



**Dynamische**  
**kleurrijke**  
**voeding**

Haal het beste uit de zon,  
van binnen en van buiten!

# Wat is kleurrijke voeding?

Levende, kleurrijke, verse en rauwe voedingsmiddelen –  
groente, fruit en verse salades!

## Alle pluspunten op een rij

- Kleurrijke voedingsmiddelen bevatten geen conserveringsmiddelen of kleurstoffen.
- Ze zitten boordevol vitaminen, mineralen, antioxidanten, voedingsvezel, water en sporenelementen.
- Ze bestaan voor een groot deel uit water; zo krijgt uw lichaam voldoende vocht binnen.
- Bovendien zien ze er bijzonder smakelijk uit.
- Door de stevige structuur moet u goed kauwen, daardoor eet u minder en heeft u na de maaltijd een meer voldaan gevoel.
- Voeding vol kleur wordt sneller en gemakkelijker opgenomen door het lichaam en dat betekent dat onze spijsvertering minder hard hoeft te werken.
- Groente en fruit zijn veiliger; ze bevatten veel minder chemicaliën.
- Groente en fruit zijn puur natuur (en dat kun je van al die voorbewerkte en voorverpakte producten niet zeggen!)
- Groente en fruit zijn pure energie; zogenaamde 'levende' voedingsmiddelen.

## En dan de negatieve punten

- Kleurrijke voeding heeft geen nadelen.
- Verse groente en fruit zijn 100% goed voor u!

## Vergelijk de bovenstaande lijst maar eens met gekookte levensmiddelen.

- Hitte is fataal voor de vitaliserende voedingsstoffen in kleurrijke voedingsmiddelen. U kunt dan net zo goed een hap karton nemen, daar zit bijna net zo veel in.
- Voedingsvezels in gekookte verse producten zijn van een veel lagere kwaliteit. De reinigende werking van te gare en slap gekookte groente is dan ook niet te vergelijken met die van rauwe producten. Wilt u ze toch koken, laat ze dan even stomen zodat ze nog steeds die heerlijk knapperige smaak hebben.
- Gekookte groenten zijn meestal veel zachter. We hoeven minder te kauwen en hebben de neiging om sneller te eten waardoor we ons na de maaltijd minder voldaan voelen.
- Hitte vernietigt ook alle enzymen in verse producten en die heeft onze spijsvertering hard nodig. Het lichaam moet dan ook zijn eigen waardevolle voorraad enzymen aanspreken om de spijsvertering te ondersteunen.
- De natuur heeft al die fraaie kleurrijke voedingsmiddelen nooit bedoeld om tot moes te koken. Kijk zelf maar eens hoe levenloos en verpieterd ze uit de pan komen, dat zegt toch wel genoeg...

Wilt u meer energie en uw lichaam deze zomer eens heerlijk verwennen? Gun uzelf dan voedingsmiddelen vol kleur en geniet van al die kleurrijke, heerlijke verse producten uit de natuur!



U bent wat u eet – kies dan ook voor Herbalife producten!



# Elke dag een flinke portie kleurrijke groenten en fruit is een prima eerste stap... maar er is méér.

Het is belangrijk dat u erop let dat u de juiste koolhydraten binnenkrijgt.

## Goede en minder goede koolhydraten!

Uw lichaam zet koolhydraten om in suikers die u nodig heeft als energiebron. Maar niet alle koolhydraten zijn hetzelfde. Er zitten 'snelle jongens' tussen die veel te veel suiker opleveren met alle ongewenste calorieën van dien. U kunt koolhydraten die goed voor u zijn en koolhydraten die u beter kunt vermijden, herkennen aan hun plaats op de Glycemische Index.

De Glycemische Index (afgekort als GI) geeft aan hoe snel ons lichaam koolhydraten in voedingsmiddelen omzet in suiker. Levensmiddelen die hoog op GI scoren, worden snel omgezet in suiker. Hierdoor geeft de bloedsuikerspiegel even een hoge piek te zien, maar zakt al snel ver terug. Hierdoor voelen we ons even 'hyperfit' en daarna weer net zo vermoeid als daarvoor. Bovendien worden de suikers opgeslagen als vet en ligt gewichtstoename op de loer. Voedingsmiddelen die lager scoren op de GI, worden veel langzamer omgezet in suiker. Ze zorgen voor een constante energietoevoer zonder al die nare pieken en dalen.

Maar er is nóg een aspect dat van belang is: Glycemische Belasting (GB). Hiermee geven we aan hoeveel suiker uit voedingsmiddelen daadwerkelijk in het lichaam terechtkomt. Levensmiddelen met een lage GB scoren meestal ook vrij laag op de Glycemische Index en zijn dan ook een goede keuze voor uw voedingspatroon. Sommige producten staan hoog op de GI maar hebben toch een lage Glycemische Belasting. En andere voedingsmiddelen scoren hoog op beide terreinen. De algemene stelregel is: zo min mogelijk voedingsmiddelen eten met een hoge Glycemische Belasting.

Op het onderstaande overzicht staan een aantal levensmiddelen met een hoge, middelhoge en een lage GI. Hang de lijst op de koelkast en kies de producten met een middelhoge en lage GI om u te helpen uw energieniveau beter te reguleren en uw gewicht te beheersen. Makkelijker kan haast niet!

## Glycemische Index

hoog op de Glycemische Index		Middelhoog op de Glycemische Index		Laag op de Glycemische Index	
<b>Groente en fruit</b> Bananen* Rozijnen Bieten* Worteltjes* Maïs	<b>Zetmeelrijke producten</b> Broodjes Graanproducten Geroosterde müsli Kidneybonen Koekjes (met zemelen) Pasta's Aardappelen Zoutjes Geraffineerde suiker Rijst Tortilla (tarwemeel)	<b>Groente en fruit</b> Abrikozen* Cantaloupe meloen Druiven* Erwtten* Ananas* Watermeloen	<b>Zetmeelrijke producten</b> Havermeel Kidney beans* Sojabonen* Kikkererwtten* Pitabroodje Roggebrood Witte bonen Zoete aardappelen Nieuwe oogst aardappelen Pastinaak Pompoen Koolraap	<b>Groente en fruit</b> Appels Asperges Broccoli Spruitjes Kool Bloemkool Selderij Kersen Komkommer Grapefruit Groene bonen Groene pepers Kiwi Sla Champignons ( en andere paddestoelen) Uien Sinaasappels Perziken Peren Pruimen Spinazie Aardbeien Tomaten Courgette	<b>Zetmeelrijke producten</b> Linzen Brood (volkoren)

\*Voedingsmiddelen met een lage Glycemische Belasting

# Onze gelukwensen met uw verstandig en lekker besluit: kleurrijke voeding!

Een kleurrijk voedingspatroon is rijk aan energie, voedingsstoffen en die o zo welkome antioxidanten. En hier kunnen we u nog drie componenten bij aanbieden voor een voeding zonder weerga: Formule 1, Vitaminen- en mineralentabletten en Proteïnepoeder.

## ...deze supervoeding mag op uw kleurenpalet niet ontbreken

Formule 1 is het ultieme 'fastfood' boordevol voedingsstoffen. Met een wetenschappelijk verantwoorde samenstelling levert deze supervoeding een uitgebalanceerde hoeveelheid proteïne, koolhydraten, vetten, vitaminen, mineralen en voedingsvezel. Zo krijgt uw lichaam alle voedingsstoffen die het nodig heeft om optimaal te functioneren. Een heerlijke en voedzame maaltijd in een glas, die u in een handomdraai klaarmaakt. Formule 1 is onontbeerlijk voor een prima welzijnsniveau en effectieve gewichtsbeheersing.

Verkrijgbaar is vijf heerlijke smaken: Vanille #0141 Chocolade #0142 Aardbei #0143 Tropische Vruchten #0144 Cappuccino #1171

## ...en breng dan uw vitaminen- en mineralenconsumptie op peil met een hoogwaardig breed voedingssupplement: Herbalife Vitaminen- en mineralentabletten

Elk tablet bevat een extra dosis essentiële voedingsstoffen die u ook binnenkrijgt uit een gezond en gevarieerd voedingspatroon. Omdat lichamelijke inspanning en stress een zware aanslag plegen op de voorraden voedingsstoffen van ons lichaam en ook (lucht)vervuiling zijn tol eist, biedt dit voedingssupplement uitkomst. Gebruik deze vitaminen- en mineralentabletten als aanvulling op uw dagelijkse voeding, dan weet u zeker dat u altijd over voldoende voedingsstoffen beschikt en kan uw afweersysteem optimaal zijn werk doen.

#0133



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

## ...zorg tot slot voor een uitgebalanceerde voeding met voldoende eiwitten: Herbalife Proteïnepoeder

Proteïne is onmisbaar om nieuwe cellen aan te maken en bestaande cellen te repareren en herstellen. Een gezonder lichaamsgewicht is de eerste voorwaarde voor een leven lang welzijn. De magere massa, en dan vooral de spieren, is de 'vetoven' van ons lichaam en onontbeerlijk om vetreserves te verbranden. Met dit prima product helpt u uw lichaam de spiermassa op peil te houden waardoor u sneller gewicht beheerst en gemakkelijker op gewicht blijft.

Proteïnepoeder is ideaal voor vegetariërs die misschien niet elke dag voldoende eiwitten binnenkrijgen; de oplossing voor iedereen die zijn gewicht wil beheersen; een optimale aanvulling voor mensen die een HPLC voedingsplan volgen en sporters die extra proteïne nodig hebben om meer spiermassa op te bouwen en op peil te houden.

#0242

Kleur is het  
HELEMAAL  
deze zomer!



**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.**

 **Vereniging Directe Verkoop**  
ASSOCIATION PROFESSIONNELLE DE LA VENTE DIRECTE (ASPD)  
BEROEPSVERENIGING DER DIREKTE VERKOOP (BVZV)  
Rue Sandbergstraat 66 - 1160 Brussels  
Sint-Simonsstraat 66 - 1100 Brussel  
Tel. 02537 30 60 - Fax 02539 40 20

**Nummer 111 - Bijlage  
Nederlands  
#6361 - NL/BE-11**