

De kracht van proteïne

- Genoeg van diëten?
- Moe?
- Overgewicht?

Een optimale proteïneconsumptie met Formule 1 kan u helpen uw gewicht te beheersen.



#0242

#0141

 **HERBALIFE.**

Waarom hebben we proteïne

- Proteïne – de bouwstenen van het leven
- Ons lichaam bestaat voor 25% uit eiwitten

We hebben die eiwitten nodig om sterk te blijven en ons welzijnsniveau optimaal te houden. Als we niet genoeg proteïne binnenkrijgen, dan 'leent' ons lichaam dit van onze spieren en organen. Proteïne is een onmisbare bouwsteen voor het ontwikkelen van spiermassa en tijdens dit proces worden er ook meer calorieën verbrand. Onze spieren zijn dan ook de 'vetverbrandingsovens' van ons lichaam die onze stofwisseling op volle toeren laten draaien.

Het grote misverstand over koolhydraten

Vroeger werd ons altijd verteld dat koolhydraten de belangrijkste energiebron voor ons lichaam zijn. Maar daardoor verwarren veel mensen koolhydraten die snel worden vrijgegeven (pasta, koekjes) met koolhydraten die juist langzaam vrijkomen (volkorenproducten, groenten) en zijn hier teveel van gaan eten. En dan met name verleidelijke kant-en-klaar producten die zo lekker weghappen. Omdat de meesten van ons een zittend bestaan leiden, worden de energieoverschotten (uit al die koolhydraten) opgeslagen als lichaamsvet.

Nu we tegenwoordig veel te veel koolhydraten consumeren die snel vrijkomen, bestaat een steeds groter deel van de wereldbevolking uit koolhydrateneters met "overgewicht".

Ons lichaam heeft een uitgebalanceerd voedingspatroon nodig voor een optimaal welzijn. De juiste hoeveelheden eiwitten, koolhydraten en vetten zijn bepalende factoren wanneer we een hoog niveau van welzijn willen bereiken en handhaven.

Wat is verstandig? Minder koolhydraten consumeren. De 'goede' onverzadigde vetten kiezen waarvan is aangetoond dat ze een positieve bijdrage leveren aan ons welzijn. Veel verse groenten en fruit eten en onze proteïneconsumptie afstemmen op de behoeften van ons lichaam. Vergeet niet dat 10 tot 35% van uw voedingspatroon uit 'magere' proteïne moet bestaan. Hiermee bedoelen we proteïne met nauwelijks enig vet.



Proteïne helpt een hongergevoel tegengaan!

Bij een uitgebalanceerde voeding met de juiste verhouding eiwitten, vetten en koolhydraten heeft u een voldaan gevoel en minder behoefte aan tussendoortjes.

Probeer deze aanpak zelf maar eens als u last heeft van hongeraanvallen tussen de maaltijden tijdens uw inspanningen tot gewichtsbeheersing.

Een optimale proteïneconsumptie met Formule 1 kan u helpen uw gewicht te beheersen.

- 1 Eet drie keer per dag: 's ochtends, 's middags en 's avonds
- 2 Kies levensmiddelen met koolhydraten die langzaam worden vrijgegeven (volkorenproducten)
- 3 Eet meer "levende" voedingsmiddelen (verse groenten en fruit)
- 4 Ga na hoeveel proteïne uw lichaam nodig heeft en pas uw consumptie aan

Hoeveel proteïne heb ik nodig?

Vrouwen hebben ongeveer:

- 100 gram eiwit per dag nodig.

Mannen hebben ongeveer:

- 150 gram eiwit per dag nodig.

Soja. Al het goede van hoogwaardige proteïne zonder een grammetje vet.

Sojaproteïne is een plantaardige proteïne van de allerhoogste kwaliteit. Het is dan ook een uitstekende bron van aminozuren en bevat daarnaast ook antioxidanten om te helpen de lichaamscellen gezond te houden.

Herbalife's Proteïnepoeder helpt u de ideale hoeveelheid proteïne te consumeren die u dagelijks nodig heeft. Dankzij de neutrale smaak kunt u net zoveel Proteïnepoeder aan uw Formule 1 Shake toevoegen als u nodig heeft.

Dankzij een speciale mix van proteïne uit wei en soja kunt u uw shake precies op maat maken; met de juiste hoeveelheid proteïne en toch maar weinig calorieën. Elke portie bevat 5 gram hoogwaardige proteïne.



#0242

Afbeeldingen slechts ter illustratie; de producten kunnen van land tot land verschillen.

“Een optimale proteïneconsumptie met Formule 1 kan u helpen uw gewicht te beheersen.”

nodig?

“Proteïne bestaat uit kleine bouwstenen die aminozuren heten. Er bestaan negen essentiële aminozuren en ons lichaam heeft ze allemaal nodig om optimaal te kunnen functioneren.”

Hoe zorg ik voor voldoende proteïne in mijn dagelijkse voeding?

Uw streefhoeveelheid is bijvoorbeeld 100 gram proteïne per dag. Heel eenvoudig, kijk maar eens naar het volgende voorbeeld:

Ontbijt	Formule 1 Cappuccino shake (18,9 gram) + 2 eetlepels Proteïne Supplement Poeder (10 gram) = 28,9 gram
Lunch	Vanille Formule 1 Shake (17,5 gram) + 2 eetlepels Proteïnepoeder (10 gram) = 27,5 gram
Snack	HPLC perzik-mango drank (15,2 gram)
Avondmaaltijd	Een stukje mager vlees van 85 gram (30 gram)

Totale hoeveelheid proteïne 101,6 gram

Let op: Een tot drie afgestreken eetlepels Proteïnepoeder per dag voegt tot 15 gram hoogwaardige proteïne toe aan uw voedingspatroon.

Formule 1; rijk aan proteïne

Maaltijdvervangende Formule 1 Shakes zitten boordevol soja-eiwit. En met alle essentiële vitamines en mineralen bieden ze de voedingswaarde van een uitgebalanceerde maaltijd met een minimum aan calorieën.

U kunt ze bereiden met magere (of halfvolle) melk.



#0141

Afbeeldingen slechts ter illustratie; de producten kunnen van land tot land verschillen.



Wat dacht u van deze smakelijke snacks boordevol proteïne:

- **Trek in iets zoets?**
Pak een HPLC proteïne reep (Elke reep bevat 12 gram proteïne)
- **Even iets hartigs om te knabbelen?**
Neem een handje HPLC geroosterde sojanootjes (een zakje bevat 10,6 gram proteïne)
- **Snakt u naar een verfrissende fruitdrink?**
Onze HPLC perzik-mango drank smaakt heerlijk fruitig (elk glas bevat 15,2 gram proteïne)

Met deze snacks kunt u lekker variëren met uw dagelijkse proteïneconsumptie.

Bovendien zult u merken dat hoe meer proteïne uw voedingspatroon bevat, des te minder u behoefte heeft aan snoeien.



#0293



#0290

Proteïneteller

Kijk maar eens naar de onderstaande tabel. Mogelijkheden genoeg voor heerlijke maaltijden boordevol eiwit. Denk eraan: minder koolhydraten en meer verse groenten en fruit!

Voeding	Eén eenheid	Calorieën	Proteïne (g)
Formule 1 Vanille+ magere melk + Proteïnepoeder	2 schepjes Formule 1 + 2,5 deciliter melk + 2 eetlepels Proteïnepoeder	262	27,5
Eiwit	het eiwit van 7 eieren	115	25
Magere Hüttenkäse	2 ons	140	28
Kalkoenfilet	85 gram (gekookt gewicht)	135	25-30
Kipfilet	85 gram (gekookt gewicht)	140	25-30
Mager rood vlees	85 gram (gekookt gewicht)	145-160	25-30
Tonijn	113 gram (op water)	145	27
Sojaburgers	2 schijven	160	26
Stevige tofu	2 ons	180	20 (kan verschillen)



#0242

Afbeeldingen slechts ter illustratie; de producten kunnen van land tot land verschillen.



“Laat koolhydraten die snel vrijkomen achterwege en eet zoveel mogelijk verse groenten en fruit.”

Let op

Met een tot drie afgestreken eetlepels Proteïnepoeder per dag voegt u tot 15 gram hoogwaardige proteïne toe aan uw voedingspatroon.

Deze aanbevelingen zijn gedaan door David Heber, voorzitter van de Wetenschappelijke Adviesraad van Herbalife, oprichter en hoofd van het UCLA Center voor menselijke voeding in Los Angeles. Deze kunnen per land en per persoon variëren naar gelang de alimentaire gewoonten en de stofwisseling.

Uw welzijnsplan voor de rest van uw leven begint VANDAAG!

Herbalife's sublieme assortiment van wetenschappelijk geavanceerde producten voor voeding, gewichtsbeheersing en persoonlijke verzorging wordt ondersteund door een persoonlijke en vriendelijke service.

Uw Onafhankelijk Herbalife Distributeur is:

 **HERBALIFE**


Rue Saint-Barthélemy 60 • 1050 Bruxelles
Rue Stemmelaarsstraat 60 • 1050 Brussel
Tel. 02.537.30.60 • Fax 02.539.40.26

Nummer 110 - Bijlage
Nederlands
#6361 - NL/BE-10