



**Perfecte brandstof,
perfect figuur**

Wordt u gek van al die berichten in de media?

‘Eet dit wel, eet dát vooral niet!’ Het wordt tijd om al die verwarrende verhalen van radio, tv en de pers even te vergeten. Zet er een ongedwongen, leuke en heel effectieve benadering van wat u eet tegenover. Wij hebben een aantal adviezen op een rijtje gezet. Overzichtelijk, helder en makkelijk; u zult al heel gauw merken dat u goed zit en dat u precies weet wat u moet eten...

Geen onzekerheid meer!

Als u uw aandacht nu eens alleen richt op vier hoofdthema's, dan leidt dat tot een uitgebalanceerd, gezondheid-bevorderend eetpatroon. Die vier hoofdthema's zijn proteïne, vezels, koolhydraten en vetten. Bewaar deze publicatie en lees hem regelmatig door, net zolang tot

de inhoud ervan is verankerd in uw denken. U laat deze uitgangspunten dan voor u werken. U zult stomverbaasd staan over de resultaten!

1 Verminder de consumptie van verkeerde koolhydraten

Bent u verkikkerd op aardappelen, pasta, brood, rijst? Hoe vaak doet u een greep uit de trommel met koekjes, zoetigheid of chips? Het zijn levensmiddelen die altijd onder handbereik én lekker zijn. Het is niet zo verwonderlijk dat ze tegenwoordig het leeuwendeel vormen van ons moderne dieet. Helaas zijn verkeerde koolhydraten, in het bijzonder snelle suikers, de belangrijkste oorzaak van het feit dat er zoveel mensen kampen met overgewicht. Veel van de genoemde voedselproducten veranderen in het lichaam heel snel in suiker en als ze niet onmiddellijk nodig zijn als brandstof, worden ze opgeslagen in de vorm van vet.

Er zijn echter ook bronnen van goede koolhydraten. Zoals verse, kleurrijke groenten die uw lichaam bovendien voorzien van de broodnodige vezels. Leg op uw bord veel kleur: groene sperziebonen, oranje paprika's, rode kool – u weet dan dat u de 'goede' koolhydraten binnen krijgt!

Heeft u een zittend leven, dus met weinig lichaamsbeweging, en houdt u van uw koolhydraatjes, dan zult u merken dat u vrijwel zeker niet ontkomt aan de stelling: teveel koolhydraten + minimale beweging = overtollig vet.

Een oplossing ligt voor de hand – minder koolhydraten eten. Maar wat komt ervoor in de plaats? Hoe voorkomt u dat u honger krijgt? Dat brengt ons bij de twee volgende thema's ... vezels en proteïne.

2 Neem meer vezels

Vezels helpen u aan een verzadigd gevoel – een eetpatroon met veel vezelrijk voedsel betekent bijna zeker dat u geen hongergevoel meer heeft. Als u meer vezels eet levert u dat meer voordelen op:

- In vezelrijk voedsel zitten zeer veel vitaminen en mineralen
- Ze bevatten ook veel water – wat belangrijk is om constipatie te voorkomen
- Vezels helpen het spijsverteringsproces te optimaliseren, 'houden de beweging erin' en zorgen ervoor dat gifstoffen en afvalproducten sneller worden afgevoerd.
- Vezelrijk voedsel helpt ook om het darmkanaal te bevolken met nuttige bacteriën, die de slechte bacteriën ver terugdringen en evenwicht scheppen in de darmen.

Dus wat zijn deze verbazende vezelrijke voedselproducten precies?

Groenten – een heleboel! Eet er zoveel van als u kunt, liefst minimaal zeven porties per dag – waarbij een portie staat voor twee zeer volle eetlepels. Eet ze zowel rauw als licht gekookt en zorg voor voldoende variatie: asperges, broccoli, spruitjes, bloemkool, selderie, courgettes, komkommer, knoflook, sperziebonen, groene paprika, prei, sla, champignons, uien, erwten, spinazie, zoete aardappelen en tomaten. Elke dag een flinke kleurrijke salade is een traktatie boordevol vezels voor uw darmkanaal.

Fruit is ook een uitstekende bron van voedingsvezel, maar het bevat tevens heel veel suiker (fructose) die uw lichaam omzet in glucose en opslaat als vet als het niet direct nodig is als brandstof. Bijna alle groenten bevatten maar weinig suiker, reden om u te adviseren meer groenten te eten en de consumptie van fruit te beperken tot hooguit twee stuks per dag, als u probeert uw gewicht te beheersen. De beste soorten zijn voor u : appels, abrikozen, kersen, grapefruits, druiven, kiwi's, sinaasappelen, perziken, peren, ananas, pruimen, aardbeien en watermeloen.

Te weinig vezels in uw dieet kunnen leiden tot een sloom, te zwaar lichaam vol giftige stoffen – u weet dan dat u beslist vezelrijk voedsel moet eten! Koop dus meer groenten en voeg er bovendien dagelijks een hoogwaardig vezelsupplement aan toe om zeker te zijn dat u voldoende vezels binnenkrijgt.



SKU #0126



SKU #0065

3 Eet meer proteïne

Proteïne of eiwit is een onmisbaar element in uw voeding. Toch is het niet zonder meer gezond om u vol te proppen met grote biefstukken, kaas, eieren en slagroom, zoals de tegenwoordig nogal populaire 'mega-proteïne' diëten voorschrijven. Deze onevenwichtige benadering van het eetpatroon kan leiden tot een overschot aan calorieën uit vetten en tot een gevaarlijke aanslag op het spijsverteringskanaal en de uitscheidingsorganen. Het is veiliger te kiezen voor een hoogwaardige alternatieve bron van eiwit die zorgt dat u elke dag voldoende proteïne binnen krijgt en uw honger wordt gestild:

- Mager kippenvlees, rood vlees, vis of tahoe
- Formule 1 Maaltijdvervangende shake zit boordevol soja-proteïne. Hij levert u ook de noodzakelijke vitaminen en mineralen waardoor u de voedingskracht van een uitgebalanceerde maaltijd consumeert, echter met heel weinig calorieën. Er zijn vijf heerlijke smaken, en ze zijn alle even snel en makkelijk te bereiden; Formule 1 is een subliem product en vormt de basis van een goed uitgebalanceerde levenswijze en een succesvolle gewichtsbeheersing.
- Proteïnepoeder is een supplement dat een bijzondere mix bevat van wei en soja-eiwitten. U kunt het toevoegen aan uw Formule 1 shake of gewoon over uw gewone maaltijd strooien. U weet dan dat u dagelijks voldoende proteïne inneemt.

Deze producten leveren u snel opneembare, zuivere proteïne – een veel gezondere optie!

4 Drink beschadigde vetten terug

We weten dat overtollig lichaamsvet schade kan toebrengen aan het organisme, maar tegelijk is het er onmisbaar voor. Het levert het lichaam namelijk multifunctionele voedingsstoffen, met name essentiële vetzuren die van vitaal belang zijn voor werkelijk iedere lichaamscel. Vetten houden de bloedvaten elastisch, voeden de hersenen en het zenuwstelsel!

Uw lichaam weet precies welke voedingsstoffen het nodig heeft bij elke maaltijd. Als een bepaalde voedingsstof ontbreekt, zoals vet, zal het lichaam zich hongerig opstellen totdat u het tekort heeft aangevuld.

Koekjes, taartjes, biscuitjes, snoep, chocola, chips, enzovoort, al die op de loer liggende lekkernijen vol vet en suiker, zijn niet in staat om het hongergevoel te beteugelen. Ze missen de kwaliteit of soort van voedingsstoffen die nodig zijn om de lichaamsfuncties te ondersteunen. Daarentegen bevatten ze wel vormen van beschadigde vetten – gemodificeerde vetzuren, gehydrogeneerde of gedeeltelijk gehydrogeneerde oliën en margarines. Dit soort beschadigde vetten kan het lichaam noch makkelijk gebruiken, noch afvoeren, met als gevolg dat ze worden opgeslagen in vetcellen, die gaan groeien tot zij hun volle capaciteit bereiken, waarna zij zich vermenigvuldigen tot zij elk surplus de baas kunnen worden.

Richt u op vriendelijke vetten en blijf weg van de 'junk vetten'. Vriendelijke vetten zitten in noten, zaden en vis en leveren de essentiële vetzuren die uw lichaam goed kan gebruiken. Maar één bijzonder vetzuur ontbreekt nogal eens – Omega-3. Het is aanwezig in vette vis zoals sardines, makreel, zalm en tonijn. Als u per week geen drie of vier porties vette vis eet, is het nodig elke dag een hoogwaardig visoliesupplement te nemen – Herbalifeline.



Wist u dat?



Proteïne helpt bij de opbouw en het behoud van spiermassa. U heeft spieren nodig om vet te kunnen verbranden!

Spieren zijn zwaarder dan vet. Bij een calorie-arm dieet zal het lichaam eerst water afvoeren, dan spiermassa, en pas daarna vet, om 'de zaak wat lichter te maken'.

Krijgt u genoeg binnen?

Om hongergevoel doeltreffend te bestrijden, kunt u uw eiwitconsumptie het best verdelen over vier à vijf porties per dag:

Ontbijt: Formule 1 shake met twee schepjes Proteïnepoeder.

Lunch: Formule 1 shake, met twee schepjes Proteïnepoeder.

Halverwege de middag: pakje geroosterde sojanootjes.

Avondeten: een niet te grote biefstuk met verse kleurrijke groenten.

Niet alle koolhydraten zijn hetzelfde! Bijvoorbeeld:

- Zilvervliesrijst bevat maar 21 gram koolhydraten per 100 gram, terwijl langkorrelige witte rijst per 100 gram 35 gram koolhydraten bevat. Zilvervliesrijst bevat bovendien meer voedingsstoffen en vezels.
- Een snee wit brood levert u 17 gram koolhydraten en 82 calorieën, tegenover 4 gram koolhydraten en 19 calorieën die een verse wortel bevat. Met de laatste duurt uw maaltje dan ook nog langer!

Probeer eens:

- Zwart roggebrood of een pitabroodje in plaats van wit brood of volkorenbrood.
- Zoete aardappels, doperwtjes of linzen zijn een prima alternatief voor aardappels en pasta.
- Havermoutpap in plaats van de bekende graanproducten die u in de winkel koopt.



Als u te weinig proteïne eet, onttrekt uw lichaam dat aan uw spieren en organen.

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: