

TODAY



HERBALIFE
NUTRITION

GoedEten

Geniet van heerlijke
recepten die je
smaakpapillen
prikkelen

.....

GoedLeven

NIEUWE! Formula 1
generatie

.....

ActiefLeven

Nieuwe workouts
voor je fitnessroutine

Beauty Handboek

Zorg goed voor
jezelf tijdens het
koude seizoen



DE
HERFST
IS ER!



5 9 2 1 B E

Inhoud



IN DIT NUMMER:

GOED *leven*

05

**HOE HAAL JE HET
MAXIMALE UIT
DEZE HERFST?**



08



**NIEUWE!
FORMULA 1
GENERATIE**

GOED *eten*

12

**VRAGEN OVER
PROTEÏNESHAKES?**

Hier is alles wat je
moet weten.



18

**WEES
VOORBEREID
OP HET SEIZOEN**

met jouw musthaves
voor deze herfst.

ACTIEF *leven*

20

RELAX

en breng
wat yoga en
meditatie in
je leven.

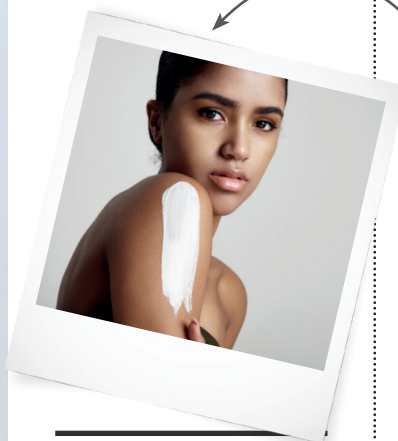


BEAUTY *handboek*

26

HET KOUDE SEIZOEN KOMT ER WEER AAN

dus zorg ervoor dat je
huid er klaar voor is.



22

INTRODUCER ENKELE NIEUWE WORKOUTS IN JE FITNESSROUTINE



29

DEEL JOUW FAVORIETEN

op Herbalife's
receptenpagina!



25

OPROEP AAN ALLE MANNEN!

Hier volgen enkele
huidverzorgingstips voor
een mooi verzorgde huid.



Bekijk het Today
Magazine online op:
HerbalifeToday.com

You
Tube



VOLG ONS

[FACEBOOK.COM/HERBALIFE](https://www.facebook.com/herbalife)
[TWITTER.COM/HERBALIFE](https://twitter.com/herbalife)
[YOUTUBE.COM/HERBALIFE](https://www.youtube.com/herbalife)

Klaar om een bestelling te plaatsen?

Praat met uw **Herbalife Member** of
bestel via de **HerbalifeGo app**.

Heeft u de app nog niet?
Download 'm gratis via de
AppStore of Google Play.



A man and two women are smiling and holding autumn leaves. The man in the center wears a grey scarf and a dark sweater. The woman on the left wears a green knit sweater and brown pants, with a camera hanging from her waist. The woman on the right wears a red and beige striped sweater and brown pants. The background is a soft-focus autumn scene with warm, golden light.

BRENG JE LEVENSTIJL IN BALANS

GOED *leven*

HAAL HET MAXIMALE UIT DEZE HERFST •
F1 BANANEN CRÈME • HNF

ONTDEKKEN

OPNIEUW OPLADEN

OPNIEUW VERBINDEN

ONTDEKKEN

Zorg ervoor dat die najaar-blues nog niet toeslaan. Ja, dat is daadwerkelijk een aandoening die je waarschijnlijk al eens hebt ervaren of waar je getuige van bent geweest zonder dat je je dat ooit realiseerde. Voor de meesten van ons is het einde van de zomer het einde van een cyclus - maar het is juist een nieuw begin. Het is een tijd van reflectie en innerlijke rust, net zoals in de natuur gebeurt.

Dus jij kunt er ook het maximale voor jezelf uithalen.

1

DOE IETS SPONTAANS

Boek een treinticket of pak de auto en maak een mooie road- of citytrip. Het doorbreken van je dagelijkse routine kan daadwerkelijk **verfrissend** werken en **verandering** van omgeving kan de perfecte manier zijn om je te helpen het nieuwe seizoen fris en gemotiveerd in te gaan.

2

FOCUS JE OP GOEDE VOEDING

Begin met een nieuw, gezond eetpatroon, probeer een nieuw shakerecept of **ga enkele dagen 'voor groen'**. Kijk voor enkele van de nieuwste recepten op de 'Share a shake' website als je op zoek bent naar proteïnerijke en gezonde maaltijden. Onze **F1 shakes** zijn rijk aan proteïnen en leveren naast vitaminen en mineralen de nodige vezels. Daarnaast smaken ze ook nog eens ontzettend lekker!

3

KOM IN ACTIE

Probeer eens een nieuwe workout. Geen fan van yoga? Misschien is dit dan het goede moment om het een tweede kans te geven. **Zorg dat je gemotiveerd raakt** - duik de winkel in en koop een nieuwe sportoutfit.

4

LAAT JE CREATIVITEIT STROMEN

We hebben allemaal wel een ruimte in huis die nooit af is. Begin eens een nieuw DIY-project en **creëer je eigen kleine oase** en ruimte voor 'me-time'?

5

GA WEER LEZEN

Start met een nieuwe leeslijst. Lees de nieuwste literatuurrecensies en **kies je favorieten**. Al is het maar voor een uur per dag, door te lezen zul je **je verbeelding stimuleren** en wie weet ook nieuwe ideeën opdoen.

#MAKETHEMOSTOFIT



HERBALIFE
NUTRITION

OPNIEUW OPLADEN

We hebben zo lang op de zomer zitten wachten en voordat je het beseft, is die alweer voorbij. **Het positieve** is wel dat het einde van de zomer de perfecte gelegenheid is om de tijd te nemen eens te reflecteren op de afgelopen tijd en om je weer op te laden. **Dus waarom maak je geen gebruik van deze gelegenheid?**

1

VIND JE MEDITATIE-TECHNIEK

Soms is het goed even **pauze te nemen** en **je opnieuw op te laden**. Vind een **meditatietechniek** die voor jou werkt - hiermee geef je je **lichaam** en **geest** rust.

2

PROBEER EEN DETOX

Als we ons in de vakantiemodus bevinden, dan hebben we de neiging onze **evenwichtige en actieve levensstijl** links te laten liggen, doen we ons tegoed aan alles waar we zin in hebben en staat het sporten even op een laag pitje. Tijd om je lichaam te ontdoen van die giftige stoffen door middel van een detox.

3

HERVIND JE ENERGIE

Weersveranderingen kunnen ervoor zorgen dat je je lusteloos en verward voelt. Vaak komen we in de verleiding om op de bank te crashen en urenlang onze favoriete series te gaan kijken, terwijl naar **buiten** gaan en deelnemen aan groepsactiviteiten een veel betere invloed op je gemoedstoestand heeft. Word vrijwilliger, probeer een **Barre-groepsles** of **schrijf je in voor een schildercursus**.

4

ZORG VOOR OPTIMALE MICRONUTRIËNTEN

Zelfs met een **evenwichtig en uitgebalanceerd dieet** kan het soms lastig zijn om te voldoen aan je dagelijkse behoeften aan **microvoedingsstoffen** uit alleen je voeding. Probeer de nieuwe **Herbalife F2** eens, die speciaal op maat is gemaakt om te voldoen aan de behoeften van mannen en vrouwen om **het lichaam** te voorzien van de optimale hoeveelheid aan vitaminen en mineralen.

5

VIND JE BALANS

Neem wat **tijd voor jezelf**, of dat nu een dag is die je **buiten doorbrengt** of **in een spa**, doe wat jij leuk vindt en waar je energie van krijgt.



ONTDEKKEN

OPNIEUW OPLADEN

OPNIEUW VERBINDEN

OPNIEUW VERBINDEN

Neem de tijd om je focus weer te vinden. Nu de lange zomerdagen achter ons liggen, en het leven een nieuw ritme aanneemt, is dit de perfecte tijd om je discipline weer terug te pakken. **Beleef ieder moment.**

1

OPNIEUW ONTDEKKEN

Probeer iedere ochtend eens **een uur** eerder op te staan. Waarom haal je niet het maximale uit je dag en ga je een rondje **joggen** in de omgeving? Alles wat oud was ziet er weer als nieuw uit met de **schitterende kleuren** van de herfst.

2

OPNIEUW STARTEN

De **'terug naar school'**-mentaliteit zit diep geworteld in ons systeem, dus voor de meesten van ons markeert de herfst een soort van **nieuw begin**. **Stel nieuwe doelen op** om gemotiveerd te blijven en zie ze als een **lijst met goede voornemens** voordat het nieuwe jaar begint.

3

AANVULLEN

Door de hitte van de zomer kunnen we ons wat duizelig en dorstig voelen en daarom snakken we dan vaak naar een glas **ijskoud water**. Als het buiten afkoelt, hebben we vaak niet datzelfde gevoel. Geef je H₂O net dat **beetje extra** met ons **Herbal Aloëconcentraat**. Het is caloriearm en bevat **geen toegevoegde suikers**, daarom is het ideaal om van je glas water een **verfrissende drank te maken**.

4

MAAK CONTACT

Nu het vakantieseizoen officieel voorbij is, is het tijd om weer **contact op te nemen** met de vrienden die je tijdens de vakantie gemist hebt. Maak er iets moois van en organiseer bijvoorbeeld een **'terug naar school'** themafeest!

5

VIER HET SEIZOEN

Neem ten slotte een moment de tijd om al de schoonheid van het seizoen om je heen te **vieren** en te **waarderen**. **Stap even uit** je drukke levensstijl om alleen maar te observeren en aanwezig te zijn. Ga eens wandelen in een bos dichtbij om de herfst optimaal te ervaren. **Leef in het moment.**

#MAKETHEMOSTOFIT

**HERBALIFE
NUTRITION**

OVER MAALTIJD- VERVANGERS

Ze zeggen wel dat je gemoedstoestand in de ochtend van invloed is op de rest van je dag. Dus als je 's ochtends wakker wordt met een ochtendhumeur, dan kan het lastig zijn om dat gedurende de dag weer om te draaien. Hetzelfde geldt voor het ontbijt. Als je ervoor kiest om het 'vasten tijdens de nacht' te doorbreken met een gezonde en voedzame maaltijd, dan is de kans veel groter dat je voor de rest van de dag op het goede pad zit. Het ontbijt geeft je dag een kickstart met de nodige voedingsstoffen om je bloedsuikerspiegel, die bij het ontwaken laag is, weer op te peppen. Zo staan al je zintuigen weer in opperste staat van paraatheid.

De aanbevolen hoeveelheid calorieën die een gezond ontbijt zou moeten bevatten ligt tussen de 15 en 25% van de totale dagelijkse energie-inname. Deze percentages zijn afhankelijk van de leeftijd, het geslacht, de dagelijkse energiebehoeften en levensstijl van een persoon.

Ontbijten is voor veel mensen lastiger dan je zult denken. Er is geen tijd of ze willen niet "zo'n zware boterham" eten. Door gezonde varianten te kiezen van de voedingsmiddelen die jij lekker vindt, zul je aangemoedigd worden beter te ontbijten en dit ook vol te houden.

Als je 's ochtends wel eens naarstig op zoek bent naar de sleutels die je al vasthoudt of op zoek bent naar je rugzak die al op je rug zit, dan weet je dat je nog niet optimaal geconcentreerd bent. Een evenwichtige shake is dan ideaal. Snel, lekker en voedzaam!

Formula 1 Bananen Crème is gemaakt van ingrediënten uit veganistische bron, die glutenvrij zijn en geen kunstmatige kleur-, zoet- of smaakstoffen bevatten.

DE FEITEN

Maaltijdvervangers ondersteunen gewichtsverlies en gewichtsbeheersing* doordat ze de voedingsstoffen leveren die ons lichaam per maaltijd nodig heeft en doordat ze weinig kcal bevatten. Ze zijn rijk aan proteïnen die het behoud en de groei van spiermassa ondersteunen. Ze zijn verrijkt met vitamines en mineralen. Maaltijdvervangende shakes zijn proteïnerijk, perfect uitgebalanceerd met vitamines & mineralen en bevatten koolhydraten.

* Voor gewichtsbeheersing: Het vervangen van twee van de dagelijkse hoofdmaaltijden binnen een energiebeperkt dieet door maaltijdvervangers draagt bij aan gewichtsverlies. Voor uitgebalanceerde voedingsondersteuning en gewichtsbehoud: Het vervangen van één van de dagelijkse hoofdmaaltijden binnen een energiebeperkt dieet door een maaltijdvervanger draagt bij aan het behoud van het gewicht na gewichtsverlies.

Weetje

Voeg 2 eetlepels Formula 1 Bananen Crème + 2 eetlepels PDM toe aan 250ml water en je hebt een ideaal ontbijt voor onderweg.



NIEUW Formula 1



BANANEN CRÈME



Veganistische
ingrediënten



18 g
proteïnen



Natuurlijke
kleurstoffen
en aroma's



4 g
vezels



Glutenvrij

SKU #4462

HERBALIFE NUTRITION



Nieuws

HNF ondersteunt meer dan 130 Casa Herbalife programma's over de hele wereld, die iedere dag weer een positieve impact hebben op de levens van duizenden kinderen.

Casa Herbalife Spotlight: Zuid-Afrika

Acres of Love zorgt voor weeskinderen of kinderen die in de steek zijn gelaten en ondersteunt hun integratie in families binnen lokale gemeenschappen of in hun Forever Homes. Veel van deze kinderen hebben speciale behoeften; ze leiden bijvoorbeeld aan HIV of hebben problemen met leren, terwijl sommigen ook ontzettend goede sporters of studenten zijn die als beste presteren binnen hun sport of klas. Financiële ondersteuning van HNF houdt in dat ieder kind waarvoor gezorgd wordt gezonde voeding ontvangt, waardoor ze optimaal kunnen groeien.

Het verhaal van Kugo: Kugo kwam ondervoed en achtergelaten door zijn moeder bij Acres of Love binnen. Toen hij vier jaar oud was, kon hij nog niet praten en liep zijn ontwikkeling achter. De medewerkers en vrijwilligers gaven 24 uur per dag zorg en de voedingsmiddelen die nodig waren om gezond op te groeien. Na vele maanden doorgebracht te hebben in deze veilige en behulpzame gemeenschap, werd Kugo geadopteerd in een liefdevol gezin.

Locatie: Verschillende locaties, Zuid-Afrika

Kinderen ondersteund: 186

www.acresoflove.org



Casa Herbalife Spotlight: Spanje

SOS Children's Villages Spain biedt zorg voor kinderen die niet langer in hun eigen familie kunnen leven. Een ander doel is om risicovolle families in gemeenschappen te versterken door middel van het preventieprogramma, waarbij kinderen die onder de armoedegrens leven geholpen worden. HNF voorziet het gemeenschapswerk van SOS van financiële ondersteuning en levert gezonde, uitgebalanceerde snacks en maaltijden aan kinderen uit kansarme families die hun kinderdagverblijven bezoeken.

"Als je de economische hulpmiddelen niet hebt om je eigen kinderen te kunnen voeden, dan ben je je er echt van bewust wat het betekent om te lijden. Ik ben SOS Children's Villages Spain en HNF erg dankbaar voor hun ondersteuning. Mijn zoon krijgt een gezonde maaltijd op school en hij lijkt gelukkiger te zijn."

Locatie: Madrid, Spanje

Kinderen ondersteund: 120

www.aldeasinfantiles.es

Ga naar herbalifenutritionfoundation.org om meer te weten te komen over HNF of om vrijwilliger te worden of ga naar hrbl.me/casafriends om je aan te melden als Casa Friend en doneer maandelijks aan het door jou gekozen Casa Herbalife programma.





INSPIRATIE VOOR BETERE VOEDING

GOED *eten*

ALLES WAT JE MOET WETEN OVER
PROTEÏNESHAKES • SHAKERECEPTEN •
GEZONDE RECEPTEN VAN OVER DE HELE WERELD

ALLES OVER:

MAALTIJDSHAKES MET PROTEÏENEN

EXPERTPROFIEL



NAAM
SUSAN BOWERMAN

M.S., RD, CSSD, CSOWM,
FAND – DIRECTOR,
WORLDWIDE NUTRITION
EDUCATION AND TRAINING

Als snelle, uitgebalanceerde maaltijd

Proteïneshakes die ontwikkeld zijn om een maaltijd te vervangen zijn een goede keuze voor mensen die geneigd zijn maaltijden over te slaan. Ze zijn snel te bereiden en kunnen goede voeding bieden als er weinig tijd is om een maaltijd te bereiden.

Als brandstof voor en na je sportsessie

Veel mensen gebruiken proteïneshakes na een workout, maar ze kunnen ook erg nuttig zijn als maaltijd voor de inspanning. Diegenen die 's ochtends trainen, kiezen vaak voor een lichte maaltijd om snel iets binnen te krijgen en proteïneshakes zijn daar ideaal voor.



Om je proteïne-inname aan te vullen

Een andere reden om te overwegen een proteïneshake te nemen, is om je dagelijkse proteïne-inname een boost te geven als het je moeite kost om je voedingsstoffen alleen uit maaltijden te halen. Als je je eigen proteïneshakes maakt, dan kun je de hoeveelheid proteïnen aanpassen aan je individuele behoeften.

Als manier om je inname van voedingsstoffen te verhogen

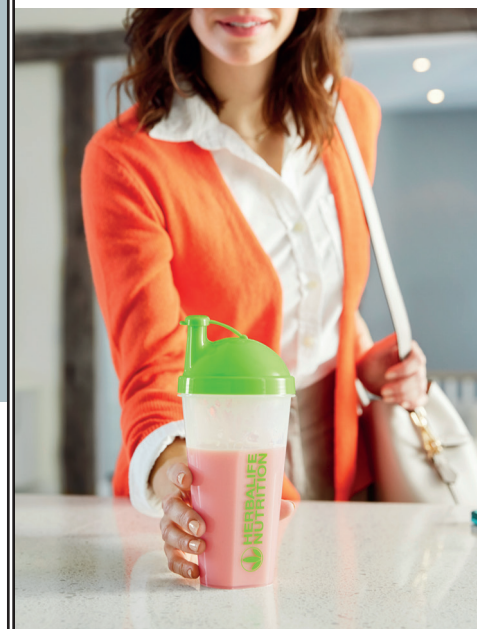
Een eenvoudige proteïneshake is als een leeg doek. Je kunt allerlei ingrediënten aan je shake toevoegen om je te helpen voldoen aan je dagelijkse voedingsbehoeften. Het is gemakkelijk om een portie fruit of groenten toe te voegen, maar je kunt je vezelinname of inname van gezonde vetten ook een boost geven met de juiste toevoegingen.

Als maaltijdvervanger om je te helpen gewicht te verliezen

Voor diegenen die gewicht proberen te verliezen, kan een maaltijdvervangende shake gebruikt worden om één of twee maaltijden per dag te vervangen. Maaltijdvervangende shakes zijn niet alleen gemakkelijk, maar hebben ook een vastgesteld aantal calorieën per portie, waardoor het gemakkelijker is je inname voor de dag te beheersen.

* Voor gewichtsbeheersing: Het vervangen van twee van de dagelijkse hoofdmaaltijden binnen een energiebeperkt dieet door maaltijdvervangers draagt bij aan gewichtsverlies. Voor uitgebalanceerde voedingsondersteuning en gewichtsbehoud: Het vervangen van één van de dagelijkse hoofdmaaltijden binnen een energiebeperkt dieet door een maaltijdvervanger draagt bij aan het behoud van gewicht na gewichtsverlies.

** Het vervangen van twee van de dagelijkse hoofdmaaltijden binnen een energiebeperkt dieet door maaltijdvervangers draagt bij aan gewichtsverlies.





Vijf toevoegingen voor je proteïne-shake

1

Extra proteïnen

Ondanks dat je proteïneshake al proteïnen bevat, kan het wenselijk zijn meer proteïnen toe te voegen als je proteïnebehoefte hoog zijn. Je kunt gewoon proteïnepoeder toevoegen, maar ook voedingsmiddelen als kwark, yoghurt, ricotta of zijdezachte tofu om je proteïne-inname een boost te geven.

2

Fruit en groenten

Het toevoegen van fruit en groenten aan je proteïneshake is een gemakkelijke manier om meer porties van deze gezonde voedingsmiddelen aan je dagelijkse voeding toe te voegen. Bevroren fruit en groenten zijn een gemakkelijke optie en geven je proteïneshake een dikkere textuur. Experimenteer eens met verschillende soorten fruit en groenten, zoals zoete groenten als wortels of pompoen. En probeer verschillende combinaties, zoals ananas met wortel of banaan met avocado. Als je niet bang bent om wat te experimenteren, probeer dan eens de meer ongebruikelijke ingrediënten toe te voegen aan je shake, zoals babyspinazie of bieten.



3

Vezels

De meeste mixen voor proteïneshakes bevatten niet veel vezels en de meeste mensen krijgen niet zo veel vezels binnen als dat eigenlijk zou moeten. Voeg dus vezelrijke voedingsmiddelen toe aan je shakes. Je kunt natuurlijk kiezen voor een speciaal vezelpoeder, maar ook voor fruit en groenten, haver, zemelen of zaden als zonnebloemzaad, vlaszaad of chiazaad, welke allemaal veel vezels bevatten.

4

Calorieën

Als je caloriebehoefte hoog is, kun je haver, noten, pindakaas, avocado of gedroogd fruit toevoegen om de hoeveelheid calorieën van je shake een boost te geven.

5

IJsklontjes

IJsklontjes vormen een mooie toevoeging aan een shake, omdat het ze vloeistof dikker maken. IJs voegt daarnaast volume toe aan je shake, waardoor de portie groter wordt zonder calorieën toe te voegen. Dat is een geweldige tip voor diegenen die op hun gewicht moeten letten!



Shakerecepten



Strawberry Melon Shake

Formula 1 - Vanille 2 maatlepels

Halfvolle melk 250 ml

Magere Griekse yoghurt 50 g

Aardbeien ¼ kopje

Meloen ¼ kopje

Voedingswaarden:

Proteïnen	Kcal	Kool- hydraten	Vet	Vezels
23 g	289	29 g	8 g	3 g

Spiced Banana Shake

2 maatscheppen F1 Bananen Crème

250 ml water

1 maatlepel PDM

½ theelepel kurkuma

½ theelepel gemberpoeder

½ theelepel kaneelpoeder

1½ eetlepel honing

½ theelepel vanille-extract

6-8 ijsblokjes & mengen

Voedingswaarden:

Proteïnen	Kcal	Kool- hydraten	Vet	Vezels
9,10 g	98,02	8,32 g	2,60 g	4,42 g





Vanilla Carrot Surprise

PRØ 20 Select 3 maatlepels

Wortelsap 250 ml

Rauwe spinazie ¼ kopje

Walnoten 1/8 kopje

Voedingswaarden:

Proteïnen	Kcal	Koolhydraten	Vet	Vezels
24 g	346	36 g	12 g	9 g

Berry Power Shake

H24 Rebuild Strength 2,5 maatlepel

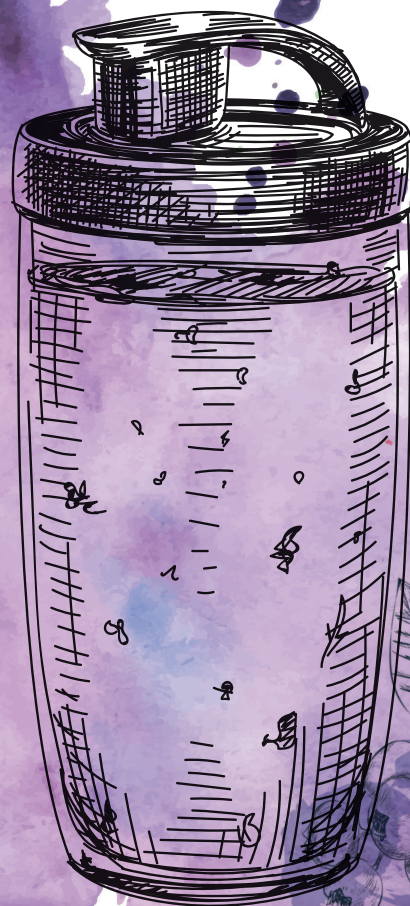
Water 250 ml

Gemengde bevroren besjes ½ kopje

Basilicum 1 eetlepel

Voedingswaarden:

Proteïnen	Kcal	Koolhydraten	Vet	Vezels
26 g	223	26 g	2 g	3 g





Gezonde maaltijden

VAN OVER DE HELE WERELD

ITALIË

Gegrilde vis

4 porties

- 4 visfilets (witte vis of zalm)
- Sap van 1 citroen
- 150 g pancetta in plakjes
- 125 g mozzarella
- 8 zongedroogde tomaatjes
- Verse basilicumblaadjes
- 1 eetlepel olijfolie
- Kruiden naar smaak

Zet je grill hoog. Leg de visfilets op een grillplaat en besprenkel ze met een beetje citroensap en olijfolie. Grill gedurende 2 minuten. Draai de filets om en leg de pancetta naast de visfilets op de grillplaat (niet er bovenop). Grill nogmaals 2 minuten. Leg vervolgens in laagjes de pancetta, mozzarella, basilicumblaadjes en zongedroogde tomaatjes op de visfilets. Breng op smaak en besprenkel met wat olijfolie.

Zet nogmaals gedurende 3-4 minuten onder de grill.

Voedingswaarden:

Proteïnen	Kcal	Koolhydraten	Vet	Vezels
35 g	443	1,4 g	33 g	1,6 g



FRANKRIJK

Ratatouille (V)

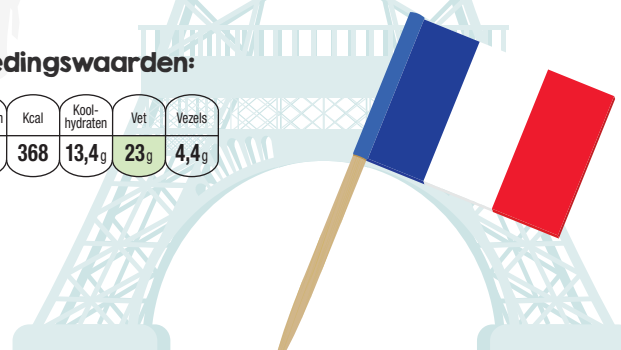
- 2 theelepels kokosolie of boter
- 2 rode uien, in plakjes gesneden
- 2-3 teentjes knoflook, grof gehakt
- 1 rode paprika, in grote blokjes gesneden
- 1 gele paprika, in grote blokjes gesneden
- 2 courgettes, in grote blokjes gesneden
- 1 aubergine, in grote blokjes gesneden
- 6 tomaten, in grote blokjes gesneden (of een blik van 400 g tomatenblokjes)
- 2 eetlepels pasta van zongedroogde tomaatjes of tomatenpuree
- 1 theelepel gedroogde oregano (of een klein handje verse, fijngesneden oregano)
- 1 theelepel gedroogde peterselie (of een klein handje verse, fijngesneden peterselie)
- ½ theelepel paprikapoeder

Doe de kokosolie of boter in een diepe pan en laat rustig smelten. Voeg de ui, knoflook en paprika's toe en bak gedurende 2 minuten. Voeg de overige groenten toe en laat ze zacht worden. Voeg vervolgens de tomaten, tomatenpasta en kruiden toe. Breng op smaak met zout en peper. Bak alles op een laag vuur gedurende 5 minuten totdat de groenten zacht zijn geworden – bak het geheel niet te lang, want er is niets zo erg als een slijmerige ratatouille.

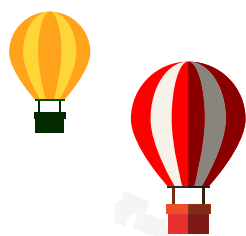
Haal de ratatouille van het vuur en verdeel over je kommen.

Voedingswaarden:

Proteïnen	Kcal	Koolhydraten	Vet	Vezels
24 g	368	13,4 g	23 g	4,4 g



VS



THAILAND



Gebakken kip uit het Zuiden

4 porties

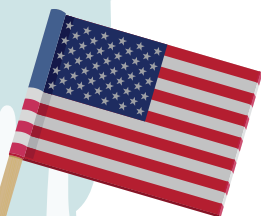
- 150 g polenta (ga voor een graanvrije keuze voor amandel- of kokosmeel)
- 4 theelepels paprikapoeder
- 1 theelepel peterselie
- 3 theelepels kipkruiden (zorg ervoor dat deze vrij is van suiker)
- 1 theelepel oregano
- ½ theelepel dragon
- 1 theelepel tijm
- 1 theelepel knoflookpoeder
- ½ theelepel uienzout
- ½ theelepel selderiezout
- Voldoende kruiden met zwarte peper
- 500 g kipstukken (drumsticks, dij of borst)
- 1 ei, geklopt

Verwarm je oven voor op 190 °C. Meng de kruiden en doe ze in een schaal. Doe vervolgens het geklopte ei in een andere schaal. Nu kan het een beetje rommelig worden — doop de kip in het ei en daarna in het kruidenmengsel en zorg ervoor dat de hele kip bedekt is. Omdat de kip in de oven gebakken wordt, wil je er wel voor zorgen dat deze gelijkmatig knapperig wordt. Daarom plaats ik de kip op een rooster dat ik vervolgens op de bakplaat zet. Op die manier kan de warme lucht rondom de kip circuleren en kan deze gelijkmatig knapperig worden.

Bak, afhankelijk van de grootte van je kipstukken, alles gedurende 20-30 minuten.

Voedingswaarden:

Proteïnen	Kcal	Koolhydraten	Vet	Vezels
44g	340	26g	5,6g	3,8g



Thaise curry met kokos en garnalen

4 porties

- Eetlepel verse gember, geschild
- 3-4 teentjes knoflook
- 1-2 chilipepers, afhankelijk van persoonlijke smaak en sterkte van de pepers
- 2 eetlepels olijfolie
- Klein handje korianderblaadjes
- 1-2 stengels citroengras
- 2 volle eetlepels Thaise rode currypoeder
- 2 tomaten
- Zeste van een limoen
- 1 grote rode ui, gesnipperd
- 600 g gepelde garnalen (ontdarmd) – bevroren kan ook
- 150 g kokosmelk
- 40 g babypinazie

Doe de gember, knoflook, chilipepers, olijfolie, koriander, citroengras, currypoeder, zeste van een limoen en tomaten in een keukenmachine. Laat draaien totdat het een pasta is geworden. Zet apart om te rusten (zet in de koelkast of vriezer tot gebruik).

Doe de ui in een koekenpan die op matig vuur staat. Bak gedurende 2-3 minuten zodat de ui wat zachter kan worden en voeg daarna de garnalen toe. Als de garnalen van kleur zijn veranderd, kun je de kokosmelk samen met de zelfgemaakte currypasta toevoegen.

Laat op laag vuur gedurende 5 minuten zachtjes sudderen en voeg dan de spinazie, fijngehakte koriander en zeste van een limoen toe. De spinaziebladeren moeten voorzichtig door de pasta geroerd worden; als ze eenmaal warm zijn, zullen ze helemaal zacht worden. Serveer als alles goed doorgewarmd is.

Roer alles goed door en serveer met bloemkoolrijst (caloriearm) of basmatirijst.

Voedingswaarden:

Proteïnen	Kcal	Koolhydraten	Vet	Vezels
30g	355	10,2g	21g	2,5g



Jouw 'musthaves' voor deze herfst

1



Formula 1 pannenkoeken

- 2 maatlepels Formula 1 Cookies & Cream
- 1 banaan
- 1 ei
- ½ theelepel vanille-extract
- Snufje kaneel

Meng alles goed door totdat het beslag een gladde consistentie heeft. Bak iedere kant gedurende 2-3 minuten.

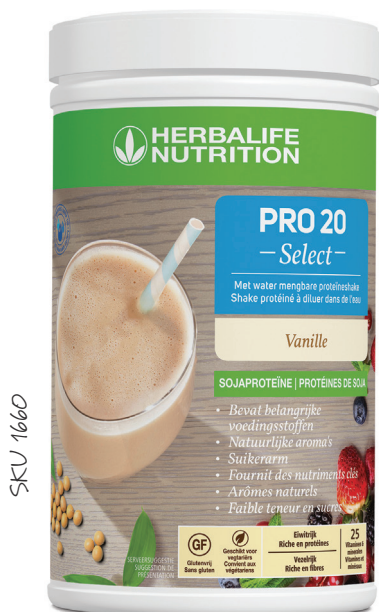
3



Neem wat tijd voor jezelf, blijf warm en fit. Waarom probeer je niet eens een indoor workout? Ga naar pagina's 20 & 21 voor meer informatie.

2

PRO 20 Select is niet zomaar een proteïneshake – Het geeft je de voedingsstoffen die je lichaam nodig heeft en helpt je zo bij het behalen van je voedingsdoelen deze herfst.



SKU 1660

4



SKU 0106

Blijf verfrist met deze caloriearme drank die je helpt gehydrateerd te blijven gedurende de dag. Voeg het simpelweg toe aan water en doe dit verfrissende drankje in je Herbalife Nutrition bidon.

5



SKU 0771

Door het koude weer voelt je huid droog aan. Ga dit tegen met de Hydraterende Oogcrème.

6



SKU 1746

SKU 2039

Ga voor een optimaal welzijn en optimale prestaties en zorg voor je immuunsysteem als het koudere seizoen weer op komt is.

7



Zorg goed voor jezelf bij het naderen van het koudere weer. Ga naar pagina's 26 & 27 voor meer tips!

* Vitamine A draagt bij aan het normale functioneren van het immuunsysteem.
** Controleer zorgvuldig de aanwijzingen op het etiket bij het gebruik van Formula 1 maaltijdvervangende shakes met als doel gewichtsbeheersing.



WAAR ZULLEN JOUW DOELLEN JE BRENGEN?

ACTIEF *leven*

HOE YOGA EN MEDITATIE JE KUNNEN HELPEN ONTSPANNEN •
NIEUWE WORKOUTS VOOR JE FITNESSROUTINE

Ontspan met yoga en meditatie

EXPERTPROFIEL



NAAM

SAMANTHA CLAYTON

AFAA, ISSA; VICE
PRESIDENT, WORLDWIDE
SPORTS PERFORMANCE
AND FITNESS.

Rustige yogastretch

Soms vind ik het fijn om na een lange dag te ontspannen met een rustige yogaroutine. Dit is ook een goede manier om de dag te starten — het zorgt ervoor dat je geest leeggemaakt wordt en laat je je dag op een positieve manier beginnen met enkele eenvoudige yogabewegingen.



Meditatie

Ik ben van mening dat meditatie simpelweg een benaming is voor het jezelf loskoppelen van de chaos in je leven. Je probeert ervoor te zorgen dat je geest rust vindt en in een kalme staat van bewustzijn verkeert. Door een gesprek dat ik laatst had met een vriend realiseerde ik me dat meditatie vaak verkeerd wordt begrepen. Door deze misvattingen worden mensen vaak ontmoedigd om het eens te proberen. Hij vertelde me: "Vroeger heb ik wel eens geprobeerd te mediteren, omdat ik een stressvolle baan had waar ik ontzettend lange dagen maakte. Ik ben echter gestopt met meditatie omdat ik dacht dat ik een ontzettend slechte meditator was. Ik kon mijn geest nooit helemaal leegmaken en daardoor raakte ik gefrustreerd en wilde ik stoppen. Maar nu begrijp ik dat het hebben van gedachten simpelweg onderdeel van het proces is." Veel mensen denken zo en dat is zonde.



Net als met alle dingen die betrekking hebben op de gezondheid en fitness zijn er veel verschillende denkrichtingen en methodes. Vandaag deel ik mijn praktische tips met jullie voor het tot rust brengen van je geest en het terugkijken op je dag met eenvoudig en praktisch meditatieadvies.

Eenvoudige do's en don'ts voor meditatie

Denk niet dat je een volledig stille of compleet afgezonderde plaats nodig hebt. In praktijk, en in het bijzonder in een huis met kinderen of op kantoor, is het vinden van volledige stilte bijna onmogelijk.

Je hebt geen speciale uitrusting nodig, zoals een yogamat, bellen of dekens, want je kunt overal mediteren met niets meer dan jezelf. Hoe minder dingen je nodig hebt om te mediteren, hoe gemakkelijker het zal zijn om snel een moment te nemen om te oefenen.

Dwing jezelf niet op een bepaalde manier te ademen, zoals buikademhaling of ademhaling door de neus. Het kan je in het begin zelfs afleiden of ervoor zorgen dat je licht in je hoofd wordt. Je kunt beginnen te werken aan je ademhalingstechniek op het moment dat je jezelf comfortabel voelt met meditatie. Je ademhaling kan wel een handig focuspunt zijn wanneer je gedachten afdwalen.

Ga niet negatief denken als je boodschappenlijstje of to-do-lijstje opeens door je hoofd begint te spoken. Je gedachten komen op, dat is normaal. Erken ze en focus je dan weer op het gevoel van je ademhaling.

Probeer jezelf af te zonderen van grote afleidingen, zoals telefoons, computerschermen en luidruchtige plaatsen. Draai je bureaustoel weg van je scherm. Als je thuis bent, doe dan de deur van je slaapkamer dicht.

Ga naar een comfortabele plaats waar je ontspannen kunt gaan zitten. Je kunt je ogen openhouden of ze sluiten. Doe datgene wat jij prettig vindt.

Focus op je ademhaling. Voel de lucht die je lichaam binnenkomt en weer uitstroomt. Wees je eenvoudigweg bewust van je ademhaling en hoe deze aanvoelt zonder deze te sturen.

Probeer je focus rustig en zonder irritatie te verleggen van je boodschappenlijst naar je ademhaling.

Bedenk één of twee sleutelwoorden die je helpen ontspannen of die je een positief gevoel geven.

Probeer één of twee keer per dag 20 minuten stilte voor jezelf te vinden. Onthoud dat meditatie gezien wordt als een oefening, net zoals yoga. Dat betekent dat je daadwerkelijk moet oefenen om de volledige kalmerende effecten ervan te ervaren.

Geniet van het ontsnappen aan een chaotische levensstijl.

NIEUWE WORKOUTS VOOR JE FITNESSROUTINE

Als je een activiteit omarmt die bestaat uit vrije bewegingen, dan kun je voordelen ervaren die verder gaan dan het fysieke.

Mensen houden zich al honderden jaren bezig met vrije bewegingen, maar als voormalig topsporter en trainer die mensen vaak helpt een specifiek doel te bereiken, is het idee van beweging zonder structuur een nieuw concept voor mij. We zijn in ons leven vaak gevangen in het volgen van een specifiek plan met structuur, maar soms kan het goed zijn een stap terug te doen en te genieten van het bewegen op een manier die goed voelt.

Als je iemand bent die niet echt blij wordt van lichaamsbeweging, dan kan alleen al actief worden een perfect startpunt voor je zijn. Onthoud dat een beetje lichaamsbeweging beter is dan helemaal niets doen en er zijn heel veel verschillende activiteiten die je eens kunt proberen, naast de traditionele activiteiten als hardlopen en fietsen. **Hier volgen enkele manieren waardoor je thuis of buiten actiever kunt worden...**

DANSEN

Het enige dat je nodig hebt is muziek. Beweeg je lichaam op de beat van de muziek op een manier die goed voor jou voelt. Er zijn heel veel verschillende stijlen van dansklassen waar je aan mee kunt doen, zoals Zumba, ballet of straatjazz, of probeer het thuis eens een keer! Het doel is om te bewegen en op te gaan in het moment, te genieten van de muziek en de omgeving.



TAI CHI

Tai chi is een kunst die instructie en oefening behoeft, maar als je de basis eenmaal doorhebt, dan kan je het op ieder moment doen. Ik heb het zelf geprobeerd en was verbaasd hoeveel geduld en beheersing over je spieren het vergt om je lichaam zo langzaam te laten bewegen. Het heeft een heel lage impact en is perfect voor senioren.



EENVOUDIGE STRETCHOEFENINGEN

Zoek een plek en begin met strekken. Je hoeft geen specifieke stretchroutine te doen. Strek gewoon de lichaamsdelen die gespannen voelen en doe dat op een manier die voor jou natuurlijk aanvoelt. Wil je iets verder gaan, probeer dan eens yoga.





EXPERTPROFIEL



NAAM
SAMANTHA CLAYTON

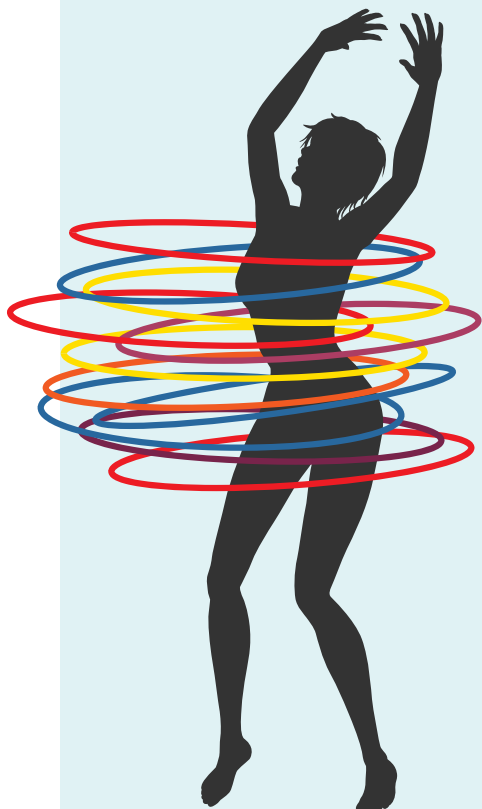
AFAA, ISSA; VICE
PRESIDENT, WORLDWIDE
SPORTS PERFORMANCE
AND FITNESS.

Het volgen van een gestructureerde trainingsroutine om specifieke voordelen te behalen is prachtig, maar door af en toe iets anders te doen dan competitieve en progressieve lichaamsbeweging kun je een passie voor iets nieuws ontwikkelen of kun je voorkomen dat je een burn-out krijgt. Kinderen op de speelplaats kunnen als geen ander vrije bewegingen uitvoeren, maar hoe ouder we worden, hoe bewuster we worden van de activiteiten die we, vooral in het openbaar, doen. Daarom moedig ik iedereen aan om uit je comfortzone te stappen en iets nieuws te proberen.



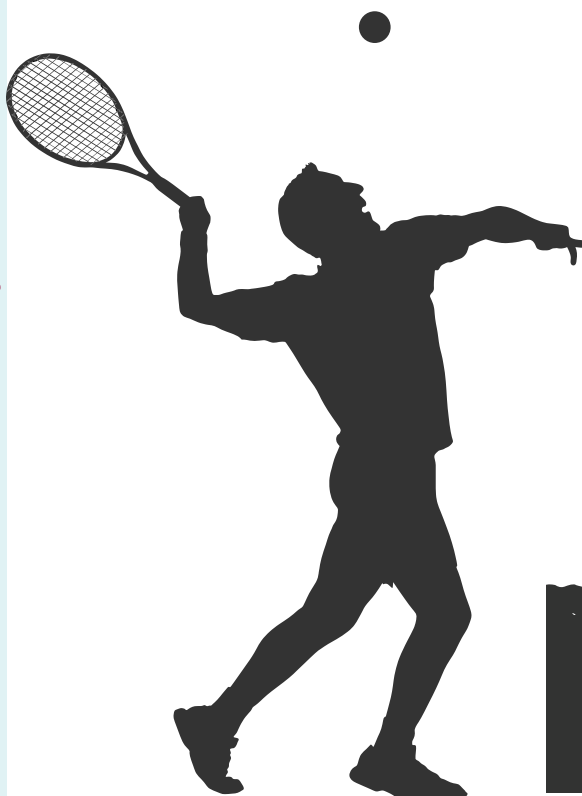
HOEPELEN

Deze klassieker is erg goed om gespannen spieren los te maken en je kern te verstevigen – en het is nog leuk ook!



EENVOUDIGE BALSPELLEN

Werken aan je coördinatie met eenvoudige balspellen is een goede manier om je lichaam te laten bewegen. Simpel gooien en vangen, iets dat je alleen kan doen of met een vriend, is al een goede keuze.



WANDELEN

Genieten van je omgeving terwijl je wandelt, is een goede manier om op een rustige manier actief te worden. Wandelen is een activiteit die je op laag niveau kunt doen door voor een ommetje te gaan of die je intensiever kunt maken door over verschillende soorten terrein te wandelen.



The background is a light blue, vertically-grained wooden surface. It is decorated with several lavender-related items: a white ribbon with a purple inner lining is draped across the top left; several sprigs of dried lavender flowers are scattered across the upper half; a wooden bowl filled with dried lavender buds is in the top right; a wooden scoop filled with lavender buds is on the right side; a small glass bottle with a cork stopper, containing a purple liquid, is in the bottom right; and a small glass jar with a cork stopper, containing dried lavender buds, is in the bottom left.

EEN STRALENDE LOOK, VOL VERTROUWEN

BEAUTY

Handboek

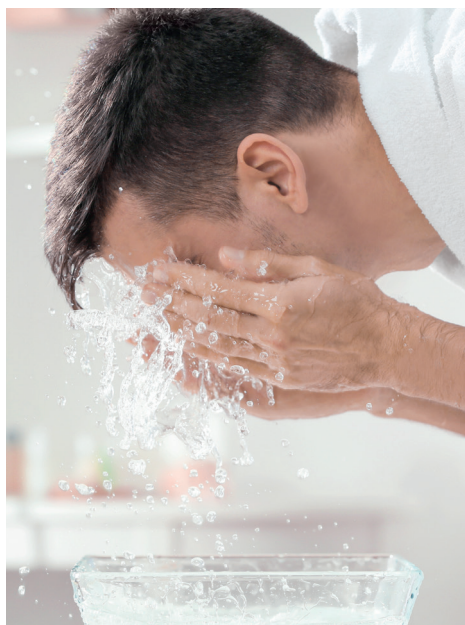
STAPPEN VOOR EEN MOOIE EN GEZONDE HUID •
ZORG GOED VOOR JEZELF GEDURENDE HET KOUDE SEIZOEN

Stappen voor een mooie en gezonde huid

Reinigen

Hoe druk je ook bent, het dagelijks reinigen van je huid is te belangrijk om over te slaan! Dit is niets meer dan het wassen van je gezicht. Dit moet iedere ochtend en iedere avond voordat je gaat slapen gebeuren. Ook al zie je geen vuil op je huid, dat betekent nog niet dat het er niet is. Denk eens waaraan je dagelijks wordt blootgesteld: vervuiling, uitlaatgassen, sigarettenrook, geuren in de kamer. Al deze kleine deeltjes kunnen op je huid landen en schade veroorzaken en daarom moeten ze gewegwassen worden.

Dit betekent niet dat je maar gewoon dat oude stuk zeep moet gaan gebruiken. Normale zeep zit vaak boordevol detergentia die agressief kunnen zijn en de huid kunnen uitdrogen. Je hebt een goede gezichtsreiniger nodig. Mannen hebben vaak een huid die iets vetter is dan die van vrouwen, dus kunnen zij voor de beste resultaten meestal een reiniger gebruiken die gericht is op de normale tot vette huid. Onthoud dat overtollig vuil en vet zich kunnen ophopen als je je gezicht niet op dagelijkse basis reinigt, wat kan leiden tot verstopte poriën en puistjes.



Hydrateren

Moisturizers kunnen een wereld van verschil maken in het uiterlijk van de huid van een man. Mannen hebben een moisturizer feitelijk gezien harder nodig dan de meeste vrouwen. Dat is omdat de meeste mannen hun gezicht scheren. Iedere keer dat het scheermes over je huid schraapt, verwijder je niet alleen gezichtshaar, maar verwijder je ook de benodigde vetten van je gezicht. Waarschijnlijk breng je na het scheren een alcoholhoudende aftershave aan die ontzettend brandt. De alcohol dehydrateert de huid vervolgens verder. Wat kun je doen om dat tegen te gaan? Hydrateren. Kies een moisturizer met een zonnefactor om je huid te helpen beschermen tegen de schadelijke stralen van de zon. Onbeschermde blootstelling aan de zon kan leiden tot huidveroudering, fijne lijntjes, rimpels en, het ergste van alles, huidkanker.

Kijk, mannen, het is echt zo eenvoudig. Als je deze drie eenvoudige stappen in je dagelijkse huidverzorgingsroutine inpast, dan zul je zeker een verschil merken in hoe je huid eruitziet. Het is een probleemloze manier om weg naar een huid die er mooi en gezond uit ziet.



Behandelen

Eén van de eerste plekken waar we merken dat we ouder beginnen te worden, is rond de ogen. En dat is nu juist de plek die mannen vaak lijken te negeren. De huid rond de ogen heeft geen zweet- en vetkliertjes, waardoor deze vatbaar is voor dehydratatie, wat te zien is aan fijne lijntjes en rimpels. De superzachte, dunne huidlaag rondom de ogen kan fijne lijntjes vertonen die snel kunnen uitgroeien tot opzichtige rimpels. Wat kunnen we daar aan doen? Ga voor een hydraterende oogcrème. Je hoeft slechts een klein beetje van het product onder en rond je ogen te smeren voor resultaat. Het zal je helpen je huid iedere dag weer te hydrateren, gladder te maken en te beschermen. Breng je oogcrème iedere ochtend en iedere avond voor het naar bed gaan aan na het reinigen.

DE BEAUTY CORNER

Zorg voor je huid nu het koude seizoen nadert

Neem een ontspannend schuimbad

Een schuimbad nemen is altijd een goede manier om te ontspannen. Voeg dus een scheut van je favoriete badschuim toe aan je badwater, steek een paar kaarsen aan, zet wat muziek aan en dompel jezelf onder in ontspanning. Er voelt niets zo goed aan als een goed, warm bad om de spierspanning te verlichten, je poriën te openen en je volgepakte geest leeg te maken.



Breng een gezichtsmasker aan

Een goed gezichtsmasker hoeft niet aangebracht te worden in het welzijnscentrum. Je kunt diezelfde, kwalitatief hoogwaardige ervaring ook thuis ondervinden. Kies een gezichtsmasker met een inspirerende geur, zoals rozemarijn of munt. Breng 'm aan op je gezicht, laat 'm drogen en wacht op de resultaten. Ik houd ervan mijn gezichtsmasker aan te brengen als ik in bad aan het ontspannen ben. De stoom, de bubbels, de aromatische geuren en de mogelijkheid om te ontspannen komen zo allemaal samen. Het masker van Herbalife SKIN bevat bentonietklei die geweldige huidverstevigende en absorberende eigenschappen bezit. Daarnaast geeft het gevoel van die zijdezachte, gladde klei op de huid je echt een authentiek gevoel van verwennen.



Scrub de dag weg

Er zijn van die dagen dat je gewoon al je problemen weg wilt scrubben. Waarom maak je daar geen genot van en gebruik je een exfoliërende scrub die heerlijk ruikt en scrubdeeltjes bevat die de dode huidcellen verwijderen? Als je eenmaal ervaart hoe glad en zijdeachtig je huid aanvoelt, dan zal je al zorgen vergeten.



Hydrateer van top tot teen.

Er gaat niets boven het aanbrengen van een moisturizer direct na een goede exfoliatie of na een heerlijk schuimbad. Breng 'm aan als de huid nog vochtig is om het broodnodige vocht binnen te sluiten. Als resultaat zal je huid er jonger uitzien en zal deze zijdezacht aanvoelen. Neem enkele minuten extra de tijd om te ontspannen en te genieten en behandel ook je tenen, voeten, benen en armen. Een beetje masseren en het aanbrengen van een goede moisturiser zullen de stress van de dag zeker doen wegebben.

Vind de tijd om... Wat dan ook te doen!

Iedereen heeft wel iets speciaals dat hij/zij graag doet om te ontspannen. Dat kan een schuimbad zijn, een stevige wandeling, een snelle duik in het zwembad of iets heel anders. Neem de tijd om door je favoriete tijdschrift te bladeren en begin dat boek te lezen dat je al zo lang aan de kant legt. Wat je ook doet, neem die broodnodige tijd voor jezelf.

Voel je nooit schuldig als je de tijd neemt om voor jezelf te zorgen. Door jezelf wat te verwennen, kun je er weer tegenaan en dat is voordelig voor jezelf en voor iedereen om je heen. Zorg dus dat het gebeurt!





WHY



HERBALIFE
NUTRITION

WHY NOW?

Flexibiliteit is de sleutel tot efficiëntie.

Heb je een passie voor voeding? Waarom deel je deze passie dan niet met anderen die de motivatie kunnen gebruiken, de educatie en de producten om hun voedingsdoelen te bereiken? Met de Herbalife Nutrition zakelijke mogelijkheid kies je waar, wanneer en hoe je werkt en tegelijkertijd maak je de wereld gezonder en gelukkiger!

Neem vandaag nog contact op met je Member om ook deel te nemen!



#MYFOODBOOST



Laat je fantasie de vrije loop!

Ga naar [MyFoodboost.be](https://myfoodboost.be) en ontdek lekkere recepten om je inspiratie op gang te brengen.

Start vandaag nog!

Ga naar: [MyFoodboost.be](https://myfoodboost.be)



Ontdek de
veelzijdigheid
van Herbalife
Nutrition

Een heerlijke, evenwichtige maaltijd

Een rijke en romige shake die in slechts enkele seconden bereid kan worden. Levert een uitstekende balans aan kwalitatief hoogwaardige proteïnen en essentiële macro- en microvoedingsstoffen, waardoor het een goede maaltijdvervanger is bij gewichtsbeheersing.



Welke smaak ga jij kiezen?

Onze smaken:

NIEUW Bananen Crème 550 g	#4462
Vanille 550 g	#0141
Chocolade 550 g	#0142
Aardbei 550 g	#0143
Cappuccino 550 g	#1171
Cookies & Cream 550 g	#0146
Toffee-Appel & Kaneel 550 g	#2790
Munt Chocolade Crunch 550 g	#2789
Framboos & Bosbes 550 g	#2100
Vrij Van Allergenen – Vanille 550 g	#3118
Vanille 780 g	#1922
Vanille (26 g per zakje)	#2653

- Onderbouwd door de wetenschap en ontwikkeld door experts in voeding
- Klinische studies tonen aan dat het vervangen van één van de dagelijkse hoofdmaaltijden binnen een energiebeperkt dieet door een maaltijdvervanger bijdraagt aan het behoud van gewicht na gewichtsverlies.
- Formula 1 Framboos & Bosbes, Crunchy Chocolade Munt en Bananen Crème zijn geschikt voor vegetariërs, zijn vrij van kunstmatige kleurstoffen en kunstmatige zoetstoffen en bevatten 25 essentiële vitaminen en mineralen.
- Formula 1 Vrij Van is vrij van lactose, soja en gluten indien bereid volgens de bereidingswijze.



Serveersuggestie

NIEUW Formula 1



Projectcode 2278

© 2018 Herbalife International of America, Inc.
Herbalife (U.K.) Ltd, Uxbridge, England, UB8 1EX.
Oktober 2018. Geprint in Europa.

Alle producten en bedrijfsnamen met een © of een TM zijn geregistreerd of in afwachting van registratie door Herbalife International, Inc. Alle rechten voorbehouden. Geen enkel deel hiervan, of iedere andere Herbalife International-publicatie, mag worden gereproduceerd of gekopieerd door middel van drukwerk, audio of video zonder geschreven toestemming van Herbalife International.

Fouten en weglatingen uitgezonderd.

Alle ingezonden stukken en uittalingen van Herbalife-klanten en/of Onafhankelijk Herbalife Distributeurs zijn niet bedoeld voor gebruik voor verkoop van Herbalife-producten.

Het gebruik en de doeleinden van Herbalife-producten worden gedetailleerd beschreven in de Herbalife-productliteratuur, die officieel wordt gebruikt en uitgegeven door Herbalife. Dat zijn de enige verklaringen waarvan mag worden uitgegaan in de verkoop van onze Herbalife-producten. In geen geval mag de Herbalife-gebruiker en/of Onafhankelijk Herbalife Distributeur beweren dat de Herbalife-producten voor iets anders gebruikt kunnen worden dan wat er aangegeven staat in de Herbalife-productliteratuur en op de -productetiketten.

Het Herbalife-programma kan helpen bij gewichtsbeheersing als onderdeel van een caloriebeperkt voedingsplan. De resultaten zijn behaald door het volgen van een Herbalife-programma, dat eveneens de terugkeer van evenwichtige voedingsgewoontes en regelmatige lichaamsbeweging omvat.

De in dit magazine genoemde inkomens en bedragen geven geen automatische verdiensten weer. Daadwerkelijke verdiensten zijn afhankelijk van de tijd en inzet die u besteedt aan uw business.



 **HERBALIFE**
NUTRITION



Issue 194
Dutch
#5921-BENL-94

ASPIRE TODAY

**EMEA
Herbalife
Evenementen**

**Zet je online
winkel nu op!**

GET READY, GET SET,
GOHERBALIFE. WORD VANDAAG
NOG GRATIS LID EN LAAT JE
BUSINESS ONLINE GROEIEN IN
SLECHTS 3 EENVOUDIGE STAPPEN!

BINNEN IN ASPIRE

GOHERBALIFE

Begin

je online winkel nu



1. WORD GRATIS LID

Geen opstart- of onderhoudskosten,
klaar en gemakkelijk te beheren.



2. MAAK HET JE EIGEN

Pas je eigen winkel aan en creëer je eigen
pakketten en aanbiedingen.



3. GA MEE MET HET MERK

Past automatisch aan de nieuwste
Herbalife Nutrition branding.



4. BLIJF VEILIG

Vertrouwde en beveiligde online betalingsmogelijkheden.



5. EENVOUDIGE VERZENDING

Iedere bestelling wordt verwerkt, verpakt en verzonden
vanuit de magazijnen van Herbalife Nutrition



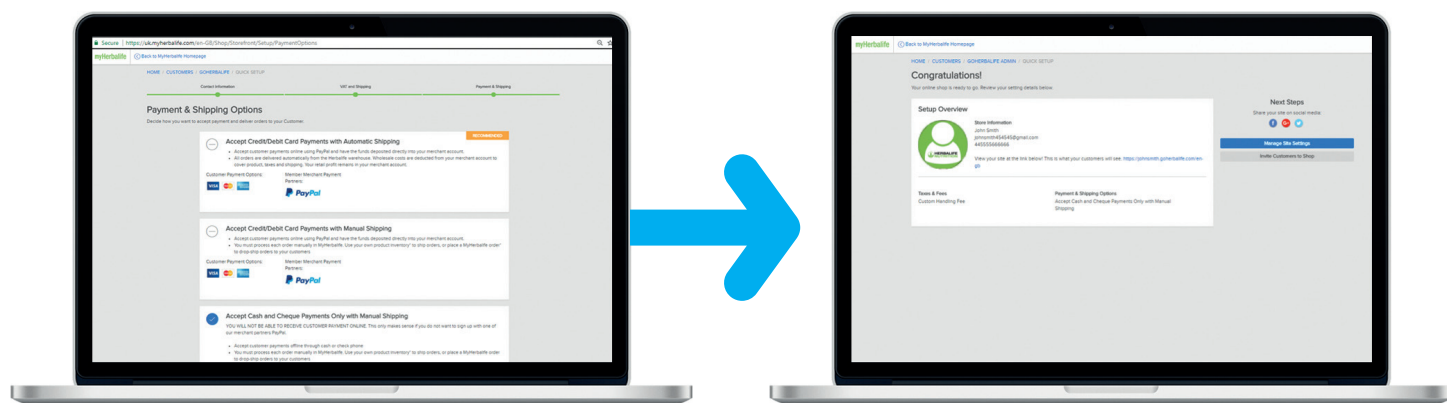
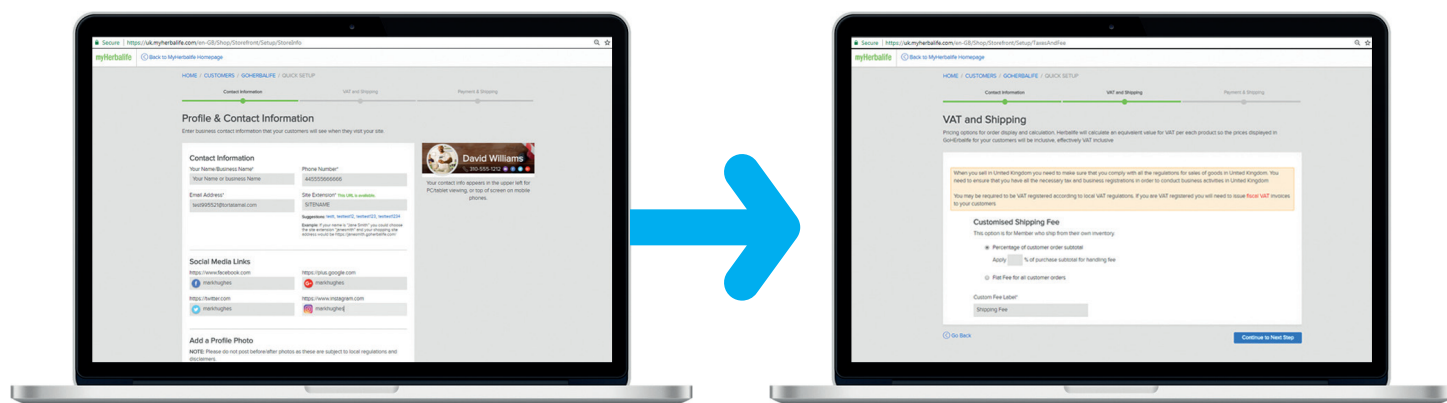
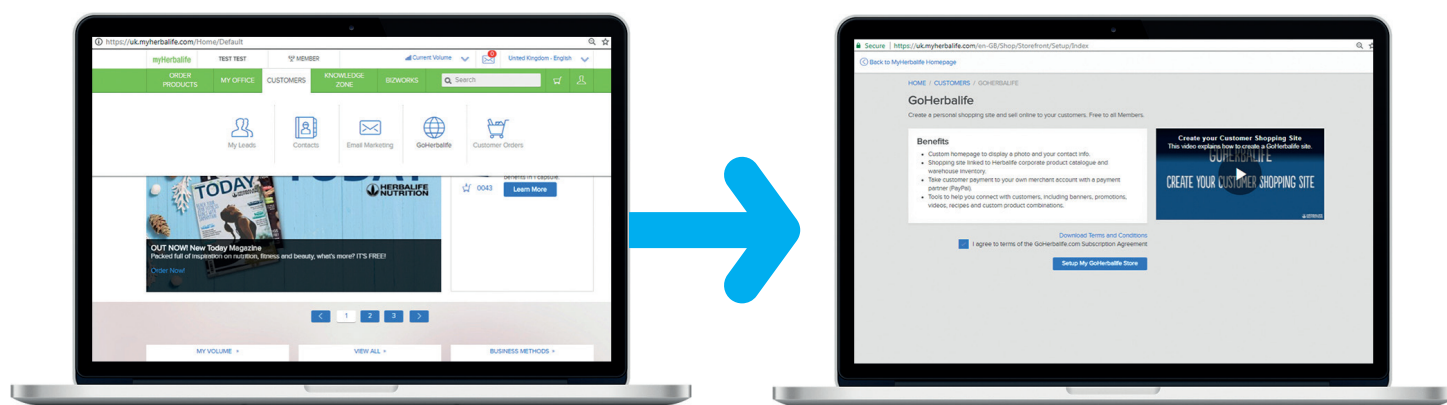
6. VERKOOP ALS EEN PRO*

Laat je business groeien en bied je klanten
een professionele online winkelervaring.

* MEMBERS MOETEN ERVOOR ZORGEN DAT ZE OVER DE BENODIGDE BELASTING- EN
BEDRIJFSREGISTRATIES BESCHIKKEN OM ZAKELIJKE ACTIVITEITEN TE MOGEN UITVOEREN.

JE BENT SLECHTS 3 STAPPEN VERWIJDERD. MELD JE NU AAN!

1. Log in op nl.myherbalife.com > Klanten > GoHerbalife
2. Ga akkoord met de algemene voorwaarden en zet je My GoHerbalife winkel op
3. Voltooi de snelle installatie en je bent klaar om aan de slag te gaan!



EMEA 2019
VACATIONS

GREEK

ISLAND CRUISE



HERBALIFE
NUTRITION

GA OP REIS MET DE GEWELDIGE EMEA VAKANTIE IN 2019!

De 2019 EMEA Vakantie zal een spectaculaire cruise van 5 nachten aan boord van de Royal Caribbean 'Jewel of the Seas' zijn, rond de Griekse eilanden. Gekwalificeerden zullen vanaf Rome de Middellandse Zee verkennen en het adembenemende Katakolon en Santorini bezoeken. De vakantie zal plaatsvinden van 7 - 12 juni 2019.



2019 VAKANTIEKWALIFICATIE

- AWT (non-TAB): Behaal 60.000 vakantiepunten en kwalificeer persoonlijk voor de AWT 2018 promotie
- Alle TAB Team: Behaal 70.000 vakantiepunten en kwalificeer persoonlijk voor de AWT 2018 promotie
- Alternatieve manier voor President's Team: Behaal 120.000 RO in de volumemaanden januari tot en met december 2018 (cheques betaald van februari 2018 tot en met januari 2019).

Plus: Verdien 6.000 extra vakantiepunten voor iedere 1e (NIEUWE) niet-TAB AWT 2018

EN verdien 3.000 extra vakantiepunten voor iedere 1e (NIEUWE) ASP 2018 Stone

(AWT Stars en ASP Stones MOETEN GLOEDNIEUWE (voor de eerste keer) gekwalificeerden in 2018 zijn binnen je downline van 3 niveaus lager. Blokkeerregels zijn van toepassing).

Kwalificatieperiode: januari tot en met december 2018 (volumemaanden). 1 TVP = 1 vakantiepunt. Algemene voorwaarden zijn van toepassing – bekijk de promotieregels. Alle van toepassing zijnde belastingen met betrekking tot promotionele beloningen zijn de verantwoordelijkheid van enkel de Member. Belastingen variëren per land: controleer je lokale belastingwetgeving

De uitgebreide productreeks van Herbalife voor wetenschappelijk geavanceerde voeding, gewichtsbeheersing en persoonlijke verzorging wordt gesteund door een persoonlijke, vriendelijke service en een 30-dagen niet-goed-geld-terug-garantie. Vraag om een productbrochure.



© 2018, Herbalife (U.K.) Ltd, Uxbridge, Engeland, UB8 1EX. Oktober 2018. Geprint in Europa.

Uw Onafhankelijk Herbalife Distributeur is:

