

TODAY

GoedLeven

Zie er beter uit en voel
je beter in 8 stappen

ActiefLeven

Top 10 must-haves
fitnessapparatuur
voor thuis

GoedEten

Koken met
kinderen

BeautyHandboek

Vijf manieren om een
thuis-spa te creëren



5 9 2 1 B E



HERBALIFE
NUTRITION

Inhoud



Klaar om een bestelling te plaatsen?

Praat met je Herbalife Nutrition Member.



Volg ons:



/Herbalife



@herbalife



@Herbalife



Herbalife Nutrition

Bekijk Today Magazine online op:
HerbalifeToday.com



Mix en
geniet

Revitaliseer.

Immune Booster

Slimme voeding voor je lichaam

EPICOR®

Vitamine
C

Vitamine
D

Selenium

Zink

Bestel nu

SKU: 2273



Alleen ter illustratie

A woman with long dark hair, wearing a white tank top and grey leggings, is performing a yoga pose (Urdhva Dhanurasana) on a grey mat. Her arms are raised, and her hands are clasped above her head. She is standing on her right leg, with her left leg bent and her foot flat on the floor. In the foreground, a silver laptop is open on the floor, and a silver water bottle with a red cap is to its right. The background shows a modern living room with light-colored walls, a large window with sheer curtains, a bed with white linens, and a dining table with a black chair. The overall atmosphere is bright and airy.

GoedLeven

Breng je levensstijl in balans



Brief van de redacteur

Door Chayya Syal

Beste lezer,

Zeggen dat we in zeer ongebruikelijke tijden leven, is een understatement. In slechts enkele weken tot maanden is de wereld zoals we die kennen veranderd en hebben we een collectief gevoel van onzekerheid over ons heen gekregen over hoe ons toekomstige leven eruit zal zien.

Of je nu vanuit huis werkt, in een volledige lockdown zit of langzaam terugkeert naar een routine die enigszins vertrouwd aanvoelt - we hebben een aantal artikelen samengesteld die jou en je gezondheidsdoelen zullen ondersteunen.

Van heerlijke en uitgebalanceerde recepten tot het belang van voor jezelf zorgen, manieren om beter om te gaan met stress, koken met kinderen en tips om thuis te trainen - dit nummer bevat wel iets voor iedereen.

Uitdagende tijden, zoals die waar we ons momenteel in bevinden, zorgen ervoor dat we ons kwetsbaar en klein voelen als mens zijnde. Het zorgt ervoor dat we naar onszelf kijken en ons afvragen: "Wie ben ik? Waar sta ik voor?"

We worden getroffen door gevoelens van machteloosheid die ons tot diep van binnen raken en ons doen nadenken over wie we zijn en hoe we in de wereld om ons heen passen. Het is een zenuwslopende ervaring om mee te maken voor een mens, laat staan voor miljoenen mensen van over de hele wereld tegelijk.

Hoe kunnen we die gevoelens overwinnen? Welke eenvoudige en beheersbare stappen kunnen we in ons dagelijkse leven ondernemen om ons te helpen ons zekerder te voelen onder dergelijke onzekere omstandigheden?

Het antwoord is eenvoudiger dan we misschien wel zouden denken. Neem iedere dag zoals deze komt. Kies voor vriendelijkheid. Kies voor mededogen. Kies voor liefde. Kies ervoor om voor jezelf te zorgen en voor diegenen om je heen. Kies ervoor de dingen te doen die je echt plezier geven. Je zult erachter komen dat al deze dingen weggestopt zitten in gebieden van ons wezen die we vaak over het hoofd zien!

Onze beslissing om dergelijke keuzes te maken zorgt voor de nodige lichtpuntjes in een wereld waar dagen donker aanvoelen, emotioneel zwaar zijn en ons overladen met massa-informatie. Op momenten dat we ons echt hulpeloos voelen en verslagen door de wereld mogen we niet vergeten dat we sterker en moediger zijn dan dat we ons ooit zullen beseffen. Ieder van ons is sterk genoeg om een bron van inspiratie en zegen te zijn voor iedereen die we tegenkomen.

Het goede nieuws is dat deze tijden niet eeuwig zullen duren. Ze zullen voorbijgaan. We zullen elkaars hand weer vast kunnen houden, de warmte van een omhelzing van onze vrienden weer kunnen voelen en weer kunnen reizen naar de landen die we altijd al hebben willen bezoeken!

We zijn er eerder voor je geweest. We zijn er nu. We zullen er altijd zijn voor jou en je welzijn.

Zo zie je er beter uit en voel je je beter in 8 stappen

Stress en de gevolgen ervan kunnen je welzijn beïnvloeden op manieren die je nooit had kunnen raden! Het hedendaagse leven kan ons vele redenen geven om ons gestrest te voelen. Stress kan grote schade aanrichten aan meer dan alleen ons emotionele welzijn en onze mentale gezondheid. Het kan zelfs onze fysieke verschijning beïnvloeden!

Stress en het haar

Het wordt vaak gezegd dat er een verband is tussen stress, het grijs worden van het haar en haarverlies. Net zoals stress zijn er vele factoren die kunnen beïnvloeden hoe snel je haar verouderd, waaronder genetica en levensstijlkeuzes.

Haarverlies kan verschillende vormen aannemen. Afhankelijk van het soort haarverlies dat je ervaart (wat alleen door een specialist bepaald kan worden) kan het haarverlies gelinkt worden aan verschillende factoren zoals stress. Het goede nieuws is dat in sommige gevallen haarverlies niet blijvend is, wat weer een zorg minder is!

Stress en de huid

Is het je ooit overkomen dat je vlekken in je gezicht krijgt net voor dat ene belangrijke evenement? Iedereen die wel eens onder druk heeft gestaan zal herkennen dat vlekken of puistjes kunnen ontstaan op het moment dat de stress toeslaat.

Stress kan onze huid ook beïnvloeden. Stress zorgt ervoor dat het lichaam een hormoon gaat produceren dat cortisol heet, waarvan velen denken dat het zorgt voor de afbraak van collageen. Je huid heeft collageen nodig om te helpen steviger aan te voelen en er soepel uit te zien.

8 manieren om stress onder controle te krijgen

Chronische stress gedurende een langere periode kan zijn tol eisen van je gezondheid en je uiterlijk. Het is belangrijk te ontspannen en tot rust te komen wanneer je maar kunt. Hier zijn enkele dingen die je kunt doen om je te helpen stress beter te beheersen:



1

Zorg voor wat “me-time”

Maak iedere week wat tijd vrij die je helemaal aan jezelf besteedt: geen telefoon en geen afleiding. Ontspan je eens met een zelfgemaakt gezichtsmasker of kalmeer je voeten met een massage. Je kunt je ook proberen te ontspannen met aromatherapie-oliën, zoals lavendel, die je zintuigen kunnen kalmeren.



2

Doe aan lichaamsbeweging

Lichaamsbeweging is de beste manier om van stress af te komen! Je lichaam maakt endorfine aan, dat ervoor zorgt dat je je goed voelt! Elke activiteit die je hart sneller doet kloppen, zal er niet alleen voor zorgen dat je je beter voelt, maar zal ook een gezonde bloedsomloop bevorderen, wat bij kan dragen aan een betere gezondheid van de huid.



3

Ga videobellen met vrienden, familie of geliefden

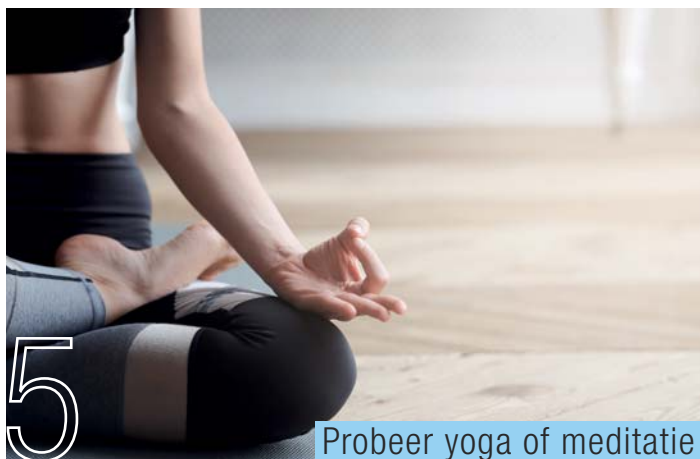
Plan een gesprek (met beeld of alleen spraak) in met familieleden of een vriend die je al een tijdje niet hebt gesproken. De tijd vliegt voorbij als je die doorbrengt met iemand waar je om geeft, ook al is dat via telefoon. Dit kan zover gaan dat je niet meer bezig bent met datgene dat je stress bezorgt.



4

Zorg voor een goede nachtrust

Stress kan je het gevoel geven dat er nooit genoeg uren in een dag zitten. Het maakt niet uit hoe druk je het hebt, het is van essentieel belang dat we een goede nachtrust krijgen. Door van een goede slaaphygiëne een gewoonte te maken, zal je helpen er op je best uit te zien en je ook zo te voelen. Laten we eerlijk zijn: we zien er allemaal frisser uit en voelen ons beter nadat we een volledige nachtrust hebben gehad!



5

Probeer yoga of meditatie

De connectie tussen onze geest en ons lichaam is een sterke connectie. Veel yogabeoefenaars zullen je vertellen dat yoga één van de beste manieren is om de stress te verlichten. Als het idee van je lichaam buigen je niet aantrekkelijk lijkt, probeer dan je geest tot rust te brengen met meditatie. Een diepe, gecontroleerde ademhaling is een geweldige manier om te kalmeren na een stressvolle dag.



6

Maak gezondere voedingskeuzes

Als we gestrest zijn, dan grijpen de meesten van ons naar het zogenaamde 'comfort food'. Hoewel het ervoor zorgt dat we ons op dat moment goed voelen, zal het ons toch niet helpen ons stressniveau te beheersen. Probeer in plaats daarvan te kiezen voor gezonde voeding waar je maar kunt: dus in plaats van chips en chocoladerepen neem je bijvoorbeeld een proteïneshake met chocoladesmaak of een handje geroosterde sojabootjes.



7

Neem een pauze

Als drukke schema's de overhand krijgen, neem dan een snelle pauze om opnieuw te kunnen focussen. Door 10-15 minuten naar buiten te gaan, kun je je weer verfrist voelen en klaar om die naderende deadlines het hoofd te bieden. Je kunt ook eens proberen wat te rekken en strekken terwijl je aan je bureau zit, of haal even wat water om tot rust te komen.



8

Maak van je huis een toevluchtsoord

Blokkeer op een moment dat je schema dat toelaat wat tijd om een stressvrije ruimte thuis te creëren. Dat is belangrijker dan velen van ons zich realiseren. Thuis is de enige plek waarover je controle hebt om het te kunnen omtoveren tot een plek die je vreugde brengt. Omring jezelf met positieve afbeeldingen, je favoriete kleuren, fijne herinneringen en merk op wat voor gevoel je dat geeft.



Hoe goede voeding je immuunsysteem ondersteunt

door Susan Bowerman, M.S., RD, CSSD, CSOWM, FAND – Senior Director, Worldwide Nutrition Education and Training

Ondersteun je immuunsysteem met deze voedingstips!

Ons immuunsysteem is ronduit verbazingwekkend. Het is een ongelooflijk complex netwerk dat in stilte onvermoeibaar werkt om ons te beschermen en verdedigen.

In de herfst en de winter besteden we meer aandacht aan immuniteit, omdat kouder weer en ziektes hand in hand gaan. Dat komt doordat we meer tijd binnen doorbrengen en dichterbij meer mensen komen terwijl er minder lucht circuleert, waardoor we aan meer ziektekiemen worden blootgesteld die ons ziek kunnen maken.

Dat betekent echter niet dat ons immuunsysteem de rest van het jaar niet alert is! Het werkt 24 uur per dag, 7 dagen per week om ons te beschermen tegen ziektes en infecties door op zoek te gaan naar virussen, bacteriën en parasieten en deze te vernietigen.

Een effectief immuunsysteem dat naar behoren functioneert, is afhankelijk van een voedzaam dieet en een gezonde levensstijl.

Geef het de best mogelijke voeding, zodat het naar behoren kan blijven functioneren en jou kan beschermen tegen ziektes en infecties.



Goede voeding en je immuunsysteem

Je immuunsysteem heeft een afdeling ‘speciale eenheden’ in de vorm van witte bloedcellen. Deze cellen produceren gespecialiseerde proteïnen die antilichamen heten en die binnendringende virussen en bacteriën opzoeken en vernietigen. Antilichaam zijn proteïnen. Je moet voldoende proteïnen via je voeding binnenkrijgen, zodat je lichaam antilichamen kan blijven produceren.

Bronnen van proteïnen in je voeding, zoals vis, gevogelte en mager vlees, kunnen je lichaam voorzien van de bouwstenen die het nodig heeft om deze gespecialiseerde proteïnen te maken. Andere proteïnen die je zou kunnen proberen, zijn voedingsmiddelen met soja of magere zuivelproducten.

Groenten en fruit kunnen een goede gezondheid van het immuunsysteem helpen verbeteren, omdat het goede bronnen zijn van vitaminen, zoals vitamine A en C, welke bijdragen aan het normale functioneren van het immuunsysteem. Vitamine C draagt bij aan het tegengaan van vermoeidheid, terwijl vitamine A ook het behoud van een normale huid en slijmvliezen ondersteunt.

Veel fytonutriënten die in fruit en groenten zitten, dienen als antioxidanten, die bijdragen aan de bescherming van cellen tegen oxidatieve stress en het vermogen van het lichaam om ziekten te bestrijden kunnen versterken.

Het is belangrijk om **goed voor ons spijsverteringssysteem te zorgen en het in goede conditie te houden**. Je spijsverteringsstelsel is de thuisbasis van biljoenen bacteriën die verschillende eigenschappen bezitten om de gezondheid te bevorderen.¹ Sommige bacteriestammen helpen de vezels in voedingsmiddelen te verteren, andere verbruiken gassen in de darmen, terwijl weer andere vitaminen, zoals vitamine K en vitamine B12, produceren.²

Als je systeem voldoende van deze “goede” bacteriën bevat, helpen ze ook om mogelijk schadelijke bacteriën die je spijsverteringsstelsel binnenkomen te verwijderen. Andere bronnen van goede bacteriën kunnen gefermenteerde zuivelproducten zijn, zoals yoghurt en kefir.³ Sommige mensen lijden aan medische aandoeningen die hun immuunsysteem kunnen beïnvloeden. In dat geval zal voeding alleen niet helpen om een verzwakt immuunsysteem te helpen verbeteren. Voor gezonde mensen **kan een uitgebalanceerd en gevarieerd dieet, aangepast aan hun persoonlijke behoeften, het lichaam echter helpen in goede conditie te blijven**.

Wanneer je iets nieuws probeert, vergeet dan niet om contact op te nemen met je arts om te overleggen welke hoeveelheid geschikt is voor jou.

¹ Sender R. et al., PLoS Biol. 2016 Aug; 14(8): e1002533

² Hill MJ, Eur J Cancer Prev. 1997 Mar;6 and Rios-Covian D., et al., Front Microbiol. 2020;11:973.

³ Groschwitz K.R. and Hogan S.P., J Allergy Clin Immunol. 2009 Jul; 124(1): 3–22.

HERONTDEK KOKEN



Bestel jouw Herbalife Kookboek op
Nutrivida.be

SKU 107KNL



GoedEten

Inspiratie voor betere voeding

Koken met kinderen: Gezond eten begint in de keuken

door Susan Bowerman, M.S., RD, CSSD, CSOWM, FAND – Senior Director, Worldwide Nutrition Education and Training

Inspireer je kinderen en geef ze een levensvaardigheid mee die ze altijd bij zich zullen dragen, waar ze ook heengaan.

Koken is creatief, rommelig en leuk. Daarnaast worden je culinaire inspanningen beloond met iets dat (hopelijk) heerlijk smaakt! Samen koken met je kinderen of mensen waar je om geeft kan een positieve en langdurende invloed op ons hebben. **Koken kan kinderen helpen met het opbouwen van herinneringen en sterkere banden,** het ontwikkelen van waardering voor gezonde, zelfgemaakte voeding en het stimuleren van levenslange eetgewoonten die beter zullen zijn voor hun gezondheid als ze opgroeien.

De betekenis hiervan mag niet over het hoofd worden gezien. In de afgelopen decennia zijn de **wereldwijde percentages van obesitas en overgewicht in kinderen dramatisch gestegen.** Dit komt deels

door een dieet dat voedingsstofarme voedingsmiddelen, calorierijke voedingsmiddelen/snacks en onvoldoende fruit, groenten, volkorengranen en calciumrijke (zuivel)producten bevat.

Maaltijden die buitenshuis gegeten worden zijn vaak rijker aan calorieën, verzadigd vet en leveren minder microvoedingsstoffen, zoals calcium en vezels, dan zelfgemaakte maaltijden. Aan de andere kant wordt het vaker thuis eten van maaltijden in verband gebracht met een grotere inname van fruit, groenten en zuivelproducten met minder vet en calorieën.

Haal je kinderen erbij; **het is tijd om van zelfgemaakte maaltijden een nieuwe traditie te maken!**





Koken met kinderen: De vele voordelen

- Thuis koken en samen eten helpt kinderen waardering voor gezond eten te ontwikkelen. **Ouders zijn rolmodellen met hun voedingskeuzes**, wat kinderen beïnvloedt een soortgelijke waardering voor gezonde voedingsmiddelen te ontwikkelen. Een comfortabele en ondersteunende omgeving van zelfgemaakte maaltijden kan helpen dit gezonde gedrag te versterken.
- Kinderen houden ervan het eten op te eten dat ze zelf hebben bereid. Als kinderen betrokken worden bij het kiezen van ingrediënten en het bereiden van maaltijden, dan is de kans groter dat ze hun eigen creaties zullen proberen.
- Kinderen zijn eerder geneigd nieuwe voedingsmiddelen te proberen. Zelfs als kinderen besluiten dat ze niet willen eten wat ze hebben gemaakt, dan zal de kookervaring ze helpen een open en nieuwsgierige blik richting nieuwe voedingsmiddelen te ontwikkelen.
- Kinderen hebben een gevoel van empowerment, prestatie en onafhankelijkheid als ze koken. Ze vinden het leuk om anderen te vertellen: "Ik heb het allemaal zelf gedaan!" of "Ik heb geholpen de saus te roeren!". Als ze in staat zijn zelf iets te bereiden (het maakt niet uit hoe eenvoudig) en het aan de familie te serveren, dan wekt dat een gevoel van trots op en geeft het zelfvertrouwen. Help hen door recepten te delen die bij hun leeftijd past!
- Koken is een geweldige manier om meer tijd samen door te brengen. Veel kinderen hebben niet veel aansporing nodig om met je de keuken in te gaan. Gebruik deze tijd om **te genieten van elkaars gezelschap** en te praten over hoe heerlijk – en goed – hun maaltijd zal worden!

Het eten van zelfgemaakte maaltijden biedt meer voordelen dan we ons realiseren! Het kan geld besparen, meer tijd geven die je met familie doorbrengt, je helpen te ontspannen en je een betere controle te geven over je calorie-inname. Hier zijn twee gemakkelijke recepten waarmee je je kookkunsten kunt tonen!

Falafel met tahinyoghurt

Vegetarisch | 6 porties

Griekenland



- 250 g gedroogde kikkererwten (of 2 blikjes kikkererwten van 400 g, uitgelekt)
- 1 middelgrote ui, grofgesneden
- 4 teentjes knoflook
- 1 handje peterselie, steeltjes verwijderd
- 1 handje koriander
- 1 theelepel zout
- 3 theelepels korianderpoeder
- ½ theelepel cayennepeper
- 2 theelepels komijnpoeder
- 2 porties (12 g) PPP

- 2 porties (16 g) Beta heart®
- 1 zakje (21,5 g) Herbalife geroosterde sojaboontjes, geplet
- 3 eetlepels olijfolie
- 120 g tahin
- 120 g magere yoghurt
- Handje groene sla blaadjes, als garnering

Proteïnen	Kcal	Vezels	Vet	Koolhydraten	Suiker
18 g	336	3 g	18 g	27 g	9 g

Per portie* zonder extra topping

Recept geïnspireerd door Herbalife Nutrition Members en verfijnd door Rachel Allen



De falafel krijgt nieuw verfrissend leven in deze smakelijke Herbalife versie. De fusie van F3 PPP en Beta heart® met sojaboontjes, tahin, kruiden en specerijen vormt een goddelijke combinatie, resulterend in een smakelijke maaltijd die je keer op keer zult willen maken. Laat de kikkererwten gedurende een nacht in ruim koud water weken. Droog de kikkererwten en maal ze met een blender totdat ze kruimelig zijn. Doe ze in een grote kom. Doe vervolgens de uien, knoflook en kruiden in de blender, maal ze totdat het een pasta wordt en voeg ze bij de kikkererwten.

Voeg vervolgens de specerijen, zout, F3 PPP, Beta heart® en sojaboontjes toe. Meng alles door elkaar. Rol er balletjes van en bak ze ofwel in olie totdat ze aan alle kanten goudbruin zijn of doe er wat olie over en bak ze in een oven op 180 °C gedurende 20-25 minuten of totdat ze goudbruin en gaar zijn. Meng de tahin door de yoghurt terwijl de falafels bakken en breng het mengsel op smaak. Serveer de falafels terwijl ze warm zijn met de tahinyoghurt en de groene salade.

Romige fruittaartjes

Vegetarisch | 6 porties

België



Bodem

- 150 g havermout
- 1 eetlepel honing
- 2 eetlepels kokosolie
- 1 portie (28 g) PDM
- 2 porties (12 g) F3 PPP
- 2 eetlepels warm water

Topping

- 1½ portie (39 g) F1 Vanille Crème
- 1½ portie (42 g) PDM
- 200 ml ongezoete amandelmelk
- 12 bramen
- 6 kleine aardbeien
- 12 stukjes perzik uit blik (dit fruit creëert samen de Belgische vlag)

Proteïnen	Kcal	Vezels	Vet	Koolhydraten	Suiker
13 g	247	4 g	9 g	29 g	9 g

Per portie* zonder extra topping

Recept geïnspireerd door Herbalife Nutrition Members en verfijnd door Rachel Allen

De ingrediënten in deze taartjes komen prachtig samen, wat resulteert in een heerlijke, maar toch voedzame fruittaart. Je kunt experimenteren met je eigen keuze aan seizoensfruit om nieuwe smaken in te passen. Maak de bodem door de havermout, honing, kokosolie, PDM, F3 PPP en water in een kom te mengen. Zorg dat dit een stevige en kleverige massa wordt waarmee je de bodems en zijkanten van zes bakvormpjes bedekt. Indien nodig kun je papieren vormpjes gebruiken om ervoor te zorgen dat je de taartjes gemakkelijk uit de vormpjes kunt krijgen. Druk de taartbodems met de achterkant van een lepel of met je vingers stevig aan.

Bak de taartbodems in de oven gedurende ongeveer 30 minuten bij 180 °C. Mix ondertussen de amandelmelk, PDM en F1 Vanille Crème in een blender tot een dikke pudding. Snijd een paar aardbeien en perziken doormidden. Haal de taartbodems uit de oven als ze klaar zijn en laat ze afkoelen (20 min). Vul ze met het puddingmengsel. Bedek de taartjes vervolgens met het fruit.

* Het product levert enkel het volledige spectrum aan voedingsvoordelen zoals vermeld op het etiket indien het bereid wordt volgens de bereidingswijze op dat etiket. Onthoud dat als een Herbalife Nutrition product gebruikt wordt in een recept waarbij verwarmd wordt, dat enkele vitaminewaarden in het uiteindelijke product lager kunnen zijn vergeleken met de waarden op het etiket.

Wentelteefjes

Voedingswaarden* per portie

Proteïnen	Kcal	Vezels	Vet	Koolhydraten
23 g	335	8,6 g	13 g	31 g

Vorbereidingstijd: 15 minuten | Kooktijd: 5 minuten | 1 portie

- 2 maatlepels (26 g) F1 Sport
- 1 ei
- 50 ml volle melk
- ½ theelepel kaneelpoeder, plus extra om erover te strooien
- 1 sneetje (42 g) volkorenbrood
- 25 g magere Griekse yoghurt
- 2 aardbeien, van blaadjes ontdaan en gehalveerd
- 2 fijngehakte amandelen of 1 eetlepel amandelschaafsel
- Wat uitgeperst limoensap



Klop in een ondiepe kom het ei, de melk, F1 Sport en kaneel met een vork door elkaar totdat alles goed gemengd is. Snijd van iedere snee brood twee driehoeken en laat ze in de kom weken. Doe dat gedurende 10 minuten, waarbij je de stukjes brood af en toe omdraait zodat al het vocht geabsorbeerd kan worden.

Verwarm een antiaanbakpan op middelhoog vuur. Doe de wentelteefjes in de pan en bak ze gedurende 2 minuten. Draai ze om en bak ze nog eens 2 minuten.

Leg de wentelteefjes op een bord. Doe er de yoghurt, aardbeien en amandelen over. Pers er wat limoensap over en serveer direct.

* Voedingswaarden zijn berekend op basis van magere yoghurt. Het product levert het volledige spectrum aan voedingsvoordelen zoals vermeld op het etiket alleen indien het bereid wordt volgens de bereidingswijze op dat etiket. Onthoud dat als een Herbalife Nutrition product gebruikt wordt in een recept waarbij verwarmd wordt, dat enkele vitaminewaarden in het uiteindelijke product lager kunnen zijn vergeleken met de waarden op het etiket.

Warme vijg- en pecannoten mokkadrnk

1 portie

- 1 (12 g) gedroogde zachte vijg
- 1 (2 g) pecannoot
- 2 maatlepels (23 g) High Protein Iced Coffee Mokka
- 200 ml ongezoete sojadrnk
- 1 snufje koffiepoeder (optioneel)

Meng in een blender de vijg en pecannoot tot een fijne pasta. Voeg de High Protein Iced Coffee Mokka toe en meng alles in de blender door elkaar.

Verwarm de sojadrnk in een pannetje gedurende 1 minuut, of verwarm de melk in een melkopschuimer als je die hebt.

Doe een kwart van de melk bij de pasta in de blender en meng tot het een gladde massa is. Doe er vervolgens de rest van de melk bij en meng door elkaar.

Giet alles in een glas en decoreer met een snufje van het koffiepoeder.

Voedingswaarden per portie*:
Met extra koffiepoeder

Proteïnen	Kcal	Suiker	Vet	Koolhydraten	Cafeïne
16 g	128	8,6 g	3,3 g	8,8 g	111 mg

Voedingswaarden per portie*:
Zonder extra koffiepoeder

Proteïnen	Kcal	Suiker	Vet	Koolhydraten	Cafeïne
16 g	127	7,1 g	3,3 g	8,8 g	80 mg

* Voedingswaarden zijn berekend op basis van instantkoffiepoeder; consumptie van tot 400 mg/dag is veilig voor gezonde volwassenen (200 mg voor zwangere vrouwen of vrouwen die borstvoeding geven); het product levert alleen de volledige voedingsvoordelen zoals beschreven op het etiket indien bereid zoals aangegeven op het etiket; onthoud dat als een Herbalife Nutrition product gebruikt wordt in een recept waarbij verwarmd wordt, dat enkele vitaminewaarden in het uiteindelijke product lager kunnen zijn vergeleken met de waarden op het etiket.



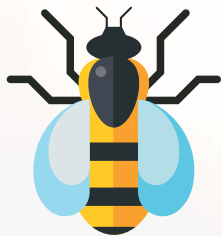
A woman with dark hair tied in a bun, wearing a black tank top and grey leggings, is sitting on a dark leather sofa. She is looking out a window to the left. In the background, there is a wooden bookshelf filled with books. A blue exercise mat is on the floor in the foreground.

ActiefLeven

Waar zullen jouw doelen je brengen?

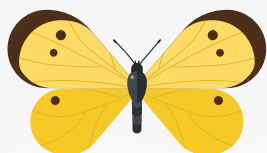
Wat is jouw trainingspersoonlijkheid?

Vind jouw trainingspersoonlijkheid



De hommelm

Word je enthousiast van het starten van een nieuwe routine? Je vrienden beschrijven je vaak als iemand die positief is, veel energie heeft en heel leuk is om mee om te gaan! Als het op trainen aankomt, dan ga je er volledig voor! Je geeft bij het beginnen aan een nieuw fitnessregime alles, maar je enthousiasme zal snel minder worden waardoor je uiteindelijk zult stoppen.



De vlinder

Je bent iemand met oog voor design, de laatste trends en wat dit seizoen in is. Jouw geliefden omschrijven je als het leven en de ziel van het feest en je telefoon maakt altijd geluid! Je hebt een haat-liefdeverhouding met trainen. Je komt in een ritme en kijkt ernaar uit een strakker lijf en meer energie te krijgen, maar door de drukte van het leven heb je niet zo veel tijd om te trainen als je zou willen.



De rups

Je wordt door vrienden vaak beschreven als het wat stillere en verzorgende type. Je geniet van de simpele dingen in het leven en niets geeft je een beter gevoel dan diegenen waar je van houdt gelukkig te maken. Je houdt van het idee om te trainen, maar dat doe je liever niet met een schreeuwende trainer naast je. Je hebt wel aanmoediging en motivatie nodig als het erop aankomt om naar de sportschool te gaan of met een nieuwe fitnessroutine te starten!

Nu je je trainingspersoonlijkheid kent, volgt hier het trainingsschema dat voor jou werkt.

We zijn er in alle soorten en maten met een scala aan verschillende persoonlijkheidskenmerken. Heb je je ooit afgevraagd of jouw persoonlijkheid het soort training of fitnessregime dat je graag doet beïnvloedt? We hebben een korte en leuke quiz ontwikkeld waarmee je daarachter kunt komen! De meeste mensen zijn over het algemeen een combinatie van alle drie de trainingspersoonlijkheden op verschillende punten in hun leven, maar zoek de persoonlijkheid die jou op dit moment het beste omschrijft.

Match je **trainingsroutine** met je persoonlijkheid



De hommel

Train slim, niet zwaar! Begin je trainingsregime door 2 dagen per week te trainen en ga van daaruit verder. Tijdens je eerste maand train je op een gemiddelde intensiteit en geleidelijk aan bouw je het op. Je opwinding en enthousiasme zijn geschenken die kunnen leiden tot ongelooflijke successen. Het enige dat je nodig hebt is een duidelijk doel, motivatie en een plan om je te helpen sterker te worden en meer uithoudingsvermogen en energie te krijgen!



De vlinder

Vlinders zijn op hun best als ze een routine hebben, een duidelijk gezet doel en veel aanmoediging! Waarom kijk je niet of er een personal trainer in jouw buurt is of vraag je een vriend om met je mee te doen? Als je de eerste weken eenmaal bent doorgekomen, trakteer jezelf dan op een nieuw shirtje of een leuk trainingsaccessoire om jezelf te belonen!



De rups

Rupsen gedijen goed als ze deelnemen aan een (online) trainingsles, een loopgroep of het hebben van een trainingsmaatje om gemotiveerd te blijven, vol vertrouwen en goed op weg om hun fitnessdoelen te behalen. De eerste stap is altijd de lastigste, maar met je vrienden en geliefden die je aanmoedigen, zul je snel je vlindervleugels vinden en tot bloei komen richting de beste versie van jezelf!

Top 10 must-haves fitnessapparatuur voor thuis

door Samantha Clayton, AFAA, ISSA – Vice President, Worldwide Sports Performance and Fitness

Motiverende muziek

Creëer een goede trainingsplaylist met je favoriete energieke nummers. Muziek kan stress verlichten, je opbeuren en je gedachten afleiden van hoe lang je nog moet.

Alternatief: Zet de radio aan of vind je favoriete muziek in een app of op een streamingwebsite.

In hoogte verstelbare aerobicsstep.

Een step om te trainen neemt erg weinig plaats in beslag en kun je gebruiken als onderdeel van een circuittraining of om je hart aan het werk te laten gaan! Kies een aerobicsstep met antislippoppervlak en verstelbare hoogte om aan te passen aan je persoonlijke behoeften.

Alternatief: Een stevige houten doos, krat of de trap.

Timer of stopwatch

Dit is een essentieel hulpmiddel voor intervaltrainingen. Een stopwatch kan ook bijhouden hoe lang je training duurde of hoe lang je aan het rennen was.

Alternatief: Gebruik de stopwatch op je smartphone of een klok die je thuis hebt hangen.

Springtouw

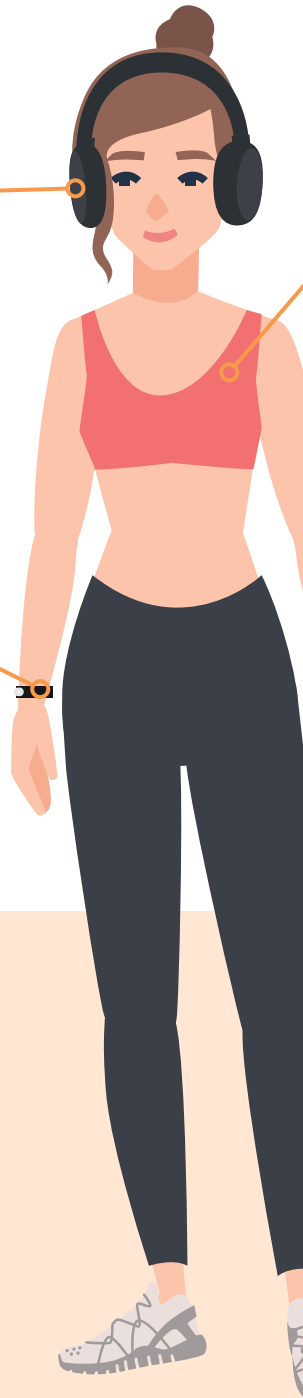
Maak het leuk en doe een geweldige cardiotraining met een springtouw. Ze zijn ook verkrijgbaar als handige rekband om je te helpen je flexibiliteit te verbeteren!

Alternatief: Een willekeurig stuk lang touw werkt ook. Of spring simpelweg op je plaats.

Halters

Halters zijn goed om krachttraining te doen waar je maar wilt. Onthoud dat je het gewicht moet kiezen dat bij jou past: een goede houding met een lichter gewicht kan betere resultaten geven dan een slechte houding met een zwaarder gewicht.

Alternatief: Alles dat je veilig op kunt pakken, zoals blikjes met bonen of volle waterflessen.



Veel mensen stellen het uit om actief te worden omdat ze denken dat ze niet de juiste fitnessapparatuur hebben die ervoor nodig is. De realiteit is dat je geen dure fitnessapparatuur nodig hebt om te trainen. Het enige dat je nodig hebt is tijd en motivatie. Hier volgen de 10 fitnessitems die je moet hebben en die geen geld kosten, of goedkope alternatieven, om actief te worden:

Kwalitatief hoogwaardige kleding

Investeer in een kwalitatief hoogwaardige trainingsoutfit en goed zittende trainingsschoenen. Een outfit die past, ondersteunt je op de juiste plekken, laat je er goed uitzien en kan je helpen de motivatie te vinden om te gaan trainen!
Alternatief: Comfortabele kleding kan het ook goed doen als trainingsoutfit. Dames: vergeet niet te investeren in een ondersteunende sportbeha.

Medicijnbal

Er zijn veel effectieve lichaamstrainingen voor je boven- en onderlichaam die je kunt doen met een medicijnbal!
Alternatief: Een basketbal of voetbal. Zelfs zonder het extra gewicht kun je veel bewegingen doen die je helpen je coördinatie te verbeteren.

Yogamatje

Je hoeft niet per se aan yoga te doen om een yogamatje te gebruiken. Ze zijn perfect voor het doen van push-ups en sit-ups en doen het ook goed als een schoon antislippoppervlak om te trainen als je onderweg bent.
Alternatief: Een zacht oppervlak, zoals een tapijt of een handdoek.

Weerstandsband

Een weerstandsband is een ander geweldig draagbaar fitnesshulpmiddel voor als je onderweg bent! Weerstandsbanden zijn praktisch, licht en gemakkelijk te gebruiken.
Alternatief: Een stuk zacht touw of een opgerolde handdoek kunnen ook goed werken voor basisoefeningen. Gebruik geen slangen of elastieken die niet voor fitnessoefeningen bedoeld zijn, want die kunnen knappen en blessures veroorzaken.

Bidon

Als je traint, dan moet je goed gehydrateerd blijven. Vergeet niet om een bidon mee te nemen als je gaat lopen of een andere training doet. Drink zelfs als je thuis bent water en vul je bidon regelmatig bij gedurende de dag.
Alternatief: Een herbruikbare waterfles.

Maak kennis met mountainbiker Wolfgang Krenn

Wolfgang Krenn is een professionele mountainbiker uit Stiermarken in Oostenrijk. Hij is al sinds zijn kindertijd een fervent fietser en begon zijn carrière als professioneel mountainbiker, cross-country-fietser en marathonfietser in 2011.

Vandaag de dag heeft de 33-jarige talrijke fietstitels gewonnen, waaronder de eerste plaats in de Salzkammergut Trophy Extreme in 2011, een tweede en derde plaats in de Crocodile Trophy Overall en hij is drie opeenvolgende jaren gekroond tot mountainbikerkampioen van Stiermarken.



1

Wanneer en waarom heb je voor fietsen gekozen?

De belangrijkste reden was de scheiding van mijn ouders, want zo kreeg ik de ideale afleiding op dat moment. Zo begon ik met fietsen en toen ik 13 was, nam ik deel aan mijn allereerste mountainbikewedstrijd. Sindsdien ben ik de sport blijven beoefenen en sinds 2011 ben ik als professional aan wedstrijden mee gaan doen. Fietsen heeft me als persoon veranderd en ik ben erg blij dat het zo gelopen is.

2

Wat vind je zo leuk aan fietsen?

Ik raad fietsen aan iedereen aan die het gevoel heeft ergens aan te willen ontsnappen. Stap op je fiets en ga eropuit. Ik hou van het gevoel niet aan andere dingen te hoeven denken. Er zijn externe stimuli, maar je bent helemaal op jezelf aangewezen bij alles wat je doet, of dat nu tijdens je training is, voor een race, bij je voeding of tijdens een wedstrijd.

3

Welke rol speelt technologie in het mountainbiken? Hoeveel komt er door hard werken, talent of zelfs geluk?

Geluk is altijd een onderdeel – niet alleen om te winnen, maar ook om blessurevrij te blijven. Hard werken is ontzettend belangrijk in het fietsen. Als je niet traint, zul je immers nooit succes hebben. Technologie is erg belangrijk in het mountainbiken, want je moet in staat zijn goed om te kunnen gaan met je fiets. Maar daarnaast is talent natuurlijk ook een factor. Er zijn mensen die dat natuurlijke talent hebben om uitdagingen beter aan te kunnen pakken.

4

Zijn er ongebruikelijke trainingsmethoden in het fietsen die een buitenstaander wellicht vreemd vindt?

Naast het fietsen zelf zijn krachttraining en speciale oefeningen belangrijk voor de snelheid en alertheid. We proberen alles wat je op de fiets tegenkomt aan te pakken en te simuleren.

5

Heb je rituelen waar je niet zonder kunt voor een wedstrijd?

Ik weet dat als ik een wedstrijd win, dat komt doordat ik er hard voor heb gewerkt. Dat gezegd hebbende, heb ik eigenlijk wel een ritueel. Als de organisatoren zeggen dat de wedstrijd over 30 seconden zal starten, maak ik met mijn armen een kruis en klop ik mezelf drie keer op de borst. Ik ben niet bepaald een gelover, maar het is desalniettemin een belangrijk ritueel.

6

Wat denk je dat je nu zou doen als je geen fietser was geworden? Wat wilde je worden toen je klein was?

Ik heb altijd het timmermansvak willen leren, maar werd toch een werktuigbouwkundige. Mijn vrienden speelden voetbal, maar ik kon er niets van. Toen zei mijn vader: "Voetbal of fietsen?". En ik besloot te gaan fietsen. Het was niet altijd gemakkelijk, want ik was de enige in het dorp die dat ging doen. Maar al snel werd het mijn belangrijkste focus en, uiteindelijk, mijn beroep.

“

Als je je huiswerk doet, kan iedereen resultaten zien met Herbalife Nutrition.

”

7

Welke Herbalife Nutrition producten helpen jou om topprestaties te behalen?

Ik gebruik Formula 1 Sport, de CR7 producten en Formula 3 Proteïne iedere dag als ontbijt. Ik neem ook verschillende multivitaminen en visoliecapsules – dit zijn enkele van mijn favoriete producten.

8

Wat overtuigde jou dat Herbalife Nutrition goed voor je was?

Het bedrijf maakt heel duidelijk dat de producten van ontzettend hoge kwaliteit zijn – de beste naar mijn mening! Ik heb mijn lichaam altijd gezien als een motor, dus ik doe er de beste brandstof in. Als je je huiswerk doet, kan iedereen de resultaten met Herbalife Nutrition zien.

9

Wat zijn jouw sportdoelen voor de toekomst?

Ik heb nog drie seizoenen te gaan en ik voel me fris en goed. Ik ben nog steeds ontzettend gemotiveerd en heb iedere dag plezier, of dat nu tijdens een wedstrijd is of een training. Ik heb al wat titels om te winnen aan mijn persoonlijke lijst toegevoegd, maar ik wil dat niet van de daken schreeuwen, dus dat is alles wat ik er voor nu over kan zeggen.





BeautyHandboek

Een geweldige look. Een zelfverzekerde houding.

Vijf manieren om een thuis-spa te creëren

Ontspan en kom tot rust door de spa-ervaring in het comfort van je eigen huis te creëren met deze vijf ideeën.

Heb je wel eens van die dagen dat het leven zijn tol eist en je een oneindige lijst hebt met dingen die je nog moet doen? Eén van de beste manieren om met dergelijke stressvolle dagen om te gaan is door goed voor jezelf te zorgen. Dat kan bijvoorbeeld door een haarmasker aan te brengen, een gezonde maaltijd te bereiden of op tijd naar bed te gaan.

Laad jezelf weer op en verwen jezelf met deze vijf gemakkelijke stappen voor thuis:

Neem een ontspannend schuimbad

Er is niets zo rustgevend als een schuimbad. Voeg wat van je favoriete schuimproduct toe, steek enkele kaarsen aan en zet ontspannende muziek op voordat je in bad stapt. Een heerlijk warm bad kan spierspanning verminderen, je poriën openen en je helpen je gedachten te ontspannen. Geen bad? Blijf dan even een paar minuutjes extra doodstil onder de warme douche-straal staan en laat het water over je lichaam glijden terwijl je je focust op je ademhaling. Dat werkt ook ontspannend.

Zorg goed voor je huid

Een goede huidverzorgingsroutine heeft de kracht om te ontspannen en ons goed te doen voelen! Maak van je dagelijkse huidverzorgingsroutine een heerlijke ervaring door je huid eens per week te exfoliëren en je producten volledig in de huid van je gezicht te masseren. Als je eenmaal ervaart hoe zijdezacht je huid aanvoelt, vallen al je zorgen van je schouders.

Breng een gezichtsmasker aan

Je hoeft niet naar een spa te gaan voor een goed gezichtsmasker. Ervaar diezelfde kwalitatief hoogwaardige ervaring thuis met een gezichtsmasker dat een verkwikkende geur heeft, zoals rozemarijn of munt. Breng het aan op je gezicht, laat het drogen en geniet van de resultaten. Neem gezichtsmaskers die bentonietklei bevatten; dit kan je huid verstevigen en bevat absorberende eigenschappen.

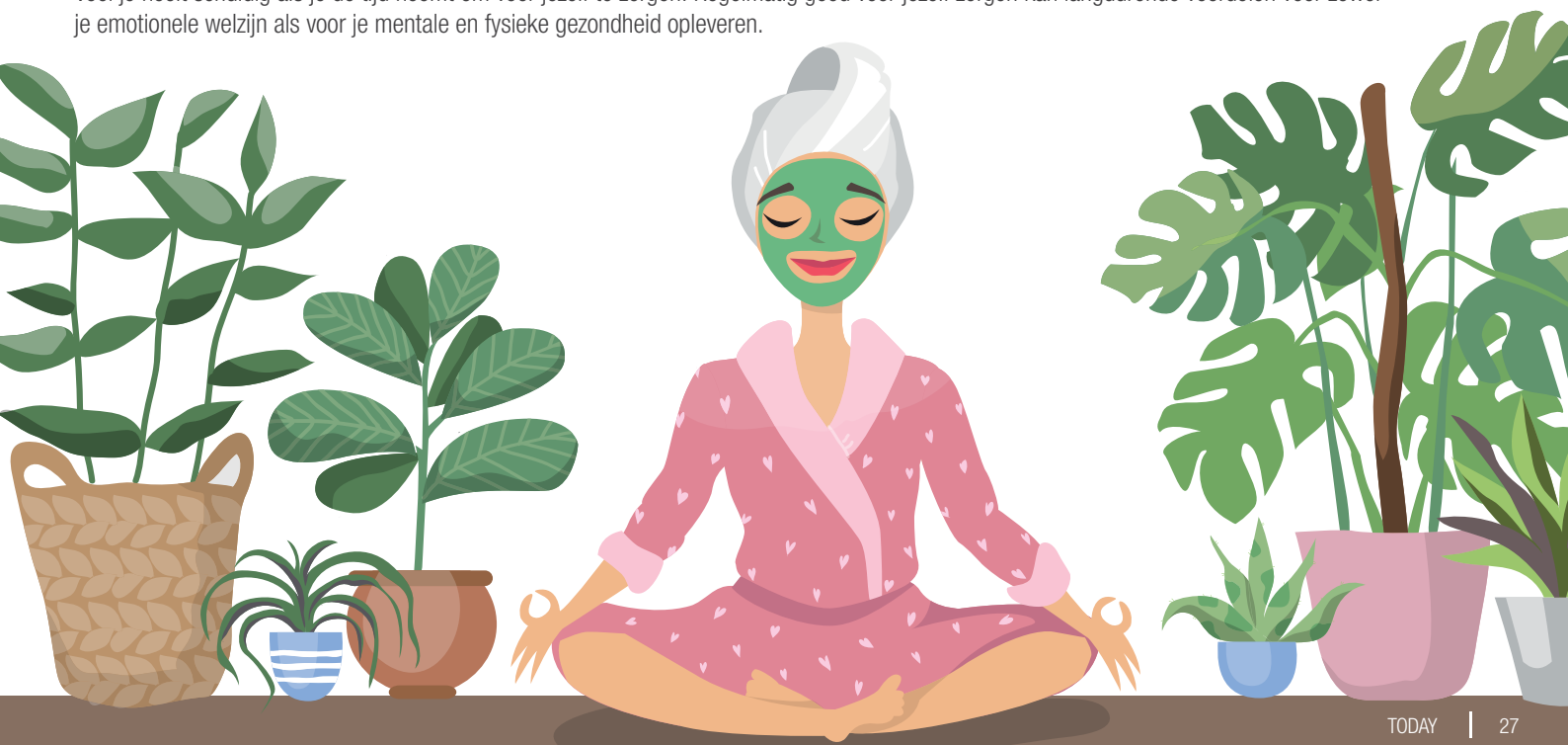
Hydrateer van top tot teen

Nadat je een bad hebt genomen of hebt geëxfolieerd, breng je een hydraterende moisturizer aan op je huid terwijl deze nog licht vochtig is, zodat het zoveel vocht als mogelijk kan absorberen. Neem wat extra tijd om je echt te focussen op je voeten, ellebogen en knieën. Een korte massage en kwalitatief hoogwaardige moisturiser kunnen je helpen de stress van de dag te doen wegebben.

Doe de dingen die je plezier geven

Iedereen heeft wel iets speciaals dat hem of haar helpt om te ontspannen. Dat kan een schuimbad zijn, een stevige wandeling, het aansteken van een geurkaars of het lezen van een boek. Maak tijd om iets te doen dat je plezier geeft en je helpt te ontspannen.

Voel je nooit schuldig als je de tijd neemt om voor jezelf te zorgen. Regelmatig goed voor jezelf zorgen kan langdurende voordelen voor zowel je emotionele welzijn als voor je mentale en fysieke gezondheid opleveren.



Diepe slaap: Het best bewaarde geheim voor je huid

Als het gaat om een jeugdige en stralende huid, dan denk je wellicht aan dure behandelingen om dat te bereiken.

Het geheim voor een stralende huid is eenvoudiger dan je denkt! Slaap is misschien wel de snelste weg naar de bron van de eeuwige jeugd. De truc is om iedere nacht voldoende slaap te krijgen.

Een gezonde en onafgebroken slaap stelt je lichaam in staat zich te herstellen en kan ook een effect hebben op je fysieke verschijning, waaronder je huid! Terwijl je lichaam uitrust en zich vernieuwt, kan het helpen collageen te produceren. Collageen is het meest voorkomende proteïne in het menselijk lichaam. Grote hoeveelheden ervan in je lichaam kunnen helpen bestaande huidstructuren te behouden en de elasticiteit van de huid te ondersteunen. **Collageen is datgene dat ervoor zorgt dat je huid stevig aanvoelt en er vol en jeugdig uit ziet.**

Hier zijn enkele tips om je te helpen een goede nachtrust te krijgen:

Eten voor het slapengaan:

Probeer 's avonds een licht diner te nemen. Naar bed gaan met een volle maag kan leiden tot indigestie en kan je slaap belemmeren. Zorg er echter voor dat je ook weer niet hongerig bent en eet goed gedurende de dag, zodat je niet midden in de nacht wakker wordt en op zoek gaat naar snacks.

Waterconsumptie:

Het is van essentieel belang om voldoende water te drinken omdat het je lichaam en huid kan helpen gezond te houden. Probeer de hoeveelheid water die je voor het slapengaan drinkt te verminderen. Dat kan helpen nachtelijke toiletbezoeken te verminderen en draagt bij aan een goede nachtrust.

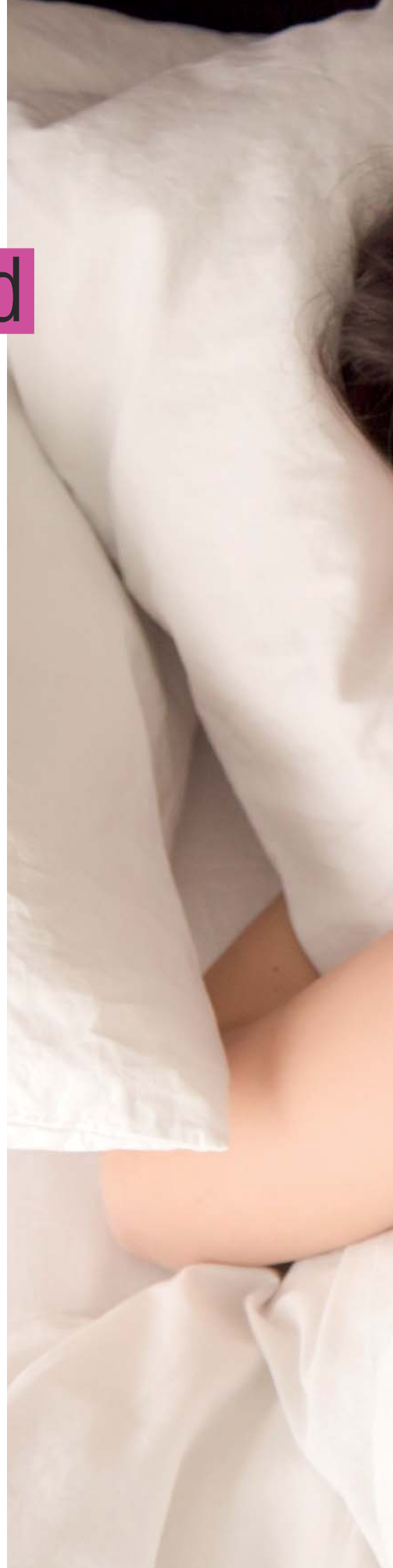
Alcoholische dranken:

Alcohol kan je huid beïnvloeden doordat het deze kan dehydrateren en je slaappatronen kan aantasten. Je kunt er meerdere keren per nacht door wakker worden om naar het toilet te gaan of om water te drinken om jezelf weer te hydrateren.

Huidverzorgingsroutine:

Gedurende de dag wordt je huid blootgesteld aan verschillende stressfactoren, zoals vuil, vervuiling, het licht van je computer en meer. Zorg goed voor je huid met een huidverzorgingsroutine, waaronder het gebruik van een cleanser en moisturiser, voor je gaat slapen. Neem een cleanser die dermatologisch getest is en sulfata vrij om huidirritaties te voorkomen. Breng nadat je je huid hebt gereinigd een nachtcrème aan die natuurlijke plantenextracten bevat, zoals aloë vera en essentiële oliën die ervoor zorgen dat je huid zacht en gehydrateerd aanvoelt.

Het moderne leven in al zijn glorie kan op sommige momenten heel veeleisend zijn. Ondanks een hectisch leven is één van de dingen die we kunnen proberen om **van slapen een prioriteit te maken**. Ga ervoor, maak tijd voor jezelf, voor je welzijn en geef je huid een welverdiende en vernieuwende behandeling met een goede nachtrust!



- 
- ☑ Licht diner
 - ☑ Blijf gehydrateerd
 - ☑ Geen alcohol
 - ☑ Huidverzorgingsroutine



Bedankt namens **HNF**

De inspirerende toewijding van onze Herbalife Nutrition community gedurende de afgelopen paar maanden heeft ervoor gezorgd dat we door konden blijven gaan tijdens deze uitdagende tijden.

Jullie hebben ons geholpen **120.000 kinderen** via onze **171 Casa Herbalife Nutrition partners** in meer dan **60 landen** te blijven ondersteunen door de zo nodige hulp te bieden aan hulpverleningsorganisaties die kwetsbare gemeenschappen die getroffen zijn door het COVID-19-virus helpen.

We willen JULLIE namens ieder kind en iedere familie die profiteert van onze gezondheids- en voedingsprogramma's bedanken!

Wil je nog steeds een verschil maken? Schrijf je in voor een maandelijkse donatie op hrbl.me/casafriendsc of begin een Facebook Fundraiser voor HNF via facebook.com/HerbalifeNutritionFoundation

Ken jij iemand die baat zou kunnen hebben bij het leiden van een gezondere, actievere levensstijl?

Het is gemakkelijker dan je denkt om aan de slag te gaan als een Herbalife Nutrition Member.

Praat met jouw Herbalife Nutrition Member voor meer informatie.



taking you further



Onze mix van 100% Robusta koffi bonen en kwalitatief hoogwaardige proteïnen is de perfecte brandstof voor de avonturen van jouw leven. Geniet vandaag nog van de **High Protein Iced Coffee in de smaken Mokka en Latte Macchiato**.



15 g
weiproteïnen



Vegetarisch



Geen
toegevoegde
suiker



80 kcal

© 2020 Herbalife Nutrition International of America, Inc.

Herbalife Nutrition (U.K.) Limited, Uxbridge, England, UB8 1HB 2020. Gedrukt in Europa.

Alle producten en bedrijfsnamen met een ® of ™ zijn geregistreerd of in afwachting van registratie door Herbalife International, Inc. Alle rechten voorbehouden. Geen onderdeel van deze publicatie of eender welke Herbalife Nutrition International publicatie mag worden gereproduceerd of gekopieerd via print, audio of video zonder schriftelijke toestemming van Herbalife Nutrition International.

Fouten en omissies uitgezonderd.

Alle hierin opgenomen verklaringen, ingediend door Herbalife Nutrition klanten en/of Onafhankelijk Herbalife Nutrition Members zijn niet bedoeld voor gebruik bij de verkoop van Herbalife Nutrition producten. Het gebruik en de doeleinden van Herbalife Nutrition producten worden in detail beschreven in de Herbalife Nutrition productliteratuur zoals officieel gebruikt door het bedrijf en zijn de enige representaties waarop iemand kan vertrouwen voor de verkoop van Herbalife Nutrition producten. In geen enkel geval zal een verklaring van een Herbalife Nutrition gebruiker en/of Onafhankelijk Herbalife Nutrition Member worden geïnterpreteerd als een claim of representatie dat Herbalife Nutrition producten bedoeld zijn voor een ander gebruik dan het gebruik dat wordt beschreven in de Herbalife Nutrition productliteratuur en op de productetiketten. Herbalife Nutrition producten kunnen alleen helpen bij gewichtsbeheersing als onderdeel van een caloriebeperkt dieet.

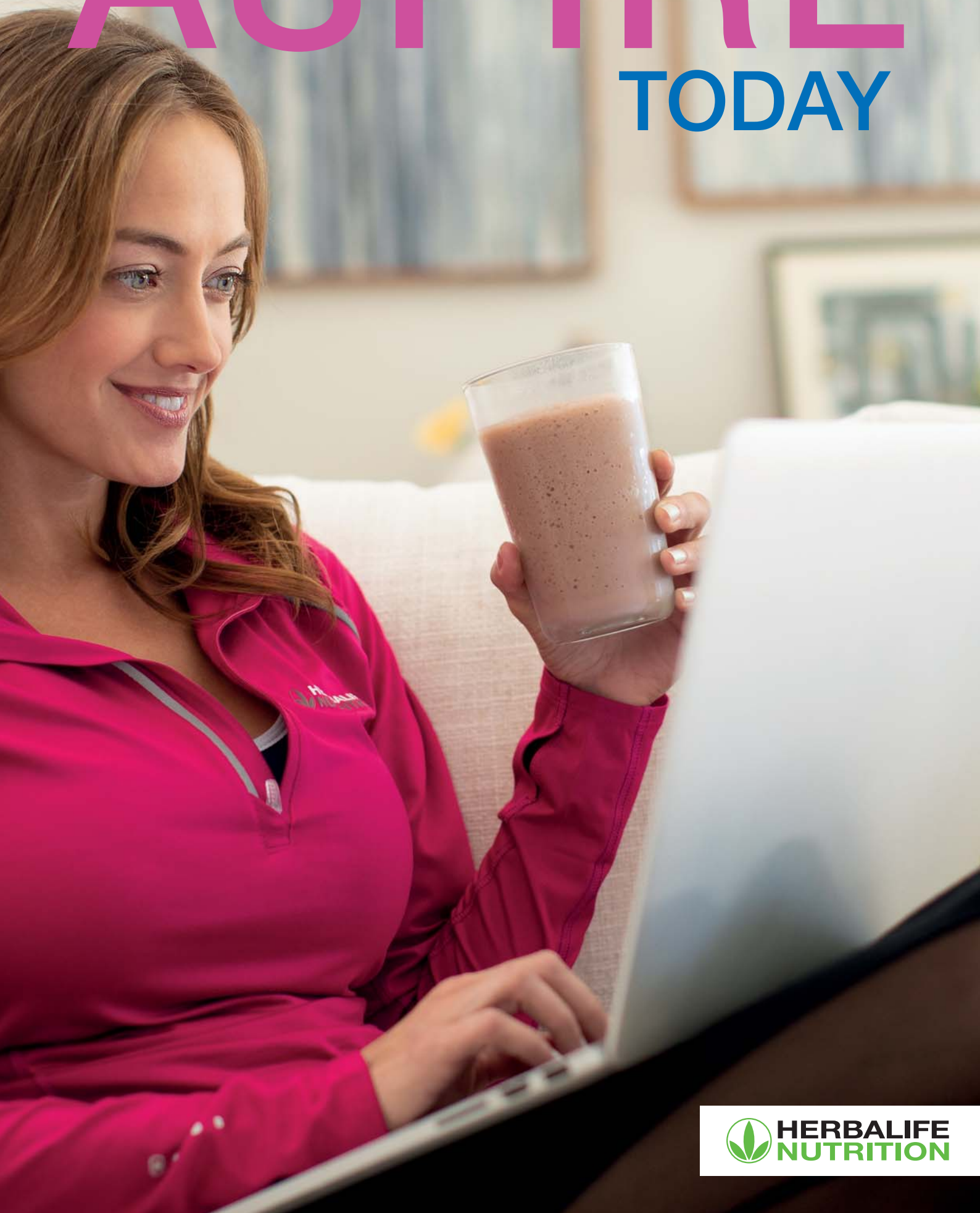
De inkomstcijfers in deze nieuwsbrief vertegenwoordigen geen automatische verdiensten. De werkelijke inkomsten zullen afhangen van de tijd en moeite die in de business worden gestoken.

Nummer 200
Nederlands
#5921-BENL-A1

200: 2020

ASPIRE

TODAY



Wat de wetenschap zegt over het vormen van gezondere gewoonten

Dit artikel is geïnspireerd door Dr Kent Bradley

Belangrijkste samenvatting

De manieren waarop gewoonten gevormd worden is ongelooflijk, vooral doordat velen van ons zich niet realiseren dat we een gewoonte hebben ontwikkeld totdat we ermee proberen te breken of een onderdeel van onze levensstijl proberen te veranderen om onszelf te verbeteren. De meeste vorming van gewoonten vindt plaats in ons onderbewustzijn en daarom is het zo moeilijk ze te overwinnen. Het kan vaak onmogelijk lijken een gewoonte te verslaan, maar de wetenschap toont aan dat het wel mogelijk is!

De truc is om te begrijpen hoe een gewoonte wordt gevormd. Als we dat eenmaal weten, dan hebben we een veel grotere kans ermee te kunnen breken. Maar dat hoeven we niet alleen te doen. HN heeft een netwerk van distributeurs om daarbij te helpen! Ze zijn er niet alleen om producten te verkopen, ze zijn ook getraind om coaches te zijn, mentors en cheerleaders voor klanten. Met hun grote kennis als coaches kunnen HN distributeurs klanten helpen te coachen door te kijken naar triggers en signalen om te proberen te breken met een gewoonte die hen ervan weerhoudt een gezondere en actievere levensstijl erop na te houden.

Onze acties omvatten een spectrum van bewuste acties tot onbewuste acties. Als we iets minder bewust doen, dan zeggen we dat we iets uit gewoonte doen. Onze hersenen willen zo veel mogelijk op de automatische piloot doen. Dat is efficiënter en spaart energie die gebruikt kan worden om te scannen op gevaren en informatie die handig kan zijn om te overleven.

De anatomie van een gewoonte

Deze natuurlijke neiging om alledaagse handelingen op de automatische piloot te willen doen, is geworteld in zowel het goede als het slechte als het aankomt op onze gezondheid. Als je met deze routine wilt breken en een nieuwe automatische reactie wilt instellen, dan is dat niet gemakkelijk. Vraag maar eens aan een willekeurig iemand die een nieuwjaars-voornemen had en er al voordat de lente zich aandiende niet meer aan had gehouden.

Psychologen als Richard Thatcher en BJ Fogg hebben gewezen op de anatomie van een gewoonte. Er is de erkenning dat als een gewoonte zich eenmaal heeft gevormd, vooral als dat heel krachtig gebeurt, dat deze gewoonte nooit echt weggaat. De mentale connecties ermee blijven aanwezig en dat is de reden waarom oude gewoonten die we dachten verbannen te hebben onder bepaalde omstandigheden weer naar boven komen.

Maar er is goed nieuws! Als we eenmaal begrijpen dat **veel handelingen die gewoonte zijn geworden worden getriggerd, of een specifiek signaal hebben, dan kunnen we erover gaan denken om de kracht van dat signaal te gebruiken voor een positievere reactie.**

Het toevoegen van visuele herinneringen om betere gewoonten te creëren

Iedere ochtend zijn er drie dingen die we consistent doen als de zon opkomt. Naar de badkamer gaan, onze tanden poetsen en een kop koffie zetten. Opstaan in de ochtend is een signaal om bepaalde dingen te gaan doen.

Wat gebeurt er nu als we daar nog wat meer handelingen aan toevoegen? Laten we eens zeggen dat we iedere ochtend gaan hardlopen en een proteïnedrank drinken als ontbijt. Het kan een goede benadering zijn om signalen en handelingen te gaan combineren.

Iedere dag kunnen we het proteïnepoeder naast de koffie zetten als visuele herinnering (en om de barrière om tot actie over te gaan te verlagen omdat het gemakkelijk beschikbaar is) en kunnen we onze hardloopschoenen naast de wasbak zetten. Koppelen is slechts één van de voorbeelden om aan een bepaald signaal een nieuwe actie te koppelen.

De kracht van signalen en acties

Gewoonten moeten met zorg gevormd worden. Het kost tijd en zorgvuldig doordachte technieken om niet met een vliegende start met een actie te beginnen maar om deze in je dagelijkse leven te weven. Gewoonten kunnen met relatief kleine stappen ingebouwd worden. Deze stappen (als ze als geheel worden beschouwd) kunnen samen tot grote resultaten leiden en zijn vaak gemakkelijker te hanteren dan ingrijpende veranderingen die tot onrust kunnen leiden.



Hoe goede coaching betere gewoonten versterkt

Als coach moet je met je klanten samenwerken om de signalen te onthullen die leiden tot een bepaald soort gedrag en vervolgens hoe ze effectief gebruikt kunnen worden om een nieuwe gewoonte te creëren.

De verkenning en ontdekking die een coach kan bieden is van cruciaal belang voor een duurzame gedragsverandering.

Bij Herbalife Nutrition zijn we gefocust op langdurende resultaten en bieden we een weg naar nieuwe gewoonten door:

- Individuen te helpen hun signalen te identificeren
- De acties te herkennen die getriggerd worden door die signalen
- De onderliggende reactie voor die actie te begrijpen - dat is wellicht een sterk geloof in iets of een emotionele behoefte
- Nieuwe acties inbrengen om effectiever te reageren op de trigger of het signaal

De vorming van gewoonten vergt toewijding en is een proces dat kan profiteren van de hulp en doordachte begeleiding van een coach.

OVERWINNING

BEGINT VAN BINNEN



Wereldwijde voedingspartner
van Cristiano Ronaldo



De uitstekende reeks van wetenschappelijk bewezen geavanceerde voedingsproducten, gewichtsbeheersingsproducten en persoonlijke verzorgingsproducten van Herbalife Nutrition wordt ondersteund door een persoonlijke, vriendelijke service en een 30-dagen-geld-terug-garantie. Vraag naar de laatste productbrochure.

© 2020, Herbalife (U.K.) Limited, Uxbridge, England, UB8 1HB. 2020. Gedrukt in Europa.

Neem vandaag nog contact met me op om meer te weten te komen:

Nummer 200 – Insert – Nederlands – #5921–BENL–A1