

Inhoud:

- Hot Topic
- Herbalife24 – Sportvoeding
- Herbalife – product onder de loep
- Herbalife24 – Testimonial

Voorwoord

De winter staat weer voor de deur en de feestdagen komen eraan. Met kerst en oud & nieuw in het vooruitzicht staat dat meestal garant voor gezelligheid, lekker eten & drinken, maar ook de goede voornemens om minder te gaan eten en meer te gaan sporten in het nieuwe jaar. We krijgen ook weer te maken met de kortste dagen van jaar, dus minder zonlicht, en met het koude en gure weer. De weerstand kan in deze dagen dus wel een oppeppertje gebruiken. In deze nieuwsbrief komen de genoemde zaken dan ook uitvoerig aan bod. Hoe u op een verantwoorde manier gewicht kunt verliezen. Hoe de Herbalife24-sportvoedingsproducten u kunnen helpen met de juiste voeding vóór, tijdens en na het sporten, 24 uur per dag. Maar ook hoe u uw weerstand en immuunsysteem net dat beetje extra kunt geven.

Wilt u meer weten over de producten in deze nieuwsbrief, of over een gedeelte of het volledige assortiment van Herbalife, neem dan contact op met uw Onafhankelijk Herbalife Distributeur. Deze wil u met alle liefde van de nodige informatie voorzien.

Met vriendelijke groet,
Uw Onafhankelijk Herbalife Distributeur



HERBALIFE.

Hot Topic

“Weinig koolhydraten, weinig vet, vegetarisch – welke methode werkt het beste?”

Door Susan Bowerman

Er zijn verschillende manieren om gewicht te verliezen. De een zweert bij het vermijden van zoveel mogelijk koolhydraten, waar de andere juist geen vetten probeert te eten. Weer iemand anders zou kiezen voor een vegetarisch dieet om af te vallen. De basis voor het bereiken van gewichtsverlies zit hem echter in het binnenkrijgen van minder calorieën dan je iedere dag verbruikt. Er zijn verschillende methoden om dat voor elkaar te krijgen. Hierbij maakt het over het algemeen niet uit wat voor soort dieet je gebruikt, als je er maar voor zorgt dat de calorie-inname beperkt wordt. Daarom is het ook belangrijk om te focussen op calorieën. Enkele manieren om op een gezonde manier gewicht te verliezen, staan hieronder beschreven:

- Leg de nadruk op eiwitrijk voedsel met lage vetwaarden, zoals vis, kip, magere melkproducten en plantaardige eiwitten, om zo het hongergevoel onder controle te houden.
- Eet vers fruit en groenten, waardoor je genoeg vezels, vitaminen, mineralen en fytonutriënten binnenkrijgt.
- Eet kleine maaltijden en snacks op gezette tijden om het energieniveau op peil te houden.
- Houd de portiegrootte onder controle. Ideaal hiervoor zijn de maaltijdvervangers, zoals shakes en maaltijdrepen.
- Vergeet niet te blijven sporten. Laat je hart werken om calorieën te verbranden en bouw spiermassa op.

[Klik hier](#) voor het volledige artikel



Herbalife24- sportvoeding



“Goed voor topsporters, goed voor u”

Herbalife24 is de eerste 24-uurs sportvoedingsreeks. Op basis van de laatste wetenschappelijke bevindingen is Herbalife24 samengesteld voor iedereen - of u nu een amateurhardloper bent, een sportschoolfanaat of een topsporter; Herbalife24 heeft alle producten die u nodig heeft om u te helpen voorbereiden, trainen en herstellen. De productlijn met 5 producten is volledig op maat af te stemmen op uw niveau en trainingsbehoeften.

- Te personaliseren op uw specifieke trainingsbehoeften
- Formules gebaseerd op de laatste wetenschappelijke technieken
- Alle producten van Herbalife24 zijn getest op verboden stoffen, zodat u volledig op onze producten kunt vertrouwen.

[Klik hier](#) voor de officiële promotievideo van de Herbalife24-sportvoedingslijn.

Wilt u meer weten over de Herbalife24-producten, bekijk en beluister dan de officiële producttraining door Dr. John Heiss, ontwikkelaar van de Herbalife24-lijn, [door hier te klikken](#).



Herbalife-product onder de loep - RoseOx

“Supplement met rozemarijn”

Tijdens de koude wintermaanden hebben we regelmatig te kampen met een verminderde weerstand. Het eten van genoeg vers fruit en verse groenten, welke de nodige antioxidanten bevatten, heeft een positief effect op het natuurlijk afweersysteem. Helaas is het niet altijd mogelijk om genoeg groenten en fruit te eten. RoseOx is daarom een handige aanvulling op de dagelijkse voeding en levert antioxidanten die beschermen tegen de schadelijke effecten van vrije radicalen. RoseOx bevat een extract van het kruid rozemarijn, dat met zijn antioxidant eigenschappen uw cellen en weefsels helpt beschermen tegen schadelijke stoffen.

Wilt u meer weten over dit product, [klik dan hier](#).



Herbalife24 testimonial - Erik Leeflang

Eén van de Nederlandse topsporters die Herbalife24 als sportvoeding gebruikt, is de 22-jarige Erik Leeflang, vijfvoudig juniorenkampioen bij het hordenlopen en inmiddels ook medaillewinnaar bij de senioren en actief op Europees niveau. Naarmate hij verder kwam in de top van Nederland, ging Erik meer en meer nadenken over voeding en Herbalife. Zoals hij zelf al aangeeft: “Als je de top wilt halen, moeten alle (rand)voorwaarden ook 100% zijn, en sindsdien ben ik dagelijks gebruiker van Herbalife.” Hij ziet de nieuwe Herbalife24-lijn dan ook als een geweldige aanvulling op zijn reguliere voeding. Waar hij voorheen genoodzaakt was op verschillende producten en merken terug te vallen als hij bijvoorbeeld op een trainingsstage was, daar gebruikt hij nu de Prolong en Hydrate. Gezien hordenlopen echter een veelzijdig onderdeel is, vraagt hij op meerdere manieren veel van zijn lichaam (krachttraining, uithoudingsvermogen, explosiviteit, hordentraining). Daarom gebruikt hij als totaalpakket ook alle producten van Herbalife24. En sinds vandaag, geen dag meer zonder 24.

Voeding voor een beter leven! • [Ga naar de Website](#)