

TODAY

Goed leven

Hoe lees je een voedingsetiket

Actief leven

Gebruikmaken van techniek om je conditie te verbeteren

Goed eten

Goede spijsvertering. Fit gevoel.

Schoonheidstips

9 stappen voor een natuurlijke schoonheid

Inhoud

5

Goed
leven



6

Tips om stralend
en fit oud te
worden

8

Hoe lees je een
voedingsetiket

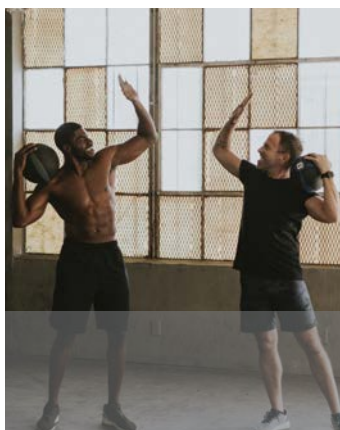


11

Goed
eten

19

Actief
leven



20

Fitnessmotivatie
voor mannen van
alle leeftijden

22

Hoe gebruik je
techniek om je
fitnessniveau te
verbeteren



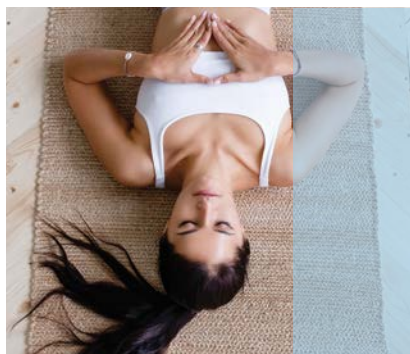
24

Interview met een
wereldkampioen
Deyna Castellanos



12

3 essentiële voedingsmiddelen en voedingstrends



14

Goede spijsvertering. Fit gevoel.

16

Recepten



18

4 Gezonde toevoegingen voor je shakes

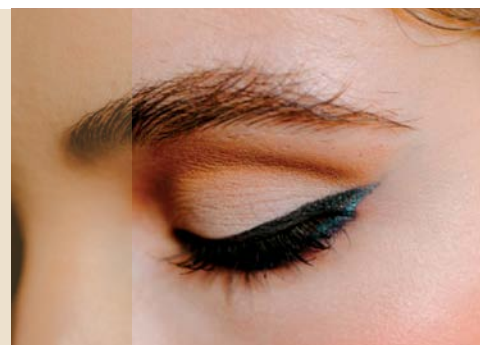


26

Schoonheidstips

28

9 Stappen voor een natuurlijke schoonheid



Bekijk het Today Magazine op:
HerbalifeToday.com



Volg ons:



facebook.com/HerbalifeBelgium



[@Herbalife_BE](https://www.instagram.com/Herbalife_BE)



[@Herbalife](https://twitter.com/Herbalife)



[Herbalife Nutrition](https://www.youtube.com/HerbalifeNutrition)

Brandstof voor jouw innerlijke atleet



Formula 1 Sport: Een uitgebalanceerde maaltijdvervanger voor sportliefhebbers.

Ontketen je potentieel.



19 g
hoogwaardige
proteïnen



5 g
vezels



25 vitaminen
& mineralen



Glutenvrij

HERBALIFE
24
VOEDING VOOR DE
24-UUR SPORTER

Goed leven



Tips om stralend en fit oud te worden

Door Susan Bowerman

Als je jong bent, dan is ouder worden waarschijnlijk het laatste waar je aan denkt. Maar naarmate we ouder worden, kijken velen van ons steeds vaker terug en denken: "Had ik maar beter voor mezelf gezorgd." Het is ontzettend belangrijk om aandacht te besteden aan je voeding en aan lichaamsbeweging als je jong bent. We hebben een lijst met tips samengesteld om je te helpen gezonde gewoonten te ontwikkelen waar je toekomstige jij je dankbaar voor zal zijn.

Eten is één van de weinige gedragingen die we iedere dag, verschillende keren per dag doen. Dat betekent dat iedere maaltijd of snack je een mogelijkheid biedt om je gezonde voedingsgewoonten te versterken, zoals het beperken van je portiegrootte en het kiezen van voedingsmiddelen rijk aan voedingsstoffen. Iedere keer dat je de juiste voedingskeuzes maakt en dat je regelmatig aan lichaamsbeweging doet, ontwikkel je goede gewoonten die je gedurende je leven bij zullen blijven.

Van het consumeren van meer voedingsmiddelen die rijk zijn aan calcium tot het smeren van zonnebrandcrème, het binnenkrijgen van voldoende proteïnen en het ontwikkelen van een goede huidverzorgingsroutine, het is nooit te laat om beter voor je innerlijke en uiterlijke gezondheid te gaan zorgen. De gewoonten die je nu eigen maakt, kunnen van invloed zijn op je gezondheid en welzijn als je ouder wordt.



Drie tips waar je toekomstige jij je dankbaar voor zal zijn

Zorg goed voor je botten

Sterke botten worden opgebouwd tijdens latere jeugdijaren en jonge volwassenheid. Dat komt omdat in die periode het vermogen van het lichaam om calcium op te slaan zijn hoogtepunt bereikt¹. Dit is een cruciale periode waarin je de botdichtheid kunt maximaliseren. Probeer veel calcium via je voeding binnen te krijgen (ga voor 1000 mg per dag) en doe regelmatig oefeningen die de botten belasten².

Als het gaat om het opbouwen van botmassa, dan zijn dat twee van de beste dingen die je kunt doen als je wat jonger bent, zodat je goede botten kunt behouden als je ouder wordt³. Activiteiten die je botten belasten, kunnen helpen je botten sterk te houden en het dagelijks innemen van voldoende calcium*, (de behoefte stijgt naar 1200 mg per dag na de leeftijd van 50), kan helpen de hoeveelheid die uit je calciumvoorraad in je botten wordt gehaald te verminderen om zo toch aan je gezondheidsbehoeften te voldoen⁴.

Spiermassa en een gezond gewicht

Het opbouwen van spiermassa kan op iedere leeftijd. Als je op jonge leeftijd de juiste gewoonten ontwikkelt, dan is de kans groter dat je deze gewoonten je hele leven zult blijven volgen. Dat geldt dus ook voor het consumeren van voldoende proteïnen** en het doen van weerstandstraining. De hoeveelheid vetvrije massa bepaalt je rustmetabolisme, dus het opbouwen van spiermassa is één van de beste verdedigingen die je hebt tegen de langzame opeenhoping van je lichaamsvet en stijging van je gewicht terwijl je ouder wordt⁵.

Een mooie huid behouden

Jouw voeding en de manier waarop je je huid behandelt als je jong bent, kan impact hebben op je uiterlijk terwijl je ouder wordt. Jouw huid vertrouwt op voldoende voedingsstoffen om zijn interne structuren te ondersteunen en er, stralender en jonger uit te zien, terwijl het drinken van veel vocht kan helpen een droge huid te voorkomen.

Huidbeschadiging die optreedt terwijl je jong bent, komt soms pas enkele tientallen jaren later tot uiting. Daarom is het zo belangrijk om nu goed voor je huid te zorgen. Als het aankomt op huidverzorgingsregimes, dan zijn er heel veel mogelijkheden, maar het starten van een nieuwe huidverzorgingsroutine is eenvoudiger dan je zou denken. Onthoud dat je moet reinigen, hydrateren en regelmatig zonnebrandcrème moet gebruiken als je jong bent, zodat je een gezonde teint kunt behouden als je ouder wordt.

¹ Ref: Okayama, Kinouchi, & Watanabe, 2021. Journal of Pediatric Nursing, 56, e55-e61.

² EFSA, EFSA Journal, 13(5), 4101. WHO, World Health Organization, 2010

³ Okayama, Kinouchi, & Watanabe, 2021. Journal of Pediatric Nursing, 56, e55-e61.

⁴ EFSA, EFSA Journal, 13(5), 4101.

WHO, World Health Organization, 2010

⁵ Ross et al., 2014. Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins, pp. 88-101

* Calcium is nodig voor het behoud van normale botten

** Proteïnen dragen bij aan de groei van spiermassa

Voeding

Hoe lees je de voedingswaarden op een etiket

Op het etiket met voedingswaarden kan je veel nuttige informatie vinden, maar wat betekent het nu precies en hoe kan deze informatie je helpen betere voedingskeuzes te maken?

Stap 1: Portiegrootte vs serveersuggestie

Wat is het verschil tussen de portiegrootte die je eet en de serveersuggestie (ook vaak portie genoemd) zoals aangegeven op het etiket?

De serveersuggestie is de officiële hoeveelheid die op het etiket staat aangegeven, terwijl een portie de hoeveelheid is die je daadwerkelijk eet. De portie die je eet is niet altijd even groot als de officiële serveersuggestie op het etiket, maar alle voedingswaarde-informatie die op het etiket staat, heeft wel betrekking op deze serveersuggestie.

De huidige officiële serveersuggestie van een drankje is 250 ml, maar veel drankjes zitten in blikjes of flessen die misschien wel twee of meer keer de hoeveelheid van deze serveersuggestie bevatten. Als je dus een fles gezoute thee (ijsthee) van 500 ml drinkt, dan drink je twee keer de hoeveelheid van een serveersuggestie in plaats van één keer. Dat betekent dat je alle informatie op het etiket (kcal en suiker) moet verdubbelen om te weten te komen hoeveel je er nu daadwerkelijk van hebt binnengekregen.

Zo geldt ook dat de serveersuggestie op een zak chips 30 g is, wat ongeveer 15 chipjes zijn. Maar als je uit een grote zak aan het eten bent, dan eet je waarschijnlijk vele malen meer zonder dat je dat echt doorhebt. Als je wilt uitrekenen hoeveel kcal je geconsumeerd hebt, dan zou je de chips moeten tellen of afwegen voordat je deze eet.

Voedingswaarde-informatie

Portie: 1 portie per verpakking (40 g)

Voedingswaarde-informatie

Gemiddelde waarden	Per 100 g	RI (%)
Energie	1591 kJ 374 kcal	
Vet		
Verzadigd vet		
Koolhydraten		
Suiker		
Vezels		
Proteïnen		
Zout		

40%

Tip van onze experts:

Probeer je voedingsmiddelen te wegen en af te meten met een weegschaal en maatbekers zodat je je eigen porties goed kunt inschatten. Als je je calorieën bijhoudt, dan is het wel belangrijk te weten hoeveel je nu daadwerkelijk eet.



Stap 2: Voedingsstoffen, verzadigde vetten en vezels

Op het etiket staan de waarden voor proteïnen, vetten en koolhydraten vermeld per serveersuggestie. Hetzelfde geldt voor suiker, vezels en zout. Net zoals in het voorbeeld hierboven geldt dat je moet weten hoe vaak je die serveersuggestie consumeert, zodat je een goede inschatting kunt maken van je inname van deze voedingsstoffen.

Het is belangrijk te onthouden dat het totaal aan koolhydraten dat vermeld staat alle vormen van koolhydraten omvat, zoals suiker en zetmeel. Onder dat getal vind je wellicht nog een uitsplitsing voor vezels en suiker. De vermelding voor suiker omvat zowel toegevoegde suikers als natuurlijke suikers (zoals de natuurlijke suiker die in melk of in fruit zit). Met dit in het achterhoofd, is het niet altijd even gemakkelijk precies te weten waar de suiker vandaan komt, zonder naar de daadwerkelijke ingrediëntenlijst te kijken.

Stap 3: % Referentie-inname

Een ander stukje informatie die je op het etiket zou kunnen tegenkomen is een kolom met “% Referentie-inname”. De referentie-inname is een standaard aanbevolen waarde voor de inname van verschillende voedingsstoffen die is vastgesteld door de Europese Commissie voor gebruik op voedingsetiketten. De informatie in deze kolom vertelt je welk percentage van de aanbevolen inname voor iedere voedingsstof in een serveersuggestie van het voedingsmiddel zit.

Houd er rekening mee dat deze waarden zijn gebaseerd op een dagelijkse inname van 2000 kcal, wat betekent dat dit niet voor iedereen van toepassing is¹. Maar zelfs als deze richtlijn van 2000 kcal niet op jou van toepassing is, dan kun je het % referentie-inname nog steeds gebruiken om te zien of een bepaald voedingsmiddel veel of weinig van een voedingsstof bevat waar je in geïnteresseerd bent.

¹ Ref: EC, Official Journal of the European Union, 2011, L304/18

Proteïne chips

50% minder vet
dan gebakken chips

Rijk aan erwtproteïne
Glutenvrij



**PROBEER
NU**

Goed eten



Essentiële voedingsmiddelen



voedings-trends

De nieuwste voedingstrends zijn vrij gemakkelijk te herkennen. We horen vaak over nieuwe voedings- en dieetrends van vrienden, familie of op sociale media. Er ligt al snel een reeks aan nieuwe voedingsproducten in de schappen van de supermarkt. Als het gaat om voedingstrends, welke kunnen ons welzijn dan echt helpen en welke zijn slechts een rage?

Onze Senior Director for Worldwide Nutrition Education and Training, Susan Bowerman, woonde het jaarlijkse Academy of Nutrition and Dietetics in Atlanta, Georgia bij om de nieuwste voedingstrends voor 2021 te spotten. Dit is wat ze ontdekte. Dit is altijd een leuke en interessante bijeenkomst om bij aanwezig te zijn, niet alleen voor de educatieve sessies, maar ook omdat je honderden nieuwe voedingsproducten van verschillende verkopers op één plek kan bekijken en kunt proeven. Dit zijn wat mij betreft de drie belangrijkste trends waar je op moet letten dit jaar.

1

Proteïnesnacks

Eén van de meest voor de hand liggende trends op het gebied van voedingsmiddelen en voeding waren de proteïnen. Veel van de verkopers waar ik mee sprak, wilden mij maar al te graag vertellen hoeveel proteïnen er in hun producten zaten, en dan vooral in de snacks!

Ik was erg blij om dat te zien, want het suggereert dat we wellicht af beginnen te wijken van het idee dat snacks slecht is en dat goed uitgebalanceerde, gezonde snacks nu een plaats in onze kasten krijgen.

Snacks heeft een slechte reputatie, want veel mensen associëren snacks met die typische “snacks” die weinig voedingswaarde bieden. Snacks wordt vaak als slecht beschouwd, omdat het gezien wordt als iets dat we voornamelijk doen om ons te vermaken en niet als een manier om onze inname van vitamines, mineralen of proteïnen een boost te geven.

Een gezonde snack die proteïnen bevat, kan een aantal belangrijke doelen dienen. Het kan helpen het hongergevoel¹ tussen maaltijden in weg te nemen en het kan je een extra ‘eetmogelijkheid’ bieden om relatief ongezien meer voedingsstoffen op een dag binnen te krijgen.

2

Glutenvrij zal blijven

De glutenvrije trend kan je helpen om meer variatie en voedingsstoffen in je voeding te krijgen. Aangezien tarwe de belangrijkste bron van gluten in voeding is, is het de trend om allerlei interessante graanalternatieven te introduceren, zoals quinoa, boekweit, gierst, teff, amarant en voedingsmiddelen die hiervan gemaakt zijn. Dit is een goede manier om meer variatie in je voeding aan te brengen en aangezien iedere plant zijn eigen unieke set aan voedingsstoffen biedt, zul je ook een breder scala aan vitaminen, mineralen en fytonutriënten binnenkrijgen.

Er is echter één ding dat je wel moet overwegen: glutenvrij betekent niet per se laag in calorieën. Veel mensen zijn de glutenvrije trend om verkeerde redenen gaan volgen, omdat ze ervan uitgingen dat het de juiste weg naar gewichtsverlies was. Tien tot 15 jaar geleden was dat misschien wel waar, omdat er toen zo weinig glutenvrije producten beschikbaar waren dat het vermijden van gluten (in essentie) het vermijden van tarwe en alles dat daarvan gemaakt was betekende. Toen bestond een glutenvrij dieet voornamelijk uit fruit, groenten en proteïnen – en minder verfijnde koolhydraten – en veel mensen volgden dat.

3

De “goede” bacteriën

Er is ook een grootschalig onderzoek dat zich richt op de darmmicrobiota. Naar aanleiding van wat ik op de bijeenkomst heb gezien, zullen we waarschijnlijk meer en meer producten zien die ontwikkeld zijn om de groei van deze “goede” bacteriën te ondersteunen.

Gefermenteerd voedsel kan de manier zijn om deze goede bacteriën in ons spijsverteringssysteem te krijgen². De meeste mensen zijn bekend met gefermenteerde zuivelproducten (zoals yoghurt en kefir) als bron van deze bacteriën. Ik heb ook iets nieuws mogen proeven: een gekweekte (gefermenteerde) cottage cheese. Er waren ook verpakte gefermenteerde bietjes en wortels.

¹ Njike, et al., 2016. Adv Nutr, 7(5), 866-878

² Ref. Dimidi E, et al. Nutrients. 2019 Aug 5;11(8):1806.



Goede spijsvertering. Fit gevoel.

Door Susan Bowerman



Jouw spijsverteringssysteem is een geweldig systeem. Het doet zo veel voor ons zonder dat we ons dat echt realiseren. Gezonde darmen kunnen een ontzettende grote impact hebben op je algehele welzijn, van het afbreken van voedingsmiddelen in voedingsstoffen en energie tot het verwijderen van afval uit je lichaam en het spelen van een sleutelrol in de gezondheid van het immuunsysteem^{1,2}.

Wat je eet en de manier waarop je je leven leeft kunnen van invloed zijn op het welzijn van je spijsverteringssysteem³.

Voedingsrijke, uitgebalanceerde voeding kan helpen alle cellen van je lichaam te voeden, waaronder die van je spijsverteringskanaal. Je hersenen en je spijsverteringskanaal zijn voortdurend met elkaar verbonden via een serie aan signalen. Een ongelooflijk grote hoeveelheid informatie wordt uitgewisseld tussen je darmen en je brein. Zoveel dat het zenuwstelsel dat zich in je spijsverteringskanaal bevindt vaak het “tweede brein” van je lichaam wordt genoemd.

Bovendien speelt de microflora in je darmen een belangrijke rol in je immuunsysteem en de cellen van je spijsverteringskanaal dienen als fysieke en biologische barrière tegen microbiële indringers². Al deze systemen helpen je lichaam te beschermen tegen bacteriën en virussen die je ziek zouden kunnen maken.



Doe jij genoeg om goed te zorgen voor je spijsverteringssysteem?

We hebben enkele tips samengesteld om je te helpen een optimaal welzijn van je darmen te behalen.

Vezels, vocht en je spijsvertering

Eén van de belangrijkste dingen die je kunt doen om goed te zorgen voor je spijsverteringssysteem is door ervoor te zorgen dat je voldoende vezels consumeert*. Een gemiddelde persoon zou 25-30 g vezels per dag moeten consumeren⁵. Als het om vezels gaat, dan denken de meeste mensen dat het om een substantie gaat die helpt de spijsvertering gaande te houden. En bepaalde vezels doen dat ook*. Maar niet alle vezels hebben dezelfde werking en daarom hebben we het vaak over twee soorten vezels. Onoplosbare en oplosbare vezels kunnen op verschillende manieren werken.

Je spijsverteringssysteem herbergt biljoenen micro-organismen en bestaat daarnaast uit duizenden verschillende soorten⁶. Deze bacteriële kolonie wordt de darmmicrobiota genoemd. De darmmicrobiota is als een krachtig ecosysteem dat zowel goede als slechte bacteriën bevat. Iedereen heeft een darmmicrobiota die uniek is per persoon en zijn of haar gezondheidsbehoeften.

Je kunt nuttige bacteriën in je systeem brengen door probiotica te consumeren die in bepaalde voedingsmiddelen zitten. Dat zijn onder andere yoghurt en kefir, augurken, zuurkool, misopasta en olijven⁷.

Lichaamsbeweging, stress en je spijsverteringssysteem

Regelmatige lichaamsbeweging kan op een aantal manieren helpen de gezondheid van je spijsverteringssysteem te ondersteunen. Net zoals je spieren samentrekken en je ademhaling intenser wordt tijdens het sporten, zo worden ook de spieren in de darmen gestimuleerd, wat kan helpen bij het verplaatsen van voeding door je systeem⁸.

Het is algemeen bekend dat lichaamsbeweging een goede manier is om stress te verminderen, maar het kan ook helpen bij het verzachten en verlichten van spijsverteringsstoornissen die kunnen ontstaan als reactie op negatieve emoties⁹.

Van de verbinding tussen je hersenen en darmen heb je waarschijnlijk wel eens iets gemerkt in de vorm van een 'reactie van de darmen'. Als je plotseling last krijgt van stress of angstigheid, dan sturen je hersenen een signaal naar je darmen en voor je het weet heb je last van een kolkende maag.

De signalen gaan ook in de andere richting, van de darmen naar de hersenen. Als er iets niet helemaal in orde is in je spijsverteringssysteem, dan wordt er al een waarschuwing naar je hersenen gestuurd voordat je je ook maar realiseert dat er iets mis is. Deze hersen-darm-verbinding suggereert dat het van vitaal belang is dat je goed voor je spijsverteringssysteem zorgt, omdat dit van invloed kan zijn op je welzijn^{4,10}.



¹ Boland M. J Sci Food Agric. 2016 May;96(7):2275-83.

² Yoo JY, et al. Microorganisms. 2020 Oct 15;8(10):1587.

³ Conlon MA, et al. Nutrients. 2014 Dec 24;7(1):17-44.

⁴ Cryan JF, et al. Physiol Rev. 2019;99(4):1877-2013.

⁵ Ref. Van Horn L. Circulation. 1997 Jun 17;95(12):2701-4.

⁶ Sender R, et al. PLoS Biol. 2016 Aug 19;14(8):e1002533.

⁷ Dimidi E, et al. Nutrients. 2019 Aug 5;11(8):1806.

⁸ Cronin O, et al. Curr Opin Gastroenterol. 2016 Mar;32(2):67-73.

⁹ Ref. Childs E, de Wit H.. Front Physiol. 2014 May 1;5:161.

¹⁰ Galland L. J Med Food. 2014 Dec;17(12):1261-72.

*Havergraanvezels dragen bij aan het vergroten van de fecale bulk

Recepten



Salsatoast met tomaat- & champignonsmaak

1 portie | Voorbereidingstijd: 10 minuten
Kooktijd: 5 minuten

2 maatlepels (26 g) Hartige F1
300 g verse tomaten, in grove stukken gesneden
1 teentje knoflook, fijngesneden
1 rode ui (50 g), gesnipperd
1 rode chilipeper, in plakjes gesneden
Fijngesneden verse koriander, munt en basilicum, 2 eetlepels van elk, plus wat extra om te garneren
2 limoenen
50 ml water
2 sneetjes (60 g) volkorenbrood
Zwarte peper

Bereidingswijze:

1. Meng de tomaten, knoflook, rode ui, chilipeper en kruiden door elkaar in een grote kom. Breng op smaak met de zwarte peper en meng alles goed door elkaar. Laat 5 minuten staan.
2. Rasp de limoenen, doe de rasp in een kom, voeg er het sap aan toe en meng er de Hartige F1 en 50 ml koud water goed door. Meng het mengsel met de Hartige F1 door de salsa, rooster het brood en snijd er driehoeken van. Serveer de salsa met de extra kruiden erover als garnering en met de toast.

Proteïnen	Kcal	Vezels	Vet	Koolhydraten	Suiker
20g	311	14g	5g	47g	16g

Per portie.*

* Het product levert het volledige spectrum aan voedingsvoordelen zoals vermeld op het etiket alleen indien het bereid wordt volgens de bereidingswijze op dat etiket.

Kaas- & dille muffins met champignonsmaak

4 porties | Voorbereidingstijd: 10 minuten
Kooktijd: 25 minuten

2 maatlepels (26 g) Hartige F1
90 g volkorenmeel
1 theelepel bakpoeder
1 ei
80 ml halfvolle melk
80 g halfvette saladekaas, Mediterrane stijl, in stukken gesneden
2 eetlepels fijngesneden verse dille
Zwarte peper

Proteïnen	Kcal	Vezels	Vet	Koolhydraten	Suiker
12g	162	3.6g	4.6g	18g	1.6g

Bereidingswijze:

1. Verwarm de oven voor op 180 °C (gasstand 4) en doe 4 papieren muffinvormpjes of vierkantjes van bakpapier in een muffinblik.
2. Meng in een grote kom de Hartige F1, het meel, bakpoeder, ei en melk totdat alles volledig gemengd is en breng op smaak met peper. Meng er de kaas en dille door en verdeel het mengsel over de muffinvormpjes. Bak gedurende 20-25 min totdat ze gerezen zijn en goudbruin. Laat afkoelen en serveer.

* 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.



Romige pasta met champignonsmaak

1 portie | Voorbereidingstijd: 5 minuten
Kooktijd: 20 minuten

2 maatlepels (26 g) Hartige F1
1 eetlepel maïzena
100 ml halfvolle melk
Rasp en sap van ½ citroen
40 ml water
55 g volkorenpasta (penne)
25 g halfvolle crème fraîche
2 eetlepels fijngehakte platte peterselie
Zwarte peper

Proteïnen	Kcal	Vezels	Vet	Kool- hydraten	Suiker
22g	388	12g	8.3g	57g	8.7g

* 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.

Bereidingswijze:

1. Meng in een pannetje de Hartige F1 en maïzena door elkaar en meng er vervolgens 4 eetlepels melk door. Roer de rest van de melk er geleidelijk doorheen, voeg de rasp en het sap van de citroen toe en 40 ml water. Breng op smaak met peper en kook op middelhoog vuur, voortdurend roerend gedurende 1-3 min, totdat het een dikke, gladde en warme consistentie heeft.

2. Doe in de tussentijd de penne in een aparte pan en kook gedurende 10-12 min of totdat de pasta je gewenste garing heeft. Laat uitlekken en voeg toe aan de pastasaus. Meng er de crème fraîche en peterselie door en serveer onmiddellijk, met nog wat extra peper erover.

**In de oven gebakken falafel met champignonsmaak**

1 portie | Voorbereidingstijd: 10 minuten
Kooktijd: 20 minuten

2 maatlepels (26 g) Hartige F1
120 g kikkererwten, uitgelekt
1 eiwit
1 theelepel komijnzaad
1 theelepel gemalen korianderzaad
1 eetlepel fijngehakte verse munt en
1 eetlepel fijngehakte verse koriander,
plus wat extra om te garneren
½ citroen, geraspt en uitgeperst
25 g magere yoghurt
Zwarte peper
Olijfolie

Proteïnen	Kcal	Vezels	Vet	Kool- hydraten	Suiker
26g	268	8g	8.4g	26g	3.7g

Bereidingswijze:

1. Verwarm de oven voor op 200 °C (gasstand 6) en bekleed een bakplaat met bakpapier. Doe de Hartige F1, kikkererwten, eiwit, komijnzaad, gemalen korianderzaad, fijngehakte kruiden, olijfolie en het sap van de citroen in een blender. Breng op smaak met peper en mix tot het een gladde massa is.

2. Lepel het mengsel op het bakblik en vorm er 6 ovalen van. Bak gedurende 15-20 min totdat ze goudbruin zijn en gaar. Laat iets afkoelen en serveer vervolgens gegarneerd met de extra kruiden, citroenrasp en 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.

**Wees creatief en stuur ons je recepten!**

Stuur je recept, samen met je naam, land en een foto van je recept naar: TodayMagazine@Herbalife.com

4 Geweldige toevoegingen voor jouw Shakes



Vetvrije of magere zuivelboosters

zoals cottage cheese, ricotta of yoghurt leveren naast calcium ook extra proteïnen.

100 g magere cottage cheese, ricotta of magere yoghurt Griekse stijl voegt ongeveer 10 gram proteïnen toe (USDA).

De boost: proteïnen en mineralen

Specerijen

Probeer eens een snufje kaneel, nootmuskaat, allspice of kruidnagel of voeg wat pit toe met gember.

De boost: heerlijke natuurlijke geuren en smaken



Noten (-boters)

zoals amandel, walnoot of pistache bevatten mineralen zoals koper, naast de proteïnen en vezels (USDA).

De boost: proteïnen, onverzadigde vetten, vezels en mineralen

Avocado

is een zijdezachte toevoeging aan smoothies en levert dezelfde onverzadigde vetten die in olijfolie zitten, met daarnaast ook nog wat vitamine E (USDA)

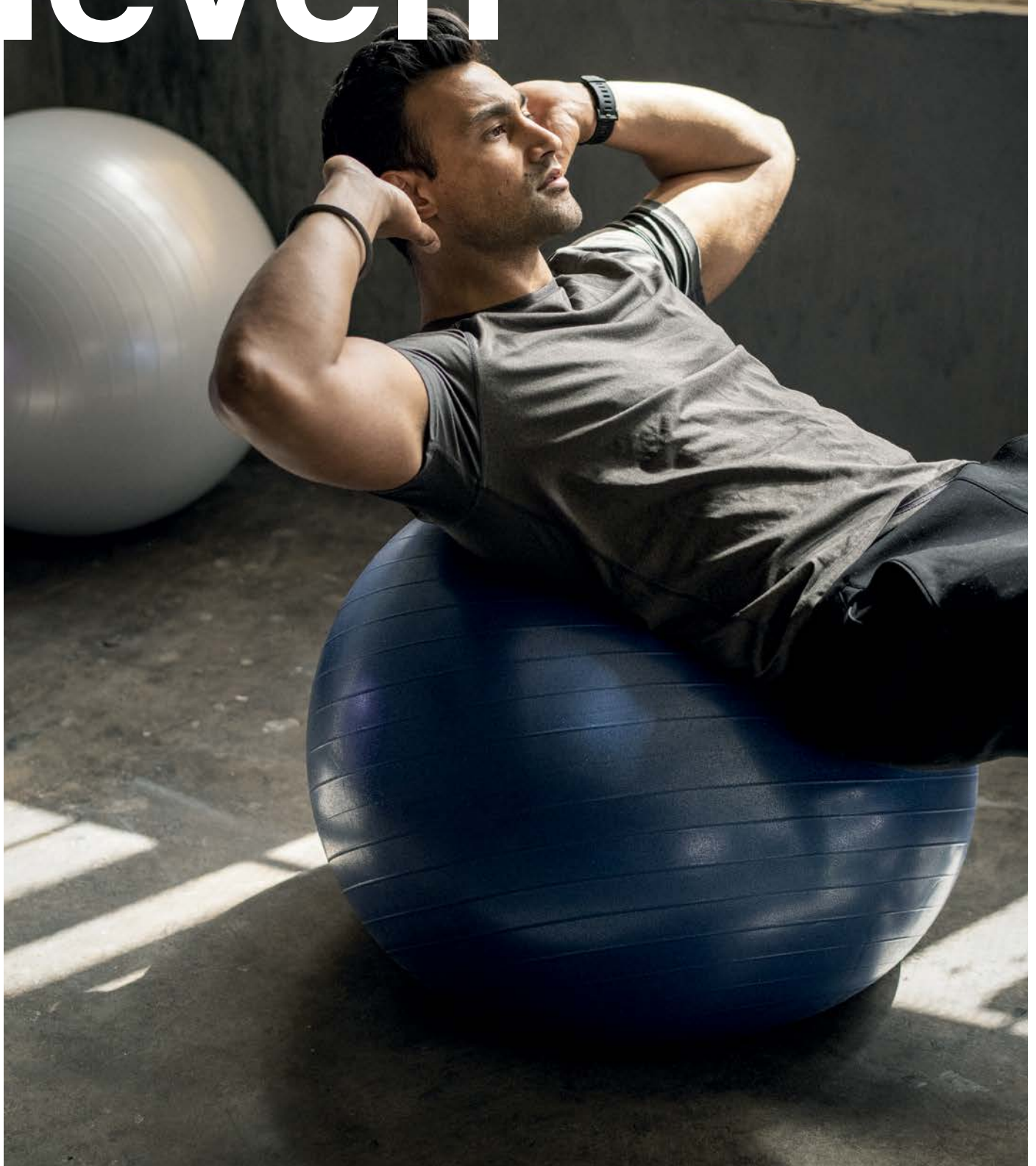
De boost: onverzadigde vetten, vezels, vitamine E



Bekijk bij het gebruik van Formula 1 maaltijdvervangende shakes met als doel gewichtsbeheersing zorgvuldig de bereidingswijze op het etiket, want F1 shakes die bereid zijn met toevoegingen kunnen niet beschouwd worden als maaltijdvervanger.

USDA. FoodData Central. Geraadpleegd op 10-03-2021, van het US Department of Agriculture, Agricultural Research Service, Nutrient Data Laboratory <https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/>

Actief leven



Fitnessmotivatie voor mannen van alle leeftijden

Fit worden en actief blijven vereist discipline en toewijding om je persoonlijke doelen te behalen. In verschillende fases van ons leven kan het voelen alsof bepaalde fitnessdoelen moeilijker of gemakkelijker te behalen zijn dan andere. We hebben een korte lijst van tips samengesteld om je te helpen je gezondheid en welzijn prioriteit te geven.

Wanneer mannen een leeftijd hebben van rond de 20 jaar, dan merken ze vaak dat het opbouwen en behouden van spiermassa gemakkelijker te doen is en dat er al veel resultaten te zien zijn kort nadat er met een trainingsschema is begonnen. Als ze echter de leeftijd van 40 of 50 hebben bereikt, dan komen velen erachter dat het opbouwen van spiermassa meer focus en toewijding kost dan toen ze nog jong waren. Dat kan komen doordat hun testosteronwaarden achter in hun tienerjaren tot ver in de 20 op het hoogst waren, waardoor het gemakkelijker was voor hun lichaam om spieren op te bouwen¹.

Hier zijn drie tips om je te helpen de beste resultaten te krijgen en je persoonlijke fitnessdoelen te behalen:

1

Wees specifiek

Het is belangrijk om je training en je mentaliteit aan te passen aan de doelen die je wilt bereiken. Als je spiermassa wilt opbouwen, dan moet je op een manier trainen die zorgt voor aanzienlijke stress op je spiervezels om ze te stimuleren te groeien. Dat betekent dat als je workouts gemakkelijker beginnen te voelen, je de hoeveelheid gewicht die je lift moet verhogen. Als je je cardiovasculaire conditie wilt verbeteren, dan moet je een gelijke benadering toepassen. Als het te gemakkelijk gaat voelen, dan maak je het zwaarder.



2

Schep de juiste verwachtingen

We zijn allemaal unieke individuen met verschillende genetica, fysieke vaardigheden en persoonlijkheden en we worden allemaal gedreven door een verschillende drang en motivatie om te presteren. Motivatie om te presteren kan het beste omschreven worden als hoe gedreven een persoon is door zijn/haar drang om te slagen, tot hoever ze willen gaan om succes te hebben en welke hindernissen ze willen overwinnen om hun persoonlijke doelen te behalen. Blijf gemotiveerd en werk je door je trainingdagen door doelen in te stellen waarvan je weet dat je ze kunt behalen.



¹ Traustadóttir et al., 2018. The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism, 103(8), 2861-2869.

3

Wees verantwoordelijk

Neem aan het eind van iedere week een moment de tijd om je verwachtingen en motivatie voor je training nog eens door te nemen. Dit zal je helpen je trainingsroutine aan te passen aan je resultaten. Probeer als je kunt een vriend of iemand die dicht bij je staat erbij te betrekken. Deze persoon kan je helpen je te motiveren, je aan te moedigen en te zorgen dat je goed op weg blijft.

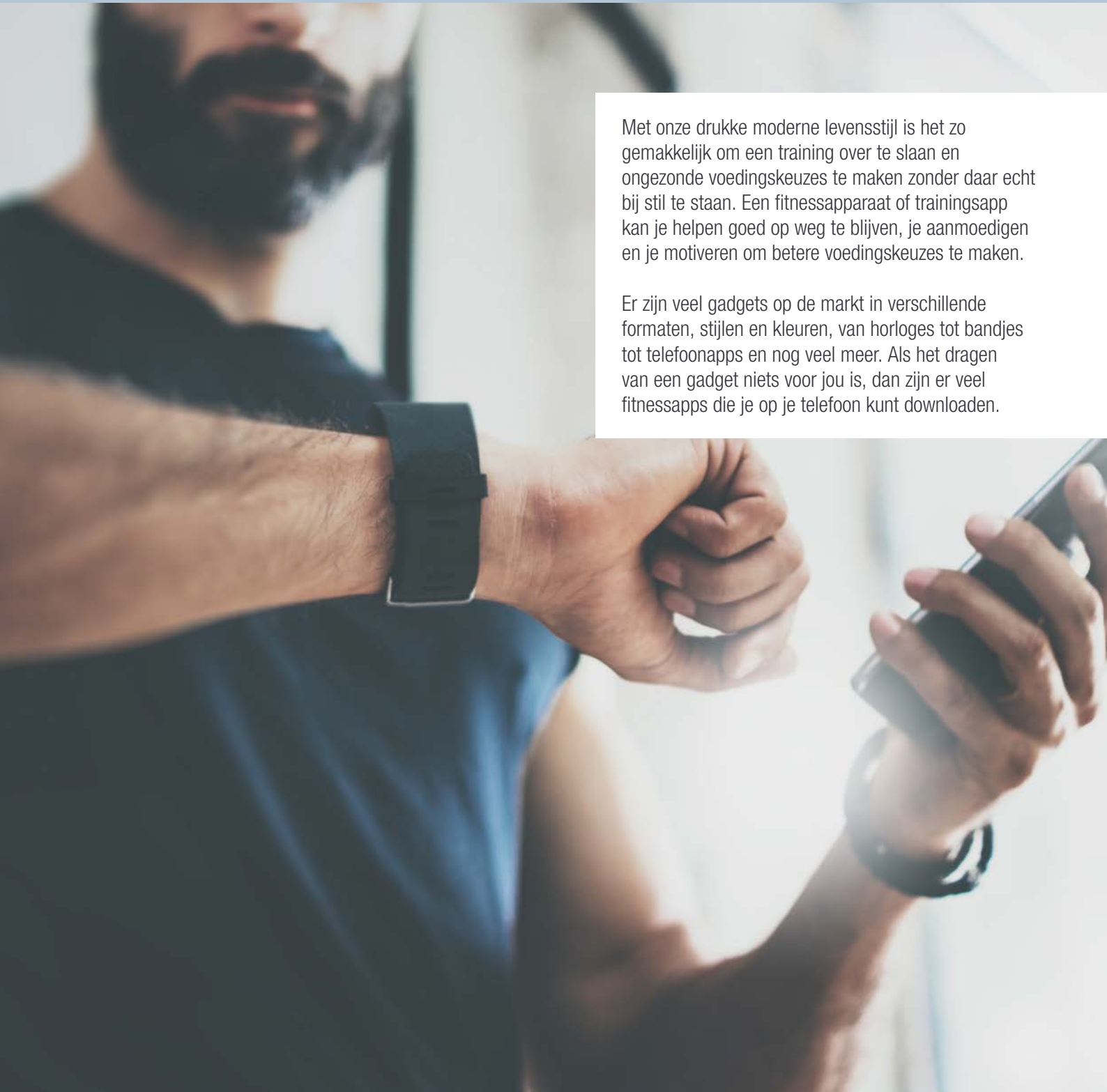


Fitness

Het goede nieuws is dat je lichaam, ongeacht de fase van het leven waarin je je bevindt, de capaciteit heeft om zich aan te passen en te verbeteren. Zelfs als je heel druk bent, dan kun je nog steeds manieren vinden om te trainen en de beste resultaten uit je fitnessplan halen. Vergeet niet om altijd 'kleine overwinningen' te vieren, ongeacht waar je je bevindt op je reis om je fitnessdoelen te behalen.

Gebruikmaken van techniek om je conditie te verbeteren

Technologie kan zowel een geschenk als een vloek zijn. Techniek maakt onze levens gemakkelijker en houdt ons verbonden, maar het zorgt er ook voor dat we op onze plek blijven. Het leiden van een zittende levensstijl kan ervoor zorgen dat je aankomt, dat belangrijke beweeglijkheid van je gewrichten afneemt en dat je je vermoeid voelt. Maar technologie kan ons ook helpen fit en gezond te worden!



Met onze drukke moderne levensstijl is het zo gemakkelijk om een training over te slaan en ongezonde voedingskeuzes te maken zonder daar echt bij stil te staan. Een fitnessapparaat of trainingsapp kan je helpen goed op weg te blijven, je aanmoedigen en je motiveren om betere voedingskeuzes te maken.

Er zijn veel gadgets op de markt in verschillende formaten, stijlen en kleuren, van horloges tot bandjes tot telefoonapps en nog veel meer. Als het dragen van een gadget niets voor jou is, dan zijn er veel fitnessapps die je op je telefoon kunt downloaden.

Aan de slag gaan met fitnessstechnologie

Een goede manier om je conditie te verbeteren is door te wandelen. Gebruik een eenvoudige pedometer die je aan je riem kunt vastmaken en houd bij hoeveel stappen je op een dag zet. Een gezond doel is om te proberen 10.000 stappen per dag te zetten. Waarom 10.000? Het magische getal “10.000” is terug te leiden naar een marketingcampagne in Japan die begon voor de Olympische Spelen in Tokyo in 1964. Een bedrijf begon toen met de verkoop van een pedometer die Manpo-kei genoemd werd. “Man” betekent 10.000, “po” betekent stappen en “kei” betekent meter¹. Deze campagne was een zeer groot succes en het getal is sindsdien blijven hangen.



Gebruik gadgets

Er zijn enkele fitnessgadgets die de mogelijkheid bieden je te belonen voor je inspanningen, door te zoemen of trillen als je je doel voor de dag hebt behaald, terwijl andere apparaten je een positief bericht sturen om je te laten weten dat je je doel hebt behaald. Dat kan een ontzettend effectieve manier zijn om gemotiveerd te blijven, je een positief gevoel te geven en aan lichaamsbeweging te blijven doen.



Houd je voeding bij

Waar je je ook op je fitnessreis bevindt, het is ontzettend belangrijk om je voeding bij te houden. Hoe actiever je wordt, hoe meer aandacht je moet besteden aan je dagelijkse voeding. Er zijn enkele goede apps die je gratis kunt downloaden op je smartphone en die je zullen helpen je dagelijkse calorieconsumptie bij te houden en gezondere keuzes te maken.



Word competitief met een challenge

Een leuke manier om actiever te worden is door deel te nemen aan een challenge. Er zijn veel apps beschikbaar die je in staat stellen familieleden of vreemden online uit te dagen. Waarom leer je geen dansroutine of probeer je eens een 30-daagse squatchallenge? Trainen met je vrienden of geliefden kan je motiveren, ervoor zorgen dat je er echt zin in krijgt en het waarschijnlijker maken dat je je challenge gaat voltooien.



Verbeter je prestaties

Als je eenmaal begonnen bent met je fitnessreis en je activiteiten bijhoudt, waarom zou je dan geen gebruik maken van fitnessstechnologie om je trainingen te verbeteren en betere resultaten te behalen? Je kunt effectiever trainen door technische hulpmiddelen te gebruiken, zoals een hartslagmeter of smart watch die de gezondheid van je hart, slaap, dagelijkse stappen en zelfs je stressniveaus kunnen bijhouden.

¹ Bassett, et al., 2017. Sports Med 47, 1303–1315

Interview met een wereldkampioen

Deyna Castellanos



Van Atlético Madrid
Gesponsord door Herbalife Nutrition

Wanneer raakte je voor het eerst verslaafd aan voetbal?

Ik ben opgegroeid in Maracay, Aragua, Venezuela. Toen ik 5 jaar oud was, begon ik te voetballen omdat ik met mijn broer meeging naar zijn trainingen. Ik was nog heel jong en ze konden me toen nog niet alleen thuislaten. Ik begon simpelweg te lopen met een bal. Al snel realiseerde ik me dat ik ervan genoot mijn broer te volgen naar zijn trainingen, want hij ging voetballen en ik wilde ook een voetballer worden.

Wat betekende het spelen voor het nationale team van Venezuela op het wereldkampioenschap voor jou?

Geselecteerd worden voor het nationale team is één van de momenten waar ik tot op de dag van vandaag het meest trots op ben. Ik moet toegeven dat mijn land vertegenwoordigen het meest geweldige gevoel is dat ik tot dusverre ervaren heb. Het is één van de dingen die ik het liefst doe en waar ik trots op ben. Tijdens het wereldkampioenschap in Costa Rica realiseerde ik me voor het eerst dat mensen zagen dat ik echt vooruitging als professionele voetballer. Ik had ook het gevoel dat ik het tijdens het wereldkampioenschap in 2016 erg goed deed. Mijn vertrouwen als topsporter was sinds dat wereldkampioenschap van 2014 heel erg toegenomen. Het maakt me trots dat ik de unieke ervaring heb van het spelen op een internationaal kampioenschap. Slechts weinigen hebben de kans om dat te zeggen en ik ben één van hen.

Heb je het gevoel dat er een droom is uitgekomen toen je tekende bij Atlético Madrid?

Ja, dat is zeker het gevoel dat ik had toen ik bij het damesteam van Atlético Madrid kwam. Zonder enige twijfel was dit een droom die uitkwam, om bij zo'n prestigieuze club als Atlético te komen, een club met zulke hoge waarden, wat natuurlijk ook een grote verantwoordelijkheid met zich meebrengt. Het geeft me een ontzettend trots gevoel dat ik bij deze club hoor, een club die zoveel betekent voor het vrouwenvoetbal en het internationale voetbal.

Wat betekent het voor jou dat je deel uitmaakt van het Herbalife Nutrition Team?

Deel uitmaken van Herbalife Nutrition is in zekere zin ook een droom die uitkomt. Het is een merk dat ik al ken van toen ik opgroeide, het gaat hand in hand met topsporters en topteams, het maakt een echt verschil en het helpt me ontzettend veel. Voor mij is het geweldig om onderdeel uit te maken van deze familie.

Hoe belangrijk is het voor je carrière geweest om te vertrouwen op goede voeding?

Goede voeding is ontzettend belangrijk. Dat realiseerde ik me pas ongeveer 6 maanden geleden toen ik daarmee aan de slag ging. De verbeteringen die ik in mijn lichaamsbouw en prestaties zie, zijn significant te noemen. Ik heb het gevoel dat ik in mijn allerbeste vorm verkeer en daar ben ik heel blij mee. Herbalife Nutrition heeft dat mede mogelijk gemaakt. Ik ben van mening dat het voedingsaspect ontzettend belangrijk is en een solide basis vormt als je aan het trainen bent om een topsporter te worden.

“ Ik heb het gevoel dat ik in mijn allerbeste vorm verkeer en daar ben ik heel blij mee. Herbalife Nutrition heeft dat mede mogelijk gemaakt. ”

Hoe gebruik je de producten van Herbalife Nutrition in je routine?

Ik gebruik voornamelijk de post-workoutproducten in mijn routine. Deze helpen mij het meeste, want ik denk dat ze van essentieel belang zijn na het verbranden van zoveel calorieën en zoveel energie om in staat te zijn snel te herstellen met een uitgebalanceerde proteïneshake.

Wat zijn je volgende ambities met je club en met Herbalife Nutrition?

Met Atlético Madrid wil ik alle bekertjes winnen en ik hoop mijn persoonlijke prestaties te verbeteren, zodat ik het team kan helpen geweldige resultaten neer te zetten. Ik reken ook op Herbalife Nutrition om mijn voedingsdoelen te ondersteunen, zodat ik op een duurzame manier kan blijven groeien als sporter.

Welk advies zou je vrouwen willen geven die iedere dag weer hun dromen volgen?

Doorgaan met wat je doet en nooit stoppen. De waarheid is dat de wereld een betere plek is door ons vrouwen die mondig, sterk en gedreven zijn. Ik hoop dat we elkaar steunen en dat als de één ergens tegen aanloopt, de ander haar helpt en dat we doorgaan vooruitgang te boeken en van de wereld een betere plek te maken.



Schoon- heidstips



Collageen Skin Booster

Ondersteund door de wetenschap met bewezen resultaten



Een gezond uitziende huid begint van binnenuit. Zorg goed voor je uitstraling met **Collageen Skin Booster!** Het is een schoonheidsdrank met aardbei- en citroensmaak die rijk is aan belangrijke vitaminen en mineralen ter ondersteuning van een mooie huid, haar en nagels.* Het bevat daarnaast hoogwaardige collageenpeptiden genaamd Verisol® P, waarvan wetenschappelijk is aangetoond dat ze de elasticiteit van de huid verbeteren en oogrimpels verminderen na vier weken.**

Dit is deskundige voeding voor je huid. Ondersteund door de wetenschap met behulp van Verisol® P¹ met bewezen resultaten.

* Biotine, jodium, vitamine A en zink dragen bij aan het behoud van een normale huid. Biotine, selenium en zink dragen bij aan het behoud van normaal haar. Selenium en zink dragen bij aan het onderhoud van normale nagels.

** Resultaten aangetoond op oogrimpels en huidelasticiteit na 4 weken

9 stappen voor een natuurlijke schoonheid

Dit jaar zullen trends als huidminimalisme, langzame schoonheid en de 'no make-up look' veel van onze schoonheidsroutines overnemen. De truc om deze look onder de knie te krijgen, is door spaarzaam en strategisch je make-up te gebruiken, om je natuurlijke mooie huid en beste kenmerken te benadrukken.

Het is geen toeval dat catwalkmodellen de laatste jaren opzettelijk met onbedekte gezichten te zien waren. Het is een trend die zal blijven. De nieuwste look toont modellen met schitterend uitgelichte wenkbrauwen en een etherische gloed. Deze 'onbedekte schoonheden' hebben besloten om een schone, frisse huid te benadrukken en hebben een benadering voor een natuurlijke schoonheid aangenomen op het gebied van cosmetica.

Natuurlijke schoonheidstechnieken kunnen de gebieden die je mooi vindt benadrukken en de gebieden die je minder mooi vindt camoufleren. Het gaat er om je natuurlijke teint te laten zien. Als je voor de natuurlijke look wilt gaan, begin dan met eens goed naar jezelf te kijken in de spiegel. Sla je kenmerken goed in je op en bedenk welke look je wilt bereiken.

Dit is hoe je een natuurlijke, stralende look krijgt:

Start met een schone basis

De eerste stap naar een natuurlijke look is door te starten met een fris, schoon gezicht. Kies een gezichtsreiniger die past bij jouw huidtype. Masseer deze in je huid en was de reiniger er zorgvuldig af met warm water. Dep je gezicht droog met een schone handdoek en zorg ervoor dat je alle sporen van make-up hebt verwijderd. Zelfs het kleinste restje make-up, vooral rond de ogen, kan ervoor zorgen dat je look er niet zo goed uit ziet.

Scrub en hydrateren

Scrubben is een goede manier om goed voor je huid te zorgen. Hiermee verwijder je overtollige droge huidcellen van het oppervlak van je huid om je te helpen een jeugdiger uitstraling te krijgen. Je moet proberen om eenmaal per week je huid te scrubben. Na het scrubben is het belangrijk dat je je huid hydrateert, zodat deze er niet dof of uitgedroogd uit ziet. Een gehydrateerde huid kan huidverzorgingsproducten beter opnemen en make-up zal gemakkelijker aan te brengen zijn en er gedurende de dag frisser uitzien. Gebruik een dagcrème met SPF om je huid gehydrateerd en beschermd te houden gedurende de dag en een rijke, herstellende crème voor 's nachts.

Breng geen dikke lagen aan

Als het op huidminimalisme aankomt, dan is minder altijd meer. Gebruik voor een natuurlijke pure en dewy look (glanzende huid zonder dat deze vet lijkt) een getinte moisturiser in plaats van een foundation. Gebruik je vingertoppen om deze op kleine gebieden aan te brengen en begin daarbij in het midden van het gezicht en werk langzaam naar de buitenkant van je gezicht toe. Als je een vaste of vloeibare foundation gebruikt, breng deze dan aan met een penseel en strijk vanuit het midden van je gezicht naar buiten toe.

Bronzer en blusher

Gebruik een bronzer en/of blusher om bepaalde kenmerken te benadrukken. Bronzers geven een warme zonovergoten tint aan de huid en zijn een goede manier om een natuurlijke gloed te creëren. Het belangrijkste om te onthouden bij bronzers is dat minder meer is. Je kunt de bronzer lichtjes aanbrengen langs je T-zone en jukbeenderen of je kunt een lichte laag aanbrengen over je gehele gezicht. Breng de bronzer lichtjes aan op de gebieden die het vaakst aan de zon blootgesteld worden, zoals de brug van je neus, wangen en voorhoofd. Breng voor een frisse look voorzichtig wat blusher aan bovenop de bronzer.



Highlighters

Highlighters bevatten reflecterende ingrediënten, zoals mica of andere materialen, om het licht op te vangen. Als je erachter wilt komen wat jouw beste gezichtskenmerken zijn, ga dan in natuurlijk licht staan om te zien welke delen van je gezicht het licht vangen. Dat kunnen je jukbeenderen zijn, de brug van je neus, je kin of de cupidoboog van je lippen. Begin met een kleine hoeveelheid en verhoog deze indien nodig met een grote kabuki- of stippelborstel.

Concealer

Ten eerste moet je ervoor zorgen dat de kleur van je concealer overeenkomt met die van je huid. Voor de huid onder je ogen heb je wellicht een lichtere tint nodig of een concealer met blauwe ondertonen. Het is belangrijk de concealer op puistjes, vlekken en rode gebieden te deppen, niet eromheen, om zo een halo-effect te voorkomen. Gebruik voorzichtig je vingers of een concealerkwast om een natuurlijke look te bewerkstelligen.

Oogmake-up

De 'no make-up look' trekt de aandacht naar je ogen door hun kleur en vorm te accentueren. Vervang de vloeibare eyeliner door een oogpotlood in een fluweelachtige bruine kleur en doe wat ze 'tightlining' noemen. Begin door voorzichtig een lijn aan te brengen tussen je wimpers en de onderkant van je oogleden. Gebruik een penseel om je ooglid voorzichtig op te tillen en teken aan de onderkant een lijn met het potlood. Maak de look af door je wimpers te krullen met een wimperkruller en mascara aan te brengen.



Wenkbrauwen

De laatste jaren zijn de wenkbrauwen een grote schoonheidstrend geweest en daar is een goede reden voor. Goed verzorgde wenkbrauwen omlijsten ons gezicht en kunnen zelfs de botstructuur van ons gezicht beter laten uitkomen. Het is dus belangrijk ze goed te verzorgen. Zorg eerst dat ze de juiste vorm hebben en verwijder haartjes die uitsteken. Gebruik een zacht wenkbrauwpoeder en een klein penseel om doorschijnende plekken voorzichtig op te vullen met een subtiele kleur die past bij de natuurlijke kleur van je wenkbrauwen. Maak het af met een wenkbrauwgel om je wenkbrauwen er de hele dag goed uit te laten zien.

Lippen

Het kan een uitdaging zijn om de perfecte nude lipstick te vinden. Een manier is om een lipstick te zoeken die dezelfde kleur heeft als je tong. Het klinkt gek, maar het is een natuurlijke kleur die er toch iets uitspringt. Vermijd een glanzende gloss of kalkachtige lipsticks en gebruik een neutrale of doorschijnende gloss die enkele tinten donkerder is dan de natuurlijke kleur van je lippen. Breng de lipstick rechtstreeks vanuit de verpakking aan door deze voorzichtig op je lippen te deppen. Wacht enkele minuten en dep het er dan weer deels af, zodat er een subtiele kleur achterblijft die echt op je blote lippen lijkt.



**HERBALIFE
NUTRITION**

DUURZAAMHEID

KLEINE ACTIES GROTE IMPACT

Zelfs onze bus Formula 1
verliest gewicht!

Wereldwijd hebben we
1,4 miljoen kg
plastic verpakking verwijderd
uit onze Formula 1 bussen.





Ken jij iemand die zou kunnen profiteren van het leiden van een gezondere, actievere levensstijl?

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

Praat met je Herbalife Nutrition Member voor meer informatie.

IDEALE PARTNERS



FORMULA 1 & PROTEÏNEDRANK MIX

Voor een heerlijke uitgebalanceerde maaltijd met 24 g proteïnen van hoge kwaliteit meng je 2 maatscheppen F1 met 2 maatscheppen PDM en 300 ml water.



Vegetarisch



24 g proteïnen



25 vitamines & mineralen

© 2021 Herbalife Nutrition International of America, Inc.

Herbalife Nutrition Nederland
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 in deze nieuwsbrief getoonde inkomstcijfers vertegenwoordigen geen automatische inkomsten. Feitelijke verdiensten zijn afhankelijk van de tijd en inspanning die in de business worden gestoken.

Issue 201
Nederlands
#5921-BENL-A2



facebook.com/HerbalifeBelgium



@Herbalife_BE



@Herbalife



Herbalife Nutrition

201: 2021

ASPIRE

TODAY



Sociale media gebruiken om nieuwe klanten aan te trekken

Maak contact met mensen die je kent

Denk aan de mensen die je kent: familie, vrienden, collega's van het werk en kennissen. Deze mensen vormen je warme markt. Als je al actief bent op Facebook of Instagram, dan ben je waarschijnlijk al in contact met veel van je vrienden en familieleden. Dit geeft hen de mogelijkheid jouw reis te volgen en je op elk willekeurig moment vragen te stellen.

Denk vervolgens aan vrienden van vrienden, wellicht heb je wel op dezelfde school gezeten, heb je samengewerkt of ben je samen met hen naar de kerk gegaan. Deze wat verder weg staande vrienden volgen of contact met ze maken, is een goede manier om je warme markt uit te breiden.



Als je nieuw bent op Facebook en hulp nodig hebt om aan de slag te gaan, dan kun je handmatig beginnen te zoeken op naam van oude vrienden, collega's of klasgenoten. Maar de eenvoudigste manier is door het adresboek van je smartphone te linken aan Facebook. Zoek in de sectie 'Vrienden' naar het tabblad 'Contacten' en dan de knop 'Aan de slag gaan'. Nadat je Facebook toegang hebt verleend, kun je vrienden toevoegen door specifieke mensen te selecteren uit de lijst van contacten die te zien is.

LinkedIn heeft ook een sectie voor mensen die je wellicht kent. Je kunt hierbij komen vanaf je smartphone of computer door te klikken op het icoontje 'Mijn netwerk', rechts van de knop 'Home'. Net zoals bij Facebook en Instagram ben je slechts een klik verwijderd van contact maken met meer mensen.

Bij Instagram kun je ook contact maken via het adresboek in je smartphone, maar ook via de sectie 'Mensen ontdekken'. Je kunt hier komen door op het icoontje voor je profiel te klikken, rechtsonder op het scherm van je smartphone. Klik vervolgens op de drie streepjes rechtsboven in je scherm en dan op 'Mensen ontdekken'. Vervolgens kun je boven in je scherm klikken op 'Contacten koppelen'. Als je Instagram toestemming geeft om toegang te krijgen tot je adresboek, kun je vrienden toevoegen door specifieke mensen uit je lijst te selecteren. Op een soortgelijke manier kun je Instagram aan Facebook koppelen. Ook als je je adresboek of Facebook niet koppelt, dan nog zal Instagram mensen tonen die je misschien wel kent.

Andere sociale apps zoals Snapchat, WhatsApp, Telegram, WeChat, Skype en andere apps geven je de mogelijkheid contact te maken met de contacten die je in het adresboek van je smartphone hebt staan. Iedere app is verschillend, maar je kunt de optie vaak vinden in de instellingen, meestal in de buurt van de optie 'vrienden toevoegen'.

Hoe je je warme markt uit kunt breiden

De volgende stap in het uitbreiden van je warme markt is door Herbalife klanten, referenties en je downline Members te gaan volgen.

Laten we nu eens nadenken over je kennissen: mensen die je op semi-regelmatige basis ziet of die je ontmoet als je op pad of op reis bent.

Dat kunnen je burens zijn, andere mensen met wie je naar school bent gegaan, mensen van de kerk, de leraren of verzorgers van je kinderen, mensen die dezelfde tandarts of dokter hebben, mensen die op je vakantielijst staan, sportmaatjes of yogapartners, en zo verder.

Het volgen van mensen uit je warme markt is een goede eerste stap. Dit geeft je meer zichtbaarheid en helpt je met hen in contact te komen. Als je dat effectief doet, kan dat resulteren in het aantrekken van nieuwe klanten. Onthoud dat het het doel is om doorlopend 5 tot 7, of misschien wel meer, nieuwe klanten te vinden.



Wat is nu de beste manier om effectief te communiceren?

Ten eerste is het belangrijk om te luisteren naar wat ze te zeggen hebben. Let dus met andere woorden goed op welke berichten ze plaatsen, liken, delen of waar ze op reageren. Als het een onderwerp is waar jij ook interesse of expertise in hebt, dan kun je meedoen aan het gesprek.

Het is belangrijk om aan ieder gesprek waar je aan deelneemt waarde toe te voegen. Dat kan zo simpel zijn als het plaatsen van een aanmoediging. Het kan ook een kans zijn om inzichten te delen die gebaseerd zijn op ervaringen die je in het verleden hebt gehad.

Als nieuwe of bestaande klanten vragen stellen, dan is het jouw tijd om naar voren te komen. Richt je erop behulpzaam te zijn en maak van de gelegenheid gebruik om contact te maken. Snel en duidelijk reageren is ook belangrijk.

Onthoud dat je mensen altijd een privébericht kunt sturen als ze je iets vragen over Herbalife.

Laten we even de tijd nemen om te bekijken wat je hebt geleerd!

1

Zorg ten eerste dat je contact hebt gemaakt met je warme markt, de mensen die je al kent. Dat zijn vrienden, familie, collega's en bekenden waar je een relatie mee hebt.

2

Maak er daarna een gewoonte van om interacties aan te gaan met bekenden via Facebook, Instagram, Snapchat of andere sociale netwerken die je gebruikt. Hoe meer interactie je online met mensen uit je warme markt hebt, hoe groter de kans dat je nieuwe klanten aantrekt.

3

Richt je er ten derde op om op doorlopende basis 5-7 nieuwe klanten aan te trekken. Dat kun je bereiken door waarde toe te voegen aan gesprekken door behulpzaam te zijn en responsief.

Ga naar hncontent.com

om de volledige reeks aan
marketingmaterialen te krijgen en alles wat
JIJ nodig hebt om je te helpen al onze
geweldige producten te promoten.



De voortreffelijke reeks aan wetenschappelijk geavanceerde voedings-, gewichtsbeheersings- en persoonlijke verzorgingsproducten wordt ondersteund door een persoonlijke en vriendelijke service en een 30-dagen-niet-goed-geld-terug-garantie. Vraag naar de nieuwste productbrochure.

© 2021, Herbalife Nederland/Lente/zomer 2021. Gedrukt in Europa.

 facebook.com/HerbalifeBelgium

 [@Herbalife_BE](https://www.instagram.com/Herbalife_BE)

 [@Herbalife](https://twitter.com/Herbalife)

 [Herbalife Nutrition](https://www.youtube.com/HerbalifeNutrition)

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

Issue 201 – Insert – Netherlands – #5921–BENL–A2