Toast totdat ze goed doorbakken zijn. Dit kan wel 15 min op hoge temperatuur duren. Je wilt dat de aardappel gaar is en licht verkleurd.
- Doe er ¼ van een avocado op en breng op smaak met zout en peper.

Proteïnen	Kcal	Kool- hydraten	Vet	Vezels
2g	135	12g	10g	4g



Bloemkoolrijst met asperges en champignons

1½ kopje kippenbouillon
1 middelgrote bloemkool (of 4 kopjes bloemkoolrijst)
3 eetlepels humus
½ middelgrote ui, gesnipperd (ongeveer 1 kopje)
¼ kopje geraspte Parmezaanse kaas
2 eetlepels olijfolie
1 klein bosje asperges (de harde kanten eraf gesneden), in stukjes gesneden (ongeveer 1 kopje)
4 grote champignons, in stukjes gesneden (ongeveer 1 kopje)
Zout en peper naar smaak

- Meng de bouillon en humus in een kleine kom. Dit mengsel hoeft niet verwarmd te worden.
- Om de bloemkoolrijst te maken, snij of breek je de bloemkool in roosjes. Hak de roosjes fijn in een keukenmachine totdat de bloemkool op rijst lijkt.
- Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur en voeg olie toe. Fruit de ui gedurende 1 minuut totdat deze zacht begint te worden.
- Voeg de champignons en asperges toe en bak nog 2-3 minuten totdat de asperges zacht beginnen te worden.
- Voeg de bloemkoolrijst toe en bak nog een minuut. Voeg vervolgens de humusbouillon toe. Roer alles goed door elkaar, laat sudderen en zet het vuur lager en laat zonder deksel gedurende 10-15 minuten sudderen.
- Roer geregeld door totdat de bloemkool zacht is en de bouillon verdampt. Als er nog bouillon over is, zet het vuur dan weer hoger en roer, zonder deksel, totdat de bouillon verdampt is. Haal vervolgens van het vuur.
- Voeg naar smaak zout en peper toe en strooi er wat Parmezaanse kaas over.
- Roer alles goed door elkaar en serveer meteen.
- Maak 6 porties (¼ kopje per portie)

Proteïnen	Kcal	Kool- hydraten	Vet	Vezels
5g	105	9g	7g	3g



JOUW 'MUST-HAVES' VOOR DEZE ZOMER



Bevroren Formula 1 proteïnesnack

- 2 maatlepels Formula 1 Frisse Aardbei
- 200 ml magere melk of sojamelk
- 150 g Griekse yoghurt, vanillesmaak
- ½ kopje (70 g) bevroren gemengde besjes

Doe alle ingrediënten in een blender en mix totdat het een gladde massa is. Doe in 4 vormpjes voor ijslolly's (70 ml per vorm). Vries minstens 2 uur in alvorens te serveren.



2

Wat dacht je van een heerlijke en verfrissende snack voor die momenten dat je naar zoetigheid verlangt?

Met slechts 139 kcal en 10 g proteïnen is deze heerlijke traktatie perfect voor een warme zomerdag.



SKU 3976

4



SKU 0006

Blijf verfrist met deze caloriearme drank die je helpt gehydrateerd te blijven gedurende de dag. Voeg het simpelweg toe aan water en doe het in je Herbalife Nutrition bidon.



SKU 2562

Perfect na een outdoor avontuur! Kalmeer en hydrateer je huid met deze lichte gel, doordrenkt met aloë vera.



SKU 1746

SKU 2039

NIEUW! Herbalife's dagelijkse multivitaminen afgestemd op mannen en vrouwen. Het is de gemakkelijke weg om je lichaam te ondersteunen met de 24 vitaminen en mineralen die het nodig heeft.



SKU 0106

Verfris jezelf deze zomer met de heerlijke smaak van Instant theedrank.

A full-page background image showing a man and a woman from behind, standing on a rocky mountain peak. They are both wearing large backpacks and looking out over a vast, hazy landscape of rolling hills and forests under a warm, golden sunset sky. The woman's right arm is raised towards the horizon. The overall mood is adventurous and inspirational.

WAAR ZULLEN JOUW DOELEN JE BRENGEN?

ACTIEF leven

MIND & BODY CHALLENGE

LEEF BEWUST & CREËER JE NIEUWE ZELF

We hebben allemaal wel een vriend die er altijd gelukkig, gezond en goed in vorm uitziet. Misschien wil jij dit ook?

We kunnen je hun geheim wel vertellen. Je vriend heeft simpelweg balans gevonden in zijn/haar levensstijl. En jij kunt dat ook.

Binnenin ons allemaal zit er een betere versie te wachten om ontdekt te worden. Iemand die er beter uitziet, zich gelukkiger voelt en die in staat is het maximale uit het leven te halen. En we gaan jou helpen die persoon te vinden in 10 gemakkelijk te volgen stappen.

Laten we hier beginnen: het optimaliseren van je lichaamssamenstelling door een evenwichtige en actieve levensstijl; het combineren van uitgebalanceerde voeding met regelmatige lichaamsbeweging; de één-op-één ondersteuning van je Herbalife Nutrition coach. Ben jij er klaar voor om de beste versie van jezelf te worden?

We bevinden ons allemaal op verschillende punten van onze evenwichtige en actieve levensstijl. En soms komen we wat tegenslagen tegen, afhankelijk van wat er zich allemaal in jouw leven afspeelt. Het is belangrijk erachter te komen wat je fitheidsniveau is om ervoor te zorgen dat je lichaam het trainingsschema aankan.

Als je momenteel fysiek niet actief bent, begin dan met het maken van kleine aanpassingen in je levensstijl. Misschien kun je naar je werk lopen of fietsen in plaats van ernaar toe te rijden met de auto of het openbaar vervoer. Gebruik een hometrainer terwijl je televisie kijkt, ga tuinieren of ga gezellig met een vriend trainen!

Als je besluit de stap te zetten om te transformeren, zal je langzaam veranderingen gaan zien. Niet alleen in hoe je er uitziet, maar ook in je houding. Je zult je ook gaan realiseren dat zelfs kleine veranderingen een verschil kunnen maken, zoals kleren die niet meer zo strak zitten, positieve opmerkingen van vrienden en familie en daardoor ga je weer betere keuzes maken op het gebied van voeding en inspanning. Misschien zal de manier waarop je met stress omgaat wel op een natuurlijke manier verbeteren. Je werkt langzamerhand naar jouw Level10! Als je eenmaal je doelen hebt behaald, kom je er wellicht ook achter dat het behouden van je resultaten een uitdaging op zich is. Maar dat is normaal!

Je nieuwe doel is dat de dingen blijven zoals ze zijn – iedere dag weer. Ga door met dezelfde gezonde keuzes te maken en herinner jezelf eraan wat je allemaal al hebt bereikt.



A person is shown in silhouette, performing a yoga pose (Urdhva Dhanurasana or Upward Bow Pose) on a beach. Their hands are clasped above their head, and their feet are tucked under their hands. The background features a sunset over the ocean with a warm, orange glow. The person's reflection is visible in the shallow water on the sand.

Gezondheid
is een staat
van het
lichaam.

Welzijn is
een staat
van zijn.

JOUW LEVEL 10

1

Maak verstandige beslissingen

Net zoals een auto het beste rijdt op kwalitatief hoogwaardige brandstof, zo heb jij de juiste balans aan koolhydraten, proteïnen, onverzadigde vetten, vitaminen en mineralen en hydratatie nodig om op je best te kunnen presteren. Voedingsdeskundigen raden een ontbijt rijk aan voedingsstoffen aan. Het eten van een ontbijt wordt geassocieerd met een betere algehele inname van voedingsstoffen.



2

Eet jezelf fit

Ben je erachter gekomen dat er dingen ontbreken in je voedingsgewoonten uit stap 1? Misschien eet je niet de juiste balans van koolhydraten, proteïnen of onverzadigde vetten? Plan je dagelijkse maaltijden op basis van je behoeften.



3

De kracht van proteïnen

Wat je doelen ook zijn, proteïnen zijn een ontzettend belangrijk onderdeel van je voeding. Ze komen voor in iedere cel van je lichaam en bieden de essentiële voedingsstoffen die nodig zijn om spiermassa op te bouwen en te behouden.



6

Haal plezier uit beweging

Het is belangrijk te beseffen dat lichaamsbeweging niet kan worden ingezet als vervanging van slechte voeding. Het vereist een hoop fysieke inspanning om voldoende calorieën te verbranden om een verschil te maken. Alledaagse activiteiten zoals wandelen of fietsen zullen je wel helpen je hart gezond te houden en spiermassa op te bouwen of te behouden.



7

Rust en herstel

Een effectief trainingsschema bestaat niet alleen uit lichaamsbeweging; het is van essentieel belang dat je goed nadenkt over de 'brandstof' die je lichaam geeft. Door de juiste voedingsmiddelen te eten op de juiste tijden, kun je meer uit je lichaam halen en beter presteren.

5

Hydrateer voor gezondheid

Water is een dorstlesser die helpt het lichaam gezond te houden en ervoor te zorgen dat we op ons best functioneren. Maar water is niet de enige vloeistof die ons helpt gehydrateerd te blijven. Thee, fruit en sportdranken doen dat ook.



4

De juiste vetten

Vetten gezond noemen gaat tegen elk voedingsadvies dat je ooit gehoord hebt in, toch? Maar er zijn enkele soorten vet die als gezond beschouwd worden en die zelfs van essentieel belang voor je lichaam zijn. Het is belangrijk de juiste balans tussen de verschillende soorten vet te vinden.



8

Optimaliseer je voeding

We moeten wel onder ogen zien dat hoewel uitgebalanceerde en gevarieerde voeding ons de voedingsstoffen kan geven die we nodig hebben, een hectische levensstijl er toch voor kan zorgen dat we onze NRW (nutriëntreferentiewaarden) niet behalen. Op die momenten kan het helpen je voeding aan te vullen met supplementen.

9

Zet je schouders eronder

Nu is het tijd voor de stoere praat. Het is tijd om dag te zeggen tegen die vervelende negatieve gedachten, er is geen ruimte meer voor ze in dit schema!



10

Inspireer anderen

Gefeliciteerd - je bent nu op weg jouw resultaten te behalen en te behouden! Nu is het tijd om erover te praten en de resultaten te tonen! Je bent op weg anderen te inspireren met jouw geweldige resultaten.





EEN STRALENDE LOOK, VOL VERTROUWEN

BEAUTY

Handboek

GEZICHTSMASKER: MAAK 'M ZELF

Je hebt slechts drie eenvoudige ingrediënten nodig:

Meng alle ingrediënten goed door elkaar in een kom. Breng het mengsel met een gezichtskwast aan op je gezicht en laat het 20 minuten zitten.

Om het af te maken, was je je gezicht grondig met lauwwarm water en een zachte cleanser. Dep je gezicht droog met een schone handdoek en zorg ervoor dat je alle restjes van het masker hebt verwijderd voordat je een hydraterende moisturiser aanbrengt. Het is een gemakkelijke, snelle manier om je gezicht te behandelen. Na een lange dag of week heeft je huid het verdiend om verwend te worden.

2 eetlepels aloë
Soothing gel

3 eetlepels
havermout

1 eetlepel
honing

Hydrateer je huid



Overweeg voor het gezicht eens om een hydraterend serum dat antioxidantvitaminen bevat toe te voegen aan je huidverzorgingsroutine. Laat deze volgen door een dagelijkse lotion met SPF gedurende de dag en jouw favoriete nachtcrème voor 's nachts. Breng voor de rest van het lichaam bodylotion aan nadat je gedoucht hebt.

Investeer in een luchtbevochtiger

In de winter zijn luchtbevochtigers een must voor iedereen met een droge huid, maar ze hebben de rest van het jaar ook een gunstig effect. Een koele 'mist' is ontzettend goed voor je huid.

Toptip: als je geen luchtbevochtiger hebt, zet dan een pan heet water op je fornuis voor hetzelfde effect of vul een slowcooker met water en laat deze, zonder deksel, de hele dag zacht aanstaan.



Kies de juiste cleansers

Een droge huid heeft cleansers nodig die ingrediënten bevatten waarvan bekend is dat ze een vochtinbrengend effect hebben. Zoek gezichtsreinigers die zo geformuleerd zijn dat ze een droge huid aanpakken. Ze zijn vaak rijker, romiger en hebben een textuur die lijkt op een lotion. Zoek naar verzachtende ingrediënten zoals aloë vera, dat een uitstekend huidhydraterend ingrediënt is.

Toptip: Reinig alleen met lauwwarm water. Water dat te heet is kan ervoor zorgen dat de huid nog meer uitdroogt. En beperk de tijd dat je in bad gaat of doucht tot slechts enkele minuten.

DROGE HUID?

Het is al erg genoeg dat een droge huid vaak jeukt en irriteert, maar als je er ook nog eens aan denkt dat het fijne lijntjes en rimpels meer laat opvallen, dan is dat toch voldoende om ons te motiveren er iets aan te doen? Een droge huid is geen optie meer! Wat kunnen we er dan aan doen?

Hydrateer van binnenuit

Dit is de meest voor de hand liggende tip van allemaal. Drink water om van binnenuit gehydrateerd te blijven. Als je van mening bent dat water je huid niet kan helpen, denk dan nog maar eens goed na. Heb je ooit een slappe, levenloze plant gezien? Geef die eens wat water en voilà! Het lijkt wel alsof de plant een nieuw leven heeft gekregen.

Geef jezelf een goede scrub

Jezelf een keer goed exfoliëren, van top tot teen, kan je huid echt helpen om vocht vast te houden. Door goed te scrubben help je dode en stervende huidcellen van het oppervlak te verwijderen, waardoor de nieuwe gezonde huidcellen eronder zichtbaar worden. Als je huid geëxfolieerd is, dan kunnen je huidverzorgingsproducten, vooral serums en moisturizers, sneller en effectiever intrekken.





Breng niet te veel aan

Iedereen worstelt er wel eens mee wat de juiste hoeveelheid product is om aan te brengen. De meesten van ons hebben voldoende aan slechts een vingertopje product voor ons gezicht voor serums en dag- en nachtcrèmes. Te veel gebruiken van een product kan er juist voor zorgen dat de huid gaat glanzen.

Hier is een snelle tip om ervoor te zorgen dat je de juiste hoeveelheid van het product neemt en er niet te veel van gebruikt. Breng vijf kleine puntjes crème aan op je gezicht, één op je voorhoofd, één op je neus, één op je kin en één op allebei je wangen. Smeer het vervolgens naar boven en zijwaarts uit, helemaal tot aan de haargrens. Laat het daarna intrekken. Als je hierna het gevoel hebt dat er een bepaald gebied nog iets meer nodig heeft, breng daar dan alleen nog iets op aan.



Breng een primer aan

Kies voor een matte primer die je helpt glans te verminderen. Deze zal je helpen je make-up gemakkelijker aan te brengen en zorgt ervoor dat overtollige olie weg blijft. Primers hebben tegenwoordig enkele verbazingwekkende ingrediënten die verder gaan dan alleen het helpen aanbrengen van make-up.

VETTE HUID?

Een vette huid treedt op als de talgklieren een hoog gehalte aan talg (olie) op de huid produceren. Vaak hebben mensen met een vette huid grote poriën en hebben ze sneller last van zowel acne als een glanzende huid.



Geef jezelf een kleimasker

Een masker aanbrengen kan erg goed zijn voor het bestrijden van een vette huid. Het is niet iets dat je iedere dag moet doen, maar ongeveer één keer per week kan al mooie resultaten opleveren voor je huid. Het zal olie, vuil en dode huidcellen verwijderen. Dit helpt te voorkomen dat poriën verstopen en zo de vorming van puistjes tegengaan. Een goed kleimasker zou ook moeten helpen bij het verminderen van de zichtbaarheid van poriën.



Kies de juiste cleanser

De eerste stap naar een gezonde huidverzorgingsroutine is reinigen. Kies een cleanser speciaal voor een vette huid en zorg ervoor dat je twee keer per dag je huid reinigt met lauwwarm water – 's ochtends als je wakker wordt en 's avonds voordat je naar bed gaat.



Meer tips voor het helpen beheersen van een vette huid

- Gebruik iedere ochtend en iedere avond voor het naar bed gaan een alcoholvrije toner om balans in je huid te brengen.
- Houd gezichtsdoekjes bij de hand om overtollige olie te helpen verwijderen.
- Breng niet te veel van een product of veel verschillende producten aan. Zoek een moisturiser of serum dat SPF bevat om te voorkomen dat je hiervoor een extra laag aan moet brengen.
- Denk bij cosmetica altijd aan een matte look. Iedere hulp die je kunt krijgen bij het absorberen van olie of het verminderen van een glanzende huid is een echt voordeel.

Jouw recepten

GRANOLA-VANILLECRÈME

Dit is een prijswinnend recept van
Ilse Wullaert uit België

- 2 maatlepels Formula 1 Vanille
- 100 ml vanille yoghurt
- 100 ml sojamelk vanille
- 2 eetlepels granola
- 1/2 sinaasappel in kleine stukjes gesneden
- 1/2 banaan, geplet

Meng of blender de F1 Vanille met de melk en yoghurt tot het een gladde massa is. Doe alles in laagjes in een kom/glas: banaan, sinaasappelstukjes, 1 lepel granola, F1 mix en maak af met de laatste lepel granola en een paar sinaasappelstukjes.

Voedingswaarde
per portie:



Proteïnen	Kcal	Koolhydraten	Vet	Vezels
20g	490	76g	12g	13g

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 F1 maaltijdvervangende shakes met als doel gewichtsbeheersing.



Ken je iemand die kan profiteren van HET LEIDEN VAN EEN EVENWICHTIGE, ACTIEVERE LEVENSSSTIJL?



Het is gemakkelijker
dan je misschien zou
denken om te starten
als een Herbalife
Nutrition Member.

Spreek met je Herbalife Nutrition
Member voor meer informatie.

NIEUW Formula 1



Projectcode 2281

© 2019 Herbalife International of America, Inc.

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



/Herbalife



/herbalife



/Herbalife

Issue 197
Dutch
#5921-BENL-97

ASPIRE

TODAY

Het is weer die tijd van het jaar:
EXTRAVAGANZA

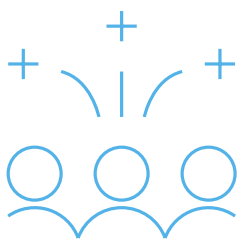
 **HERBALIFE**
NUTRITION

Leer meer over hoe
je online je voortgang
kunt bijhouden!

BINNENIN ASPIRE

Social media training

Het bijhouden van je voortgang



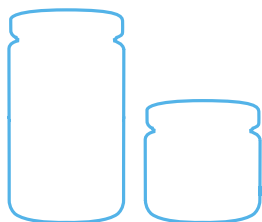
Inspireer anderen

Ten eerste heb je de mogelijkheid **anderen te inspireren**! Aangezien je volgers zien hoe jij je toelegt op het leiden van een evenwichtige levensstijl en hoe het proces werkt, is er een goede kans dat een deel van je volgers jouw voorbeeld wil volgen.

Producten in het leven

Door authentiek te zijn en te delen hoe de **Herbalife Nutrition producten in jouw alledaagse leven passen**, kunnen mensen het gevoel krijgen dat ze ook onderdeel uitmaken van jouw gezonde en actieve levensstijl.

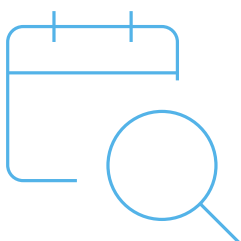
Dit helpt bij het opbouwen van ondersteuning, relaties en uiteindelijk een gemeenschap.



Persoonlijke levensstijl

Bovendien open je, door jouw **persoonlijke levensstijl** online te delen, de mogelijkheid voor mensen om jou vragen te stellen over Herbalife Nutrition.

Laat je routine zien



Een goede manier om je leven te tonen, is te laten zien hoe jij de Herbalife Nutrition producten gedurende de dag gebruikt. Denk eens aan het delen van foto's van bijvoorbeeld je ochtendroutine, maaltijdvoorbereiding, een 'fitness camp' training of zelfs een snack die je onderweg nuttigt. Dit zijn waarschijnlijk allemaal dingen die je al doet terwijl je de Herbalife Nutrition producten gebruikt, dus je weet dan al dat deze hoogtepunten erg goed werken op sociale media.



Authentiek

Onthoud dat het belangrijk is **authentiek te zijn** bij alles wat je online plaatst.



Wat betekent het nu voor jou om authentiek te zijn?
Bij het samenstellen van berichten zijn hier enkele punten om aan te denken.



Wees jezelf

Wees jezelf – vooral als het aankomt op je toon en je stijl. Houd je berichten vriendelijk en sta open voor conversaties. Deel waar je een passie voor hebt en wees uniek. Er zijn geen twee personen die hetzelfde doormaken en jouw netwerk wil over die gezondheidsreis van jou horen!



Deel

Het is ook belangrijk **om meer van je leven te delen** en niet alleen je ervaringen met Herbalife Nutrition. Onthoud dat mensen in JOU geïnteresseerd zijn. Praat over je interesses, je familie, je persoonlijke doelen. Je kunt ook anderen erkennen om hun successen te helpen vieren.



Voeg disclaimers toe

Dit betekent dat je de focus legt op het delen van positieve resultaten die redelijkerwijs ook haalbaar zijn. **Vergeet ook niet de nodige disclaimers te plaatsen** in je berichten.

We weten natuurlijk allemaal dat het belangrijk is de voor de hand liggende aandachtspunten te delen bij het gebruik van de Herbalife Nutrition producten, resultaten en verdiensten. Onthoud om **niets te plaatsen dat een weelderige levensstijl uitbeeldt**.



Wees verstandig



Keulen host de **2019 Europa en Afrika Herbalife Nutrition Extravaganza**.

Deze kosmopolitische en moderne stad, gelegen langs de Rijn, is de perfecte locatie voor ons belangrijkste evenement van het jaar.

Kom samen met Members uit heel Europa en Afrika om te horen van onze top leiders en hun succesverhalen binnen onze regio te vieren.

De Extravaganza van afgelopen jaar was uitverkocht, dus zorg ervoor dat je deze mogelijkheid **niet mist!** Begin daarom vandaag nog met je kwalificatie*!

* Open voor alle volledig gekwalificeerde Supervisors die 5000 TVP verdienen in de kwalificatieperiode die loopt van volumemaand januari 2019 tot en met volumemaand augustus 2019. REGELS EN VOORWAARDEN ZIJN VAN TOEPASSING.

De uitgebreide productreeks van Herbalife voor wetenschappelijk geavanceerde voeding, gewichtsbeheersing en persoonlijke verzorging wordt gesteund door een persoonlijke, vriendelijke service en een 30-dagen niet-goed-geld-terug-garantie. Vraag om een productbrochure.



© 2019, Herbalife (U.K.) Ltd, Uxbridge, Engeland, UB8 1EX. Juni 2019. Geprint in Europa.

Uw Onafhankelijk Herbalife Distributeur is: