

TODAY



GoedEten

Inspiratie voor lekkere recepten

.....

GoedLeven

Ga voor PRO 20 Select deze zomer

ActiefLeven

Workouts in het water

.....

Beauty Handboek

Zomerse schoonheidstips



HALLO ZONNESCHIJN
Het is zomer dus laten we er het beste uit halen!

Inhoud



IN DIT NUMMER:

GOED *leven*

07

GA VOOR
PRO 20 SELECT



08



PRO 20 SELECT
ZOMERRECEPTEN

GOED *eten*

13

HET IS TIJD OM JE
BIOLOGISCHE KLOK TE
SYNCHRONISEREN

Leer alles wat je moet
weten over hoe je lichaam
gedurende de dag werkt.



18

JOUW
MUST-HAVES

Zorg ervoor dat je al je
Herbalife must-haves met
je meeneemt deze zomer.



ACTIEF *leven*

20

3 LOW-IMPACT WORKOUTS VOOR IN HET WATER

Een low-impact workout in het water is ideaal, onafhankelijk van je leeftijd of huidige fitheidsniveau. Samantha Clayton deelt haar waterworkouts. Zomer, we komen eraan!

BEAUTY *handboek*

26

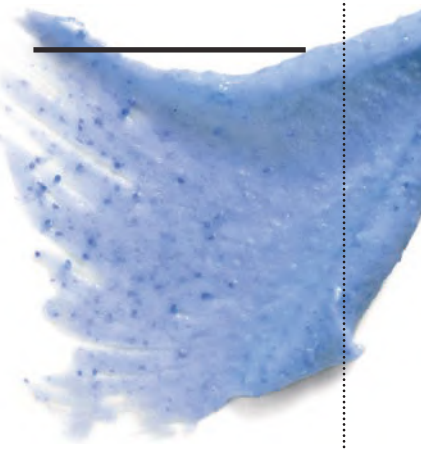
7 ZOMERSE SCHOONHEIDSTIPS

Laura Chacon-Garbato deelt haar tips over hoe je goed voor je huid kunt zorgen dit seizoen! Van je voeding tot de producten die het beste zijn voor jouw huidtype.



22

LAAT SAMANTHA CLAYTON JE HELPEN JE WORKOUT EEN BOOST TE GEVEN DEZE ZOMER.



25

REINIG JE WEG NAAR EEN FRISSE HUID

Lees wat de beste manieren zijn om je huid te reinigen voor een frisse en stralende look



29

SHARE A SHAKE

Deel jouw favorieten! Gebruik vandaag nog de shake generator en creëer je eigen heerlijke recepten!



VOLG ONS

FACEBOOK.COM/HERBALIFE
TWITTER.COM/HERBALIFE
YOUTUBE.COM/HERBALIFE

Google play

Bekijk het Today Magazine online op:
HerbalifeToday.com



BRENG JE LEVENSTIJL IN BALANS

GOED *leven*

**HAAL ER HET BESTE UIT • GA VOOR PRO 20 SELECT
DEZE ZOMER • PRO 20 SELECT RECEPTEN • HFF CASA NIEUWS**

Kies deze zomer voor een lichte en gemakkelijke proteïneshake. PRO 20 Select heeft niet alleen een heerlijke smaak, maar biedt ook een gemakkelijke manier om je doelen te behalen.

HOE HAAL JE ER HET BESTE UIT?



UPLOAD JE FAVORIETE SELFIE OP FACEBOOK,
TWITTER OF INSTAGRAM MET DE HASHTAG:
#MAKETHEMOSTOFIT!



#MAKETHEMOSTOFIT



 **HERBALIFE
NUTRITION**

Maak gebruik van de veelzijdigheid van PRO 20 Select deze zomer

De zomer is de meest actieve tijd van het jaar. Je spieren zijn altijd aan het werk, of je nu langs de kust slentert of buitenactiviteiten onderneemt, zoals workouts in het water (zie pagina 23). Met 20 g proteïnen ondersteunt PRO 20 Select het behoud van spiermassa.

Het is een lichte proteïnedrank die je met water aan kunt maken en die 25 essentiële vitaminen en mineralen bevat. Deze vegetarische, suikerarme shake is vrij van gluten, kunstmatige zoet- en kleurstoffen en draagt bij aan je dagelijkse inname van proteïnen, vezels en belangrijke voedingsstoffen, zonder afbreuk te doen aan de smaak of aan voedingsvereisten - de perfecte alles-in-één shake. Laat je inspireren door zomerse vruchten of groenten toe te voegen en verwen je smaakpapillen met een op maat samengestelde PRO 20 Select shake.

Bereid in slechts enkele seconden. 'Shake it up' en neem hem mee voor onderweg, op ieder moment, op iedere plek. Zorg voor je dagelijkse inname van proteïnen, vitaminen en mineralen, terwijl je gehydrateerd blijft. Deze met water mengbare shake zal je favoriete bondgenoot worden voor je actieve levensstijl.

Waar de lange zomerdagen je ook brengen, laad jezelf op met je favoriete alles-in-één proteïneshake!

Weetje

Zonder voldoende proteïnen kan het moeilijk zijn een uitgebalanceerd dieet vol te houden en je doelen te bereiken.

Wist je dat proteïnen een essentieel onderdeel zijn van iedere cel in het lichaam?

Proteïnen zijn macrovoedingsstoffen die bestaan uit 22 'bouwstenen' die aminozuren genoemd worden. Proteïnen hebben verschillende functies in het lichaam, waaronder een bijdrage leveren aan de groei van spiermassa en het behoud van spieren en normale botten.

Krijg jij voldoende binnen?

Probeer tot 30%* van je dagelijkse calorieën binnen te krijgen uit proteïnen. Tijdens de inspanning heeft je lichaam meer proteïnen nodig om spieren op te bouwen en te onderhouden, dus zorg ervoor dat je voldoende kwalitatief hoogwaardige proteïnen binnenkrijgt.

* Afhankelijk van je levensstijl en je persoonlijke doelen.



JOUW DOELEN



PRO 20 - Select -

Met water mengbare
proteïneshake



JOUW SHAKE

PRO 20 Select is proteïnerijk en suikerarm en de ideale shake voor onderweg om je te helpen je dagelijks aanbevolen proteïne-inname te behalen en spiermassa te behouden. In slechts enkele seconden bereid. Je hoeft alleen water toe te voegen.

GF

Vrij van
gluten



Geschikt voor
vegetariërs



Proteïnerijk



Vezelrijk

25

Vitaminen &
mineralen



Fuel Shake

- 3 maatlepels Herbalife PRO 20 Select
- 250 ml koud water
- 1 eetlepel havermout (snelkokend)
- 1/2 middelgrote banaan
- 1/2 theelepel Instant Kruidendrank Citroen

Doe alle ingrediënten in de blender en meng tot een gladde massa.

Kcal	Proteïnen	Koolhydraten	Vet	Vezels
248	25 g	32 g	3,2 g	8,6 g

Share a Shake
HERBALIFE

Fresh Mango Shake

- 3 maatlepels Herbalife PRO 20 Select
- 1 kopje koud water
- 1/2 kopje mangoblokjes
- 1 eetlepel Griekse yoghurt
- 1/4 theelepel kurkumapoeder

Doe alle ingrediënten in de blender en meng tot een gladde en dikke massa.

Kcal	Proteïnen	Koolhydraten	Vet	Vezels
200	22 g	21 g	2,7 g	7,2 g



Frozen Yogurt Protein

- 3 maatlepels Herbalife PRO 20 Select
- 250 ml sojamelk ongezoet
- 200 g magere Griekse vanille-yoghurt
- 150 g bevroren gemengde blauwe bessen

Doe alle ingrediënten in de blender en meng tot een gladde massa. Verdeel dit over 5 kommetjes met een deksel en vries minstens 2 uur in alvorens te serveren.

Elke portie bevat:

Kcal	Proteïnen	Koolhydraten	Vet	Vezels
83	10 g	8 g	1 g	2 g

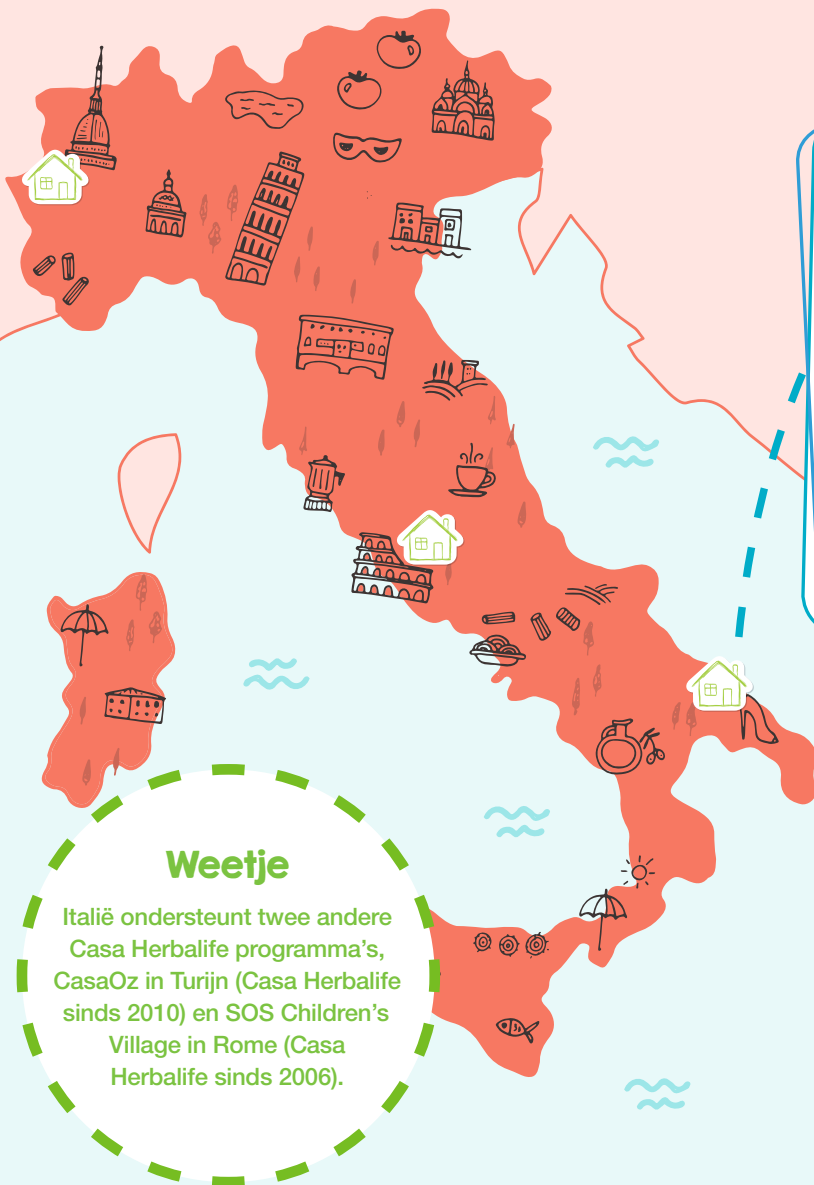
HERBALIFE



FAMILY FOUNDATION

Nieuws

Gefeliciteerd Italië met het verwelkomen van het derde Casa Herbalife programma voor de HFF Family in 2018. Het nieuwe Casa, SOS Children's Villages, Ostuni is gelegen in het zuiden van Italië. De medewerkers van SOS Children's Villages namen deel aan de Herbalife Nutrition Summit in Rome om de samenwerking te vieren en de Herbalife Members te bedanken voor hun steun!



Over ons nieuwe Casa Herbalife

SOS Children's Villages, Ostuni, is één van de 7 SOS Children's Villages die in Italië gerund worden. Het biedt een liefdevol thuis aan kinderen zonder ouderlijke zorg om deze kinderen te steunen onafhankelijke volwassenen te worden. Er zijn vijftig kinderen die het hun thuis noemen en de steun van HFF zorgt voor goede dagelijkse voeding voor deze kinderen en voor voedingseducatie, zodat ze gezonde, uitgebalanceerde voedingsgewoonten aan kunnen leren voor de rest van hun leven.

Locatie: Ostuni, Italië
Kinderen ondersteund: 50
www.sositalia.it/

Weetje

Italië ondersteunt twee andere Casa Herbalife programma's, CasaOz in Turijn (Casa Herbalife sinds 2010) en SOS Children's Village in Rome (Casa Herbalife sinds 2006).



Bedankt aan alle HFF supporters die deze samenwerking mogelijk hebben gemaakt. Ga naar hrbl.me/casafriends om meer te weten te komen over HFF of om je aan te melden als Casa Friend en maandelijks te doneren om onze Casa Herbalife programma's te ondersteunen.



INSPIRATIE VOOR BETERE VOEDING

GOED *eten*

JOUW BIOLOGISCHE KLOK • DAGELIJKS MAALTIJDENSHEMA •
RECEPTEN • JOUW MUST-HAVES VOOR DE ZOMER

Synchroniseer met je innerlijke klok


Leer wat de beste tijd is om te ontwaken, eten, werken, trainen, rusten en slapen voor optimale prestaties en een optimaal welzijn.

Het menselijke circadiane ritme, een belangrijk aandachtspunt van de chronobiologie, wordt gecontroleerd door onze biologische klok, die verantwoordelijk is voor verschillende aspecten van het functioneren van organen, de bloedsomloop en slaapcycli.



- Wakker worden voordat de zon opkomt
- Reinigen en elimineren
- Ademhalingsroutine, rustige inspanning

2:00-6:00
Vroege ochtendactiviteiten



- Wakker worden voordat de zon opkomt
- Hydrateren, reinigen en verfrissen
- Licht en voedzaam ontbijt
- Inspanningen met lage intensiteit
- Evenwichtige snack

6:00-10:00
Ochtendactiviteiten



- Meest veeleisende mentale & fysieke taken
- Intensieve workouts het beste voor de middag
- Evenwichtige maaltijd gegeten rond de middag
- Wandeling na de lunch

10:00-14:00
Middagactiviteiten



- Creatief en expressief werk
- Oefeningen voor lichaamskracht en flexibiliteit
- Evenwichtige snack

14:00-18:00
Namiddagactiviteiten



- Tot rust komen & reflecteren
- Balans- & lichaamsverstevigende oefeningen
- Vroeg en licht diner
- Naar bed gaan voor 22:00

18:00-22:00
Avondactiviteiten



- Genezing, celherstel
- Assimilatie van voedingsstoffen
- Verwerken van impressies van de vorige dag

22:00-2:00
Nachtelijke activiteiten

Ontdek wat een impact heeft op je lichaam:

Circadiane lichaamsritme

Veel processen in ons lichaam met fysiologische of nutritionele relevantie voor ons lichaam hebben een circadiaan ritme. Ze volgen dus een cyclus van 24 uur. De circadiane ritmes van ons lichaam staan onder controle van een zogenaamde Master Clock (de suprachiasmatische kern in de hypothalamus) en van perifere circadiane klokken die in bijna alle organen en cellen aanwezig zijn.

Verstoring van de klok

In onze hedendaagse samenleving zijn er veel externe factoren die onze interne klok kunnen beïnvloeden. Deze variëren van extreme activiteiten zoals het werken van nachtelijke diensten of het reizen naar plaatsen in een andere tijdzone tot minder extreme maar vaker voorkomende prikkels zoals blootstelling aan licht gedurende de nacht, het op onregelmatige tijden eten of een sociale jetlag, wat betekent dat er een verschil is tussen onze interne klok en onze sociale klok.

Voeding in relatie tot de klok

Wanneer we eten is net zo belangrijk als wat we eten. Er zijn onderdelen van het timen van eten die van invloed zijn op onze interne klok: regelmatigheid, frequentie en tijdstippen van maaltijden.

Nuttige en algemene tips om je dagelijkse voeding te synchroniseren met je biologische klok.

- Begin je dag met een evenwichtig en compleet ontbijt
- Nuttig 3 maaltijden met daarbij één of twee snacks indien nodig.
- Als het mogelijk is, plan dan je dagelijkse maaltijden en probeer het overslaan van maaltijden te vermijden.
- Zorg voor balans in je dagelijkse maaltijden. Probeer zoete snacks die weinig voedingswaarde hebben maar veel calorieën bevatten te vermijden.
- Pas je eetschema aan. Vermijd het uitstellen van de lunch.
- Eet regelmatig. Vind je individuele eetpatroon en probeer je daar zo veel mogelijk aan te houden.

Hoe je dagelijkse routine aan te passen

Timing is belangrijk en is van toepassing op meer dan alleen de tijd waarop je opstaat. Je eten, werken, trainen, rusten en slapen kunnen je uit balans brengen als je het op de verkeerde momenten doet.

Deze dagelijkse routine werkt als algemeen geldend startpunt. Je moet deze aanpassen aan je levensstijl en voedingsbehoeften om je ideale routine te creëren.

Probeer voorzichtig te zijn en pas de veranderingen geleidelijk aan in. Als je jezelf ertoe zet te drastische veranderingen door te voeren, dan zul je je systeem onder druk zetten en zul je er geen blijvende gewoonten van maken.

Maaltijdschema's

Het kan lastig zijn om precies te weten en te plannen hoeveel calorieën je dagelijks binnen moet krijgen. Daarom hebben we dat gemakkelijker gemaakt met enkele voorgestelde maaltijdschema's.





*1550 kcal



ONTBIJT

20 g Proteïnen
250 Calorieën



SNACK

10 g Proteïnen
150 Calorieën



LUNCH

25 g Proteïnen
400 Calorieën



SNACK

10 g Proteïnen
150 Calorieën



DINER

40 g Proteïnen
600 Calorieën



*1800 kcal



ONTBIJT

30 g Proteïnen
300 Calorieën



SNACK

10 g Proteïnen
150 Calorieën



LUNCH

40 g Proteïnen
600 Calorieën



SNACK

10 g Proteïnen
150 Calorieën



DINER

40 g Proteïnen
600 Calorieën



*2250 kcal



ONTBIJT

30 g Proteïnen
300 Calorieën



SNACK

20 g Proteïnen
300 Calorieën



LUNCH

40 g Proteïnen
600 Calorieën



SNACK

30 g Proteïnen
300 Calorieën



DINER

40 g Proteïnen
600 Calorieën



SNACK

10 g Proteïnen
150 Calorieën

* De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid calorieën voor mannen is 2.500 en voor vrouwen 2.000. Houd er rekening mee dat deze waarden kunnen variëren afhankelijk van onder andere de leeftijd, het metabolisme en het niveau van lichaamsbeweging.

**De hoeveelheden proteïnen en calorieën zijn voorgestelde innames voor maaltijden en snacks en refereren niet aan specifieke producten of voedingsmiddelen die in het schema getoond worden.

Recepten

1

FORMULA 1 SHAKE

SOUR APPLE DELIGHT

Ingrediënten:

- + 250 ml mineraalwater (koud)
- + ¼ groene appel
- + 1 eetlepel geraspte komkommer (¼ komkommer, geraspt)
- + 4 druppels limoensap
- + 6 verse muntblaadjes
- + 2 maatlepels (26 g) Formula 1 Vanille*
- + 1 maatlepel (6 g) Personalised Protein Powder

Voedingswaarden:

Kcal	Proteïnen	Koolhydraten	Vet	Vezels
152	14 g	17 g	2 g	4 g

2

45
PROTEÏNE-
BALLETJES

SNACK

PROTEÏNEBALLETJES

Ingrediënten:

- + 1 kopje pindakaas
- + ¼ kopje honing
- + 2 theelepels vanilla-extract
- + 1½ kopje havermout
- + 5 maatscheppen Protein Powder (Pro 20 Select)
- + ½ kopje geraspte kokos
- + ½ theelepel zout
- + ⅓ kopje cacaostukjes
- + 2-4 theelepels water

Voedingswaarden (per proteïneballetje):

Kcal	Proteïnen	Koolhydraten	Vet	Vezels
65	3 g	6 g	4 g	1 g

3

4
PORTIES

THERMO- DRANK

ICETEAMIX

Ingrediënten:

- + 900 ml water
- + 1 maatschep thee
- + 1 maatschep PDM
- + 1 maatschep Haver Appelvezel
- + Paar ijsblokjes (optioneel)

Voedingswaarden:

Kcal	Proteïnen	Koolhydraten	Vet	Vezels
128	0,75 g	1,33 g	0,11 g	1,26 g

4

4
PORTIES

FROZEN YOGHURT

PRO 20 FROZEN YOGURT

Ingrediënten:

- + 3 maatscheppen Herbalife PRO 20 Select Vanille
 - + 250 ml sojamelk
 - + 200 g magere Griekse yoghurt (vanille)
 - + 150 g mango (bevoren of vers)
- Doe alle ingrediënten in de blender en meng tot een gladde massa. Verdeel dit over bakjes met een deksel. Vries minstens 2 uur in alvorens te serveren.

Voedingswaarden:

Kcal	Proteïnen	Koolhydraten	Vet	Vezels
96	9 g	10 g	2,2 g	2 g

* Lees zorgvuldig de aanwijzingen op het etiket bij het gebruik van Formula 1 maaltijdvervangende shakes met als doel gewichtsbeheersing.

1



2



3



4



Jouw 'must-haves' deze zomer



1

Formula 1 proteïne-ijsjes

- 2 maatscheppen Formula 1 Vanille*
- 200 ml magere melk of sojamelk
- 150 g magere Griekse yoghurt, kokosmaak
- ½ kopje (70 g) bevroren gemengde besjes

Doe alle ingrediënten in de blender en meng tot een gladde massa. Schenk in vier ijsvormpjes van 80 ml. Vries minstens 2 uur in alvorens te serveren.



SKU 296A

3



SKU 0828

5

Langdurige moisturizer die zorgt voor een gladde en zachte huid. Biedt een breed-spectrum UVA/UVB-bescherming.



SKU 1746

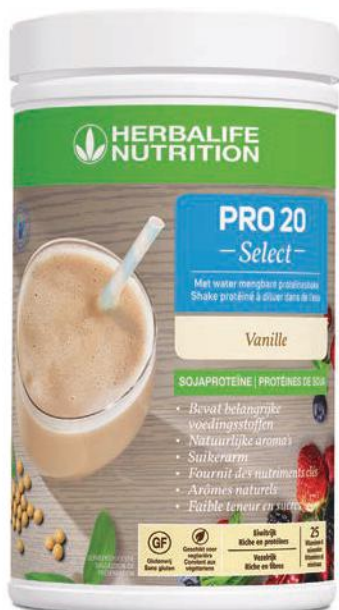
SKU 2039

6

Herbalife's geslachtspecifieke multivitamine. Het is een gemakkelijke manier om je lichaam te ondersteunen met de 24 vitaminen en mineralen die het nodig heeft.

2

PRO 20 Select is niet zomaar een proteïneshake – krijg de voedingsstoffen binnen die je lichaam nodig heeft, terwijl je toegewijd blijft aan je voedingsdoelen deze zomer.



SKU 1660



SKU 1065

4

Blijf verfrist met dit caloriearme drankje dat je helpt gehydrateerd te blijven gedurende de dag. Voeg het simpelweg toe aan je water en bewaar het in je Herbalife bidon.



SKU 0106

7

Verfris jezelf deze zomer met de heerlijke smaak van de Instant Kruidendrank.

* Lees zorgvuldig de aanwijzingen op het etiket bij het gebruik van Formula 1 maaltijdvervangende shakes met als doel gewichtsbeheersing.



WERKEN AAN JE DOELEN

ACTIEFF *leven*

3 WORKOUTS MET LOW IMPACT VOOR IN HET WATER •
GEEF JE WORKOUT EEN BOOST EN ZORG DAT
JE KLAAR BENT VOOR DE ZOMER

Begeef je richting de golven met Samantha Clayton's waterworkouts en leer hoe je je workout een boost kunt geven zodat je klaar bent voor de zomer!

3 WORKOUTS MET LOW IMPACT VOOR IN HET WATER

Een workout met low impact in het water is ideaal, onafhankelijk van je leeftijd of huidige fitheidsniveau.*

Als je op vakantie gaat naar een bestemming aan het water, dan kun je overwegen het water te gebruiken voor je workoutroutines in plaats van deze over te slaan. Ook kun je oefeningen in het water eens proberen als je jezelf wilt uitdagen of als je graag in het water bent. Er zijn verschillende soorten oefeningen die kunt doen. Hier volgen drie van mijn persoonlijke favorieten:

*Let op: deze oefeningen worden niet aanbevolen aan mensen die niet kunnen zwemmen (tenzij ze goed in de gaten worden gehouden). Alle aanbevolen waterworkouts moeten met de nodige voorzichtigheid worden uitgevoerd.


EXPERTPROFIEL



NAAM

Samantha Clayton

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



AQUA AEROBICS

Trainingslessen in het water zijn een leuke manier om de weerstand en het drijfvermogen van het water te gebruiken om je spieren trainen en je cardiovasculaire fitheid, kracht en flexibiliteit te verbeteren. Door het uitvoeren van versterkende oefeningen en rektechnieken kunnen dergelijke lessen je helpen je lichaam vorm te geven en bewegingsbereik van je lichaam te vergroten. Je hoeft geen officiële les te volgen om een goede workout te doen. Spring gewoon in het zwembad en experimenteer met verschillende bewegingen die ervoor helpen zorgen dat je gewrichten hun volledige bewegingsbereik benutten.

PADDLE BOARDING

Stand-up paddle boarding is een combinatie van kajakken en surfen. Het is één van de snelst groeiende watersporten ter wereld. Veel mensen voelen zich ertoe aangetrokken omdat het een training geeft voor het hele lichaam. Het verbetert de kracht van je core, je cardiovasculaire fitheid, je balans en flexibiliteit. En dat feitelijk zonder impact. En het is ook nog eens ontzettend leuk.

Je core zal overuren maken om je lichaam te stabiliseren en door het uitvoeren van de peddelende beweging zullen ook je schouders en schuine buikspieren getraind worden. De weerstand die de peddel ondervindt van het water helpt je spierkracht op te bouwen. Paddle boarding is ideaal voor mensen van alle leeftijden en fitheidsniveaus en je hebt er, in tegenstelling tot surfen, geen golven voor nodig. Rustig, vlak water is perfect voor beginners. Daarnaast kun je het doen op de oceaan, een meer en ander soort water.

ZWEMMEN

Zwemmen kan je helpen je aerobe fitheid te verbeteren, omdat het je lichaam dwingt een nieuw ademhalingspatroon aan te leren. Doordat je met je gezicht naar het water gericht bent, moet je lichaam leren om zich snel aan te passen. Door steeds dieper adem te halen met een groter volume dwing je je longen en hart om de zuurstof efficiënter te verwerken. Omdat zwemmen geen impact geeft op je gewrichten, is het een goede oefening om je overwerkte spieren wat rust te geven na inspanningen met hoge impact, zoals hardlopen of krachttraining, welke druk uitoefenen op de gewrichten van je heupen, knieën en enkels. Daarnaast kun je ervoor kiezen ontspannen te zwemmen of een calorieverbrandende, totale lichaamstraining te doen die bestaat uit vele baantjes.

Je hoeft niet op vakantie te zijn om de vruchten te plukken van in en rond het water te zijn. Door de rustgevende aard van het water kan het je helpen te ontspannen en stress te verlichten. Ik houd ervan om het hele jaar door, eens per week, een trainingsdag in het water door te brengen. En vanwege de weerstand die het water geeft, weet ik dat iedere keer dat ik een training in het water doe, ik een significant aantal calorieën verbrand.

Het is leuk om het water op te zoeken en te genieten van de natuur en het voelt bijna nooit aan als trainen. Overweeg deze zomer eens om actief te blijven met wat oefeningen in het water.

GEEF JE WORKOUT EEN BOOST EN ZORG DAT JE KLAAR BENT VOOR DE ZOMER

EXPERTPROFIEL



NAAM

Samantha Clayton

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

SPRINTS

Sprints zijn een goede manier om je cardiovasculaire fitheid en je spierkracht te verbeteren. Enkele korte sprints kunnen de intensiteit van je training al flink verhogen en ervoor zorgen dat je begint te zweten. Spring op de loopband en probeer eens 5 x 20 seconden te sprinten tussen iedere set van je huidige krachttraining door.

Sprint 20 seconden, rust 60 seconden en herhaal. (Zorg er voor de veiligheid voor dat als je gaat sprinten je de clip draagt die ervoor zorgt dat de loopband automatisch kan stoppen.)



BURPEES

Deze oefening is een goede oefening voor het hele lichaam. Een burpee is een combinatie van een squat, een plank, opdrukken en op het eind omhoog springen. Deze intensieve oefening kan je helpen je coördinatie te verbeteren en zo goed als iedere spier in je lichaam tegelijkertijd te versterken. Je kunt burpees toevoegen aan het eind van je workout of ze uitvoeren tussen de sets van krachttraining door. Ik zie burpees echt als een uitdaging, waarbij ik probeer er zoveel mogelijk te doen totdat ik ze niet meer op de juiste manier kan uitvoeren. Als je echter momenteel niet fit genoeg bent om ze uit te voeren totdat je te vermoeid bent, overweeg dan eens 4 sets van 15 burpees aan je workout toe te voegen, waarbij je tussen de sets door een korte rustpauze neemt.

Ga omlaag in een squat, zet beide handen op de grond en spring met beide voeten naar achter tot een plank. Doe een push-up door je borst naar de grond te bewegen, spring met je voeten weer naar binnen en voeg een sprong toe als je weer omhoog komt.

TOUWTJE- SPRINGEN

Vijf tot tien minuten van je workout aan touwtjespringen doen, is een goede manier om je cardiovasculaire systeem een boost te geven. Springen is van nature een oefening met hoge impact, waardoor je de voordelen ondervindt van het versterken van je spieren en botten.

SPIDER PUSH-UPS

Push-ups zijn een goede manier om intensiteit aan je workout toe te voegen, vooral wanneer je ze iets lastiger maakt dan een normale push-up. De borst en rug hebben veel voordeel van push-ups, maar ze worden ook gezien als oefening voor het hele lichaam, aangezien je kern, armen en gluten ook allemaal hard moeten werken.

Neem een plankpositie in. Buig je ellebogen naar de zijkant toe en druk je torso omlaag naar de grond. Buig je linker knie naar je linker elleboog. Strek je armen en ga terug naar de plankpositie, waarbij je je linkervoet weer naast je rechtervoet zet. Ga weer omlaag en raak nu met je rechter knie je rechter elleboog aan. Ga weer terug naar de plankpositie. Voeg 3 sets van 10-12 herhalingen toe aan het eind van je workout.

TIPS

Als je besluit om wat oefeningen aan je huidige routine toe te voegen om deze een extra boost te geven, dan moet je er ook voor zorgen je veranderingen doorvoert in je voedingsschema, zodat je het verbruik van de extra energie kunt ondersteunen met voeding. Als je hard traint in de sportschool zonder dat je extra op je voeding let, dan loop je het risico dat je spierweefsel af gaat breken, dat je gedehydrateerd raakt en je de rest van de dag slap voelt.

Als je jezelf tijdens je workouts flink uitdaagt, dan is er een goede kans dat je meer dan normaal zult zweten door je toegenomen trainingsarbeid. Dat geldt vooral als je in een warme sporthal traint of als je buiten in de zon bezig bent.

De hoeveelheid die je zweet kan drastisch hoger worden als je de intensiteit van je workout verhoogt. Daarom is het van essentieel belang dat je extra aandacht besteedt aan je hydratatiebehoeften en dat je vocht zowel tijdens als na je workout weer aanvult. Gehydrateerd blijven kan je helpen op je best te presteren en je helpen bij het herstelproces.

Onthoud dat het belangrijk is om jezelf voldoende te pushen dat je een verandering teweegbrengt, maar dat je jezelf niet te veel pusht zodat je je oefeningen niet meer juist kunt uitvoeren omdat je te vermoeid bent of te pijnlijke spieren hebt. Het is belangrijk voor succes op de lange termijn om je eigen persoonlijke balans te vinden en het gebeurt maar al te vaak dat we leren met vallen en opstaan. Luister naar je lichaam en zorg ervoor dat je bij iedere oefening die je doet plezier hebt.

EEN STRALENDE LOOK, VOL VERTROUWEN

BEAUTY

Handboek

**JOUW WEG NAAR EEN ER GEZOND UITZIENDE HUID •
SCHOONHEIDSTIPS VOOR DE ZOMER**

Reinig je weg naar een er gezond uitziende huid met deze stappen en daarbij 7 schoonheidstips die je laten kennismaken met je schoonheidsroutine voor deze zomer.

Reinig je weg naar een stralende huid

Reinig je huid twee keer per dag: iedere ochtend en iedere avond voordat je naar bed gaat, wat er ook gebeurt. Omdat je huid er schoon uitziet, wil dat nog niet zeggen dat deze ook schoon is. De kans is groot dat de huid bedekt is met onzichtbare onzuiverheden die schadelijk kunnen zijn voor de huid. Zorg dat je deze kwijtraakt.

Vermijd het gebruik van normale stukken zeep en houd het bij gezichtsreinigers die zacht zijn en ontwikkeld voor jouw huidtype.

Reinig alleen met warm water, nooit met water dat te heet of te koud is. Extremen in temperatuur kunnen je huid irriteren en schade veroorzaken.

Exfolieer minstens één keer per week. Door zachtjes te exfoliëren verwijder je dode huidcellen van je gezicht, waardoor deze er gladder en stralender uitziet. Net zoals je een cleanser gebruikt die geschikt is voor jouw huidtype, zo zou je dat ook moeten doen met je scrub.

Droog je gezicht nooit af met de handdoek die het hele gezin gebruikt. Als deze niet schoon is, dan breng je bacteriën over naar je frisse, schone gezicht. Probeer de snelle geurtest. Als je handdoek niet ruikt alsof deze net uit de was komt, dan kun je beter een schone pakken.

Investeer zo nu en dan in een gezichtsbehandeling. Net zoals je naar de tandarts gaat om je tanden schoon te maken, zo heeft je huid ook een diepe reiniging nodig. De frequentie van gezichtsbehandelingen hangt af van het huidtype. Bepaal met je schoonheidsspecialist hoe vaak een diepe reiniging nodig is.

Wees voorzichtig met het schoonmaken van het gebied rond de ogen. De huid rond de ogen is het dunste stuk huid van je lichaam. Ga hier extra voorzichtig mee om.

DE BEAUTY CORNER

EXPERTPROFIEL



NAAM

Laura Chacon-Garbato

DIRECTEUR, NUTRITION
PRODUCT TRAINING,
NUTRITION EDUCATION
AND DEVELOPMENT,
HERBALIFE NUTRITION

7 Schoonheidstips voor de zomer

Word creatief met je kapsel

Lang haar dat je nek bedekt kan er al voor zorgen dat je lichaamstemperatuur met een graad of twee stijgt. Een goede manier om koel te blijven is om een korter kapsel te nemen. Als dat niet jouw ding is, kun je ook overwegen om je haar op te steken, er een 'messy bun' in te leggen of te variëren met de klassieke vlecht.

2

Houd controle als je buiten bent



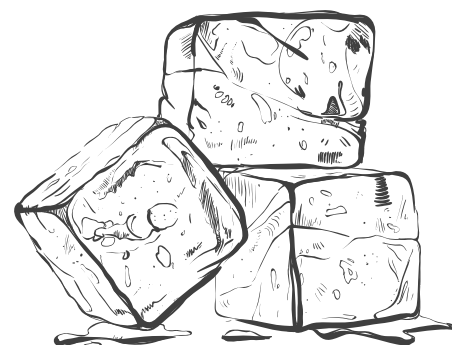
Als je langere tijd buiten hebt doorgebracht, zorg er dan voor dat je af en toe een pauze inlast en de schaduw opzoekt. Bescherm je gezicht met een zonnebril en een hoed of pet en maak er een gewoonte van je in te smeren met zonnebrandcrème. Dit zijn belangrijke gewoonten die je de hele zomer door zou moeten volgen.





Zet je koelkast aan het werk

De koelkast is er niet alleen om je voedingsmiddelen koud te houden. Zet er tijdens de zomer ook eens je moisturizer en body mist in. Als je een koud product aanbrengt, zal dat je al direct verfrissen. Gedurende de winter kun je er ook voor kiezen je moisturizer in de koelkast te bewaren.



4

Verkoel je drukpunten

Dit is een snelle truc voor feestjes die echt werkt. Druk je koude drankje of een ijsblokje tegen je pols of je nek. De koelte op deze twee drukpunten kan je een algeheel verkoelend gevoel geven als het buiten ontzettend warm is. Als je koel blijft, dan is de kans dat je make-up gaat uitlopen een stuk kleiner.

Spray jezelf met zeezout

Voeg de zomer toe aan je haar en houd je hoofdhuid droog met een spray met zeezout. Het fungeert als een natuurlijk stylingmiddel om golvend, volumineus haar te creëren. Zeezoutspray kun je in elke schoonheidssalon vinden en je kunt het zelfs thuis maken.

5

7

Kies je cosmetica zorgvuldig

Als het op make-up aankomt, ga dan voor de moeiteloze, vervaagde look. De schoonheidstrends voor de zomer geven aan dat je niet te veel make-up rond de ogen moet aanbrengen. Als je er toch voor kiest hier wat extra aandacht aan te geven, gebruik dan eyeliner en oogschaduw die zachtere, vervaagde lijntjes geven. Een mat effect op de lippen ziet er geweldig uit op de met dauw bedekte zomerhuid. Ga tijdens de warme zomer dus voor een matte lipstick die langer blijft zitten en droger aanvoelt in plaats van een romige lipstick. Als je klaar bent met het aanbrengen van de make-up, gebruik dan een spray om het af te maken en ervoor te helpen zorgen dat je make-up goed blijft zitten. Met al deze verfrissende manieren om koel te blijven en alles op zijn plaats te laten zitten, zullen mensen zich afvragen wat jouw geheim is en je bewonderen om hoe goed je er uitziet.

Spray je gezicht

Probeer je gezicht eens te benevelen om na een zonovergoten dag snel even af te koelen. Dit zorgt voor een direct koud gevoel en zorgt ervoor dat je je verfrist voelt. Maak de ervaring nog beter door je favoriete geur te kiezen, zoals munt, roos of lavendel, en je zult je meteen opgefrist voelen.

6





Ken je iemand die kan profiteren van HET LEIDEN VAN EEN EVENWICHTIGERE, ACTIEVE LEVENSTIJL?



Het is gemakkelijker dan je wellicht zou denken om aan de slag te gaan als Herbalife Member. Praat met je Herbalife Member voor meer informatie.



Share a
Shake

HERBALIFE
NUTRITION

NIEUWE COLLECTIE VOOR EXTRAVAGANZA 2018 BINNENKORT VERKRIJGBAAR!

Frisse en trendy designs

Er wordt een nieuwe lijn met stijlen en maten geïntroduceerd die voor elk wat wils biedt. Start hier! Vind inspiratie terwijl je er trendy uitziet. **‘De beste versie van onszelf is voortdurend onder constructie.’**

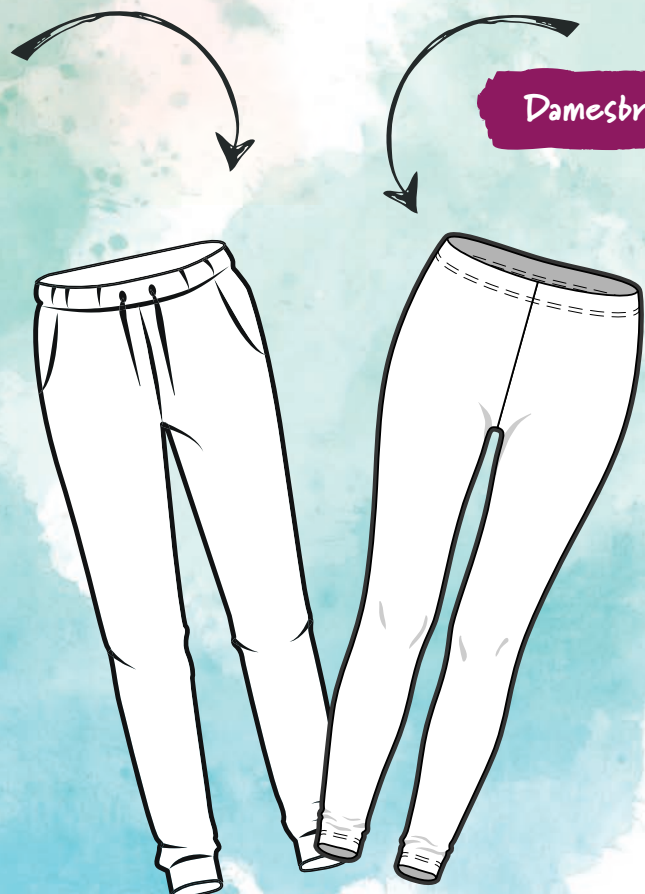
Ieder kledingstuk zal jou vertegenwoordigen terwijl je anderen zult inspireren. Ze zullen aandacht trekken, gesprekken starten en helpen jouw doel te delen!

- Pre-ordering voor Extravaganza 2018 zal op 16 juli van start gaan!
- Een gloednieuwe collectie, inclusief sportkleding, binnenkort verkrijgbaar

Herenbroeken

Damesbroeken

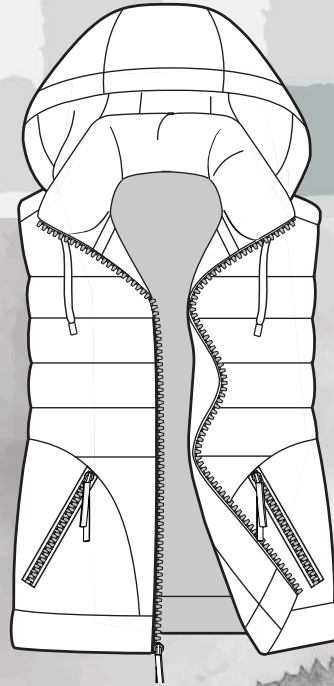
“Mijn doel staat
aan het eind van
mijn comfortzone.”



“ Inspireer anderen
een evenwichtigere
levensstijl te leiden. ”



Denim overhemden



Gilets

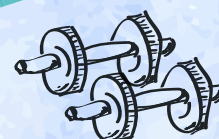
Voor diegenen
die aan het wachten
waren op nieuwe kleding;
Herbalife Nutrition zal de
bestverkopende kledingstukken
nieuw leven inblazen.
Houd het 'in de gaten!

“ Wat een reis is dit geweest!
Het heeft veel toewijding
gekost, maar teamprestaties
leiden tot betere individuele
resultaten. ‘Laten we beginnen.’ ”

T-shirts



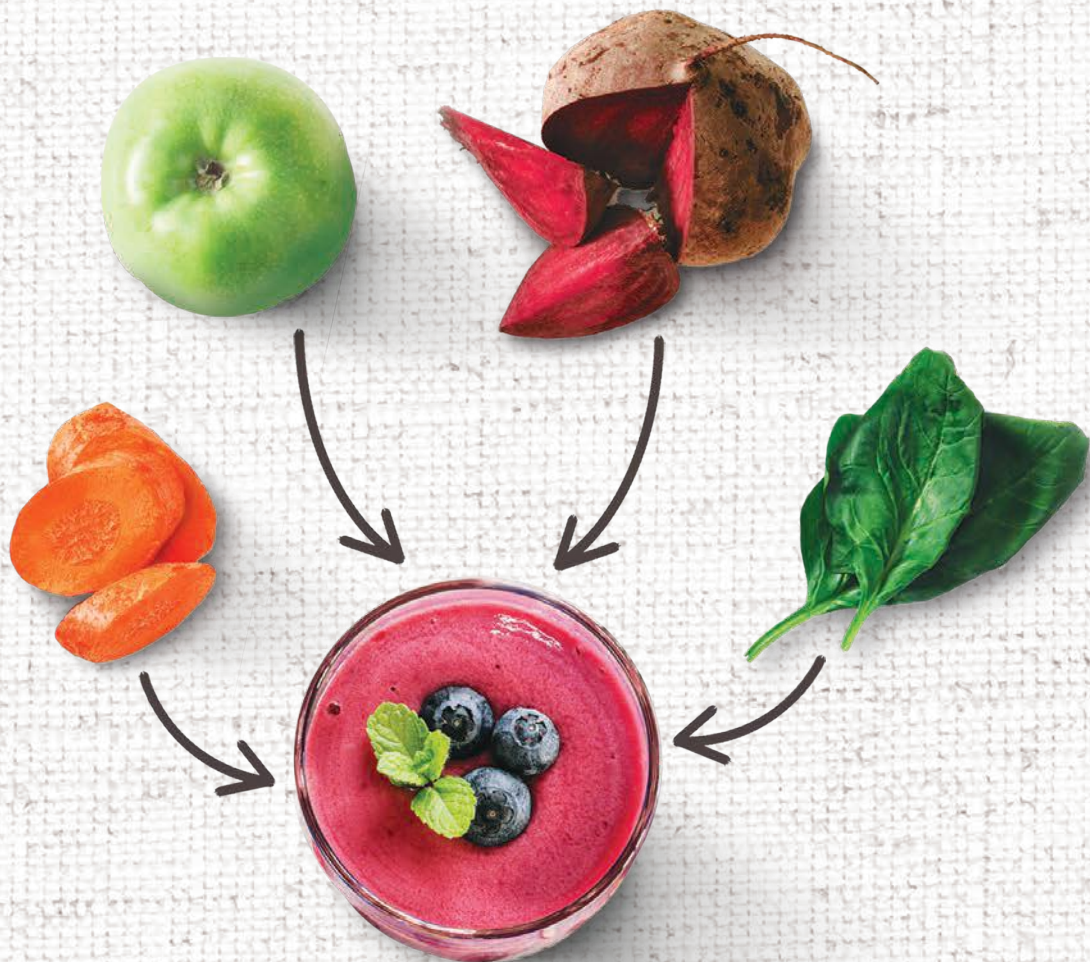
Sportbh's



PRO 20 - Select -

Met water mengbare proteïneshake

SHAKE IT op jouw manier



Projectcode 2277

© 2018 Herbalife International of America, Inc.
Herbalife (U.K.) Ltd, Uxbridge, England, UB8 1EX.
Juli 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.

