



HERBALIFE NUTRITION



NIEUW: CRUNCHY CHOCOLADE MUNT

De voedingsstoffen die u nodig heeft, met een heerlijke smaak!

WAT STAAT ERIN:

NIEUW IN DIT NUMMER:

- Tips voor een ideaal ontbijt, rechtstreeks van onze voedingsexperts.



INHOUD:

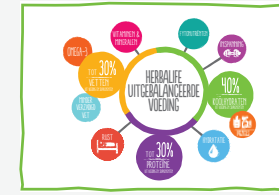
PAGINA 8-9

HOE FIT WILT U ZIJN?
BEKIJK DE RESULTATEN VAN
ONS ONDERZOEK, PLUS HOE
U UW DOELEN KUNT BEHALEN.



PAGINA 10-11

HERBALIFE VOEDINGSFILOSOFIE
DE EXPERTS DOEN
AANBEVELINGEN VOOR UW
DAGELIJKSE VOEDING EN
LICHAAMSBEWEGING.



PAGINA 16-19

FORMULA 1 SHAKES
HOE KUNNEN DE FORMULA 1
SHAKES U HELPEN UW DOELEN
TE BEREIKEN - LEES MEER
OVER DE VERSCHILLENDE
LEKKERE SMAKEN.



24-28 PROTEÏNE

De proteïnekrachtpatsers uitgelicht.

36-37 HYDRATATIE

Blijf beter gehydrateerd in twee heerlijke stappen.

38-39 VITAMINEN EN MINERALEN

Voor een optimaal welzijn en optimale prestaties.

44-49 HERBALIFE SKIN

Klinisch getest voor een stralende, jonger uitzijnde huid.

50-51 LICHAAMS- EN HAARVERZORGING

Hydraterend & verzorgend met verzachtende aloë vera.

PLAATS UW BESTELLING VIA DE APP

Bevalt het wat u ziet? Kies uw favorieten en plaats uw bestellingen via de HerbalifeGO app bij uw Member. Download 'm nu in de App Store en pluk de vruchten van maaltijdschema's, shakerecepten en nog veel meer!



BLADER VERDER NAAR HET SPORTGEDEELTE

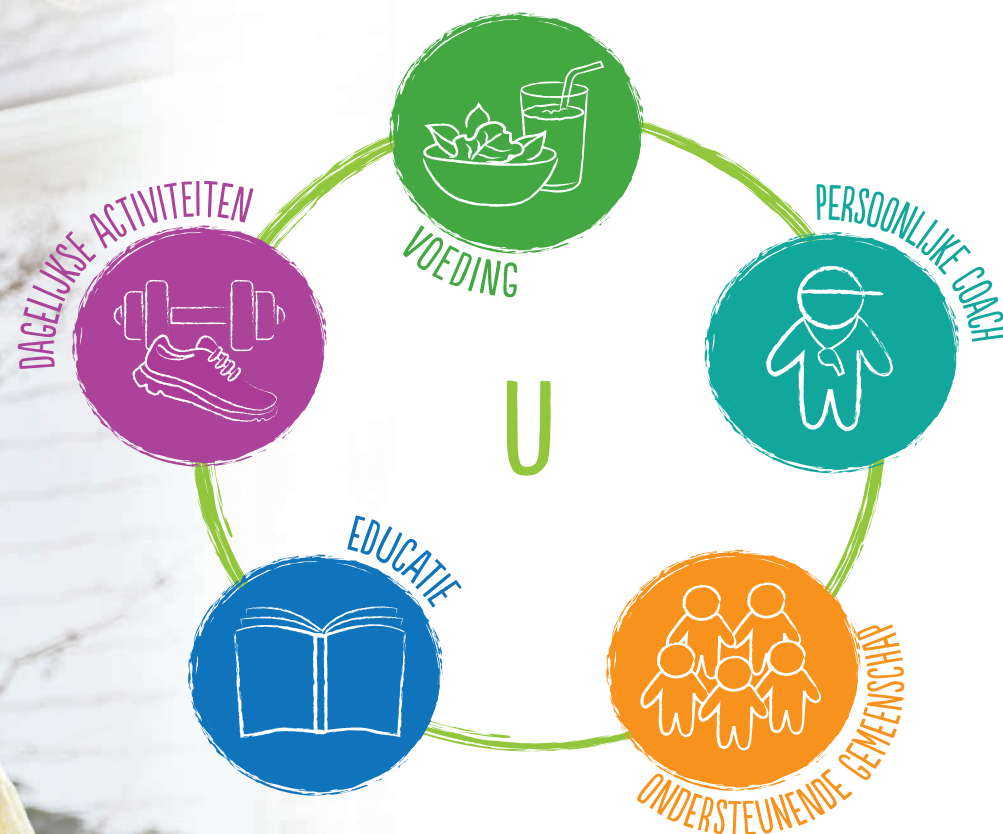
Consmeer Herbalife® producten altijd als onderdeel van een uitgebalanceerd en gevarieerd dieet en in combinatie met een gezonde levensstijl. Ga voor meer productinformatie naar Herbalife.com of praat met uw Onafhankelijk Herbalife Member.

VOEDING & ONDERSTEUNING

WORD DE
BESTE
VERSIE
VAN UZELF.

Wat houdt het voor u in de beste versie van uzelf te worden? Meer zelfvertrouwen krijgen? Een fitter gevoel? Verbeterde sportprestaties? Wat het voor u ook betekent, wij zullen u helpen dat te bereiken. Daarom heeft Herbalife producten van hoogwaardige kwaliteit ontworpen die ondersteund worden door wetenschap. Zo worden de voedingsstoffen aan uw lichaam geleverd die het nodig heeft op weg naar grootse resultaten. Vergeet de trenddiëten. We hebben het hier over uitgebalanceerde voeding en een evenwichtige, actieve levensstijl die u vol kunt blijven houden.

En dat is nog niet alles. We hebben met eigen ogen kunnen waarnemen hoe het ondersteunende Herbalife netwerk mensen kan helpen hun welzijn en niveau van fitheid te verbeteren. Uw Persoonlijke Coach (Herbalife Member) is daar de drijvende kracht achter. Zij hebben doorgemaakt wat u nu doormaakt en het is hun taak één-op-één begeleiding te geven, advies, motivatie en u kennis te laten maken met mensen met dezelfde doelen. Miljoenen gelijkgestemde mensen die hun leven al op een positieve manier hebben veranderd - nu is het uw beurt...



KUNT U UW LEVEN ECHT VERANDEREN?

“ IK BEN MIJN ZWANGERSCHAPSKILO'S KWIJT EN VOEL ME GOED! 🍷🍷 ”



DIT IS HOE IK MIJN SUCCESSEN HEB BEHAALD:

- Ik neem elke ochtend een Formula 1 shake met Personalised proteïnepoeder en Multivezel drank.
- Ik drink elke dag minimaal 2 liter water.
- Ik zorg voor voldoende beweging en rust.
- Ik neem elke dag een evenwichtig tussendoortje.
- Ik neem dagelijks de Herbalifeline om voldoende Omega-3 vetzuren binnen te krijgen.

MIRJAM SCHOT

VROEGER...

- Na mijn zwangerschap wilden de kilo's er niet meer af
- At ik te veel te ongezonde tussendoortjes
- Was mijn spiermassa relatief laag in vergelijking met mijn gewicht
- Stond ik elke dag moe op

NU...

- Zorg ik voor voldoende eiwitten bij elke maaltijd
- Kies ik met zorg evenwichtige tussendoortjes uit
- Heb ik minder lichaamsvet en meer spiermassa
- Drink ik voldoende water

Nu u gelezen heeft dat verandering echt mogelijk is en dat u op weg daar naartoe ondersteuning heeft van uw persoonlijke welzijnscoach, kan de vraag die u zichzelf stelt de volgende zijn: Zal het voor mij ook echt werken? Voor deze twee mensen, en voor miljoenen anderen over de hele wereld, is het antwoord een duidelijk 'ja!' Lees verder om te ontdekken hoe Herbalife heeft geholpen hun doelen realiteit te laten worden...

“ IK HEB MEER SPIERMASSA EN VOEL ME FIT EN ACTIEF 🍷🍷 ”



DIT IS HOE IK MIJN SUCCESSEN HEB BEHAALD:

- Ik drink iedere dag meer water.
- Ik neem een Formula 1 shake met Formula 3 Personalised Protein Powder om me te helpen spiermassa te behouden.
- Ik train een aantal keer per week één uur.
- Ik heb mijn dagelijkse vezelinname verhoogd met de Multivezel drank.

ANNE HANSEN

VROEGER...

- Had ik ondergewicht
- Voelde ik mij altijd vermoeid en uitgebrand
- Pleegde ik roofbouw op mijn lichaam door veel te sporten en te weinig goede voedingsstoffen te consumeren

NU...

- Begin ik mijn dag met een uitgebalanceerde Formula 1 Shake
- Ben ik aangekomen in gewicht en spiermassa
- Heb ik mijn optimale vitaliteit weer terug
- Eet ik elke dag voldoende voedingsstoffen

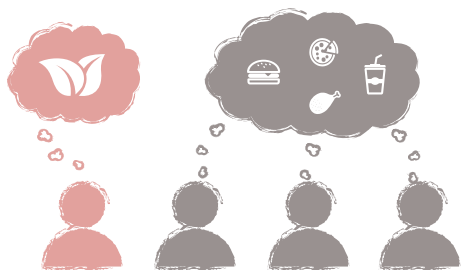
STEL UZELF DE VRAAG HOE GEZOND WIL IK EIGENLIJK ZIJN?

Het worden van de beste versie van uzelf is meer dan alleen een getal op de weegschaal. Het is voor iedere persoon anders. Of het nu uw gezondheid is, geluk, zelfvertrouwen of het niveau van uw conditie; het begint bij het stellen van doelen.

WILT U GEWICHT VERLIEZEN?

Het bereiken van een gezond gewicht kan uw leven compleet veranderen. En hoewel het wat wilskracht zal kosten, betekent dat nog niet dat u zelf de smaken waar u zo van houdt moet onthouden.

Formula 1 (pag. 16) is net zo heerlijk als dat het voedzaam is. Het is daarnaast uw eerste stap op weg naar uw gewichtsbeheersingsdoelen. Uw Persoonlijke Coach (Herbalife Member) zal u helpen uitgebalanceerde voeding te combineren met regelmatige lichaamsbeweging en hij/zij zal u waardevolle tips geven en u gedurende de hele weg ondersteunen.



Slechts **1/4** van de volwassenen zegt bewust over hun voeding na te denken¹.



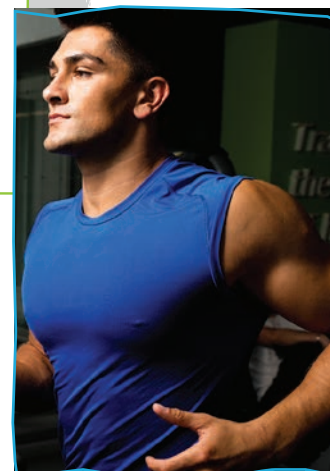
WILT UW EEN SLANKERE, MEER GESPIERDE LICHAAMSBOW HEBBEN?

Topsporters en -teams van over de hele wereld gebruiken Herbalife voeding om hen te helpen op hun best te presteren - en deze is ook voor u beschikbaar. Als u uw zinnen heeft gezet op een slanke en gespierde lichaamsbouw, richt u dan op het verminderen van uw lichaamsvetpercentage en het opbouwen van spiermassa en zorg ervoor dat uw lichaam op de juiste manier van brandstof wordt voorzien, zowel voor, tijdens als na de inspanning.

Bij Herbalife zijn we ervan overtuigd dat 80% voeding en 20% inspanning een gezonde manier is om uw doelen te bereiken en het meeste uit uw workout te halen.



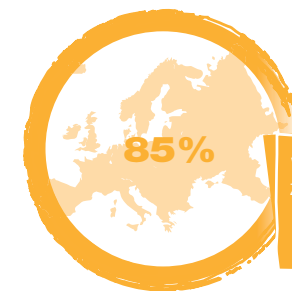
72% van de Europeanen geeft toe niet de 'dagelijkse 5 porties' aan groenten en fruit te eten².



HOE KUNT U PROFITEREN VAN EEN GEZONDERE LEVENSTIJL?

Uw gewicht kan dan wel stabiel zijn, maar wat u eet en hoe actief u bent kunnen een grote invloed hebben op uw gezondheid en welzijn. Daarnaast kunnen ze uw spijsvertering, gemoedstoestand, teint, slaap en nog veel meer beïnvloeden.

Met de hulp van uw Persoonlijke Coach (Herbalife Member) zult u de juiste producten vinden om te nuttigen als onderdeel van uitgebalanceerde voeding en trainingsschema's die bij u passen.



van de Europeanen zegt een gezondere levensstijl te willen hebben².



STEL UW DOELEN OP EN HOUD ZE BIJ MET DE HERBALIFE+ APP!

De HerbalifeGO app is er om u te helpen verbinden met uw Persoonlijke Coach (Herbalife Member). Voer uw metingen in, houd uw voortgang bij, bekijk gezonde maaltijdschema's en recepten en ontvang tips, ondersteuning en educatieve informatie direct vanaf hun telefoon op de uwe.

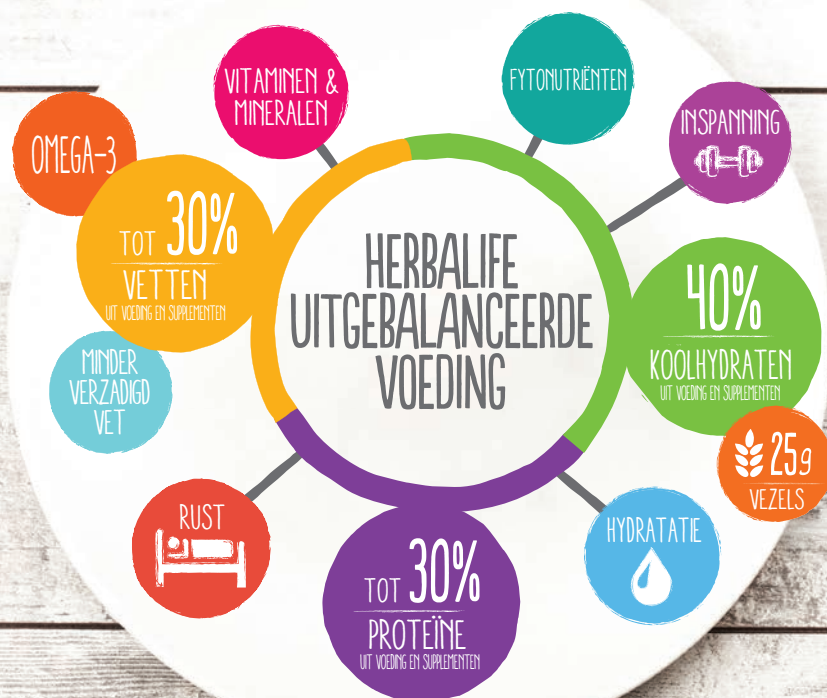
Download 'm nu in de App Store!



UITGEBALANCEERDE VOEDING DE HERBALIFE MANIER

Een uitgebalanceerd dieet gaat niet over het tellen van calorieën of het uitsluiten van voedingsstoffen. Wat uw doelen ook zijn, we willen u helpen om fitter en gelukkiger te worden en zo te blijven. Hoe wij u hierbij helpen? Met goede voeding, regelmatige beweging en ondersteuning door uw coach.

Het consumeren van van de juiste voedingsstoffen in goede voeding is belangrijk voor het voeden van uw lichaam. Het kan zelfs meer voordelen opleveren dan u denkt, zoals een gezond lichaamsgewicht, een mooie huid, een goede spijsvertering en gezonde gewrichten en hersenen.



PROTEÏNEN

Wilt u meer weten over proteïnen? Ga naar **pagina 24**.

KOOLHYDRATEN

Meer informatie over koolhydraten is te vinden op **pagina 29**.

VEZELS

Leer meer over vezels op **pagina 30**.

HYDRATATIE

Blijf gehydrateerd door de aanbevolen hoeveelheid vloeistof per dag te drinken als onderdeel van een uitgebalanceerd dieet. Lees meer op **pagina 36**.

INSPANNING

Leg die afstandsbediening weg! Probeer per dag minstens **30 minuten** aan gematigd intensieve inspanning te doen.

VETTEN

Ga naar **pagina 34** voor meer informatie over gezonde vetten.

RUST

Het krijgen van voldoende slaap zou geen luxe moeten zijn - het is een cruciaal onderdeel van de puzzel.

FYTONUTRIËNTEN

Plantachtig voedsel, waaronder kleurrijk fruit en groenten, bieden veel voordelen voor de gezondheid wanneer ze gegeten worden als onderdeel van een uitgebalanceerd dieet.

VITAMINEN & MINERALEN

Vitamines en mineralen zijn van vitaal belang voor veel functies in uw lichaam. Kijk op **pagina 38** om te zien of u de voedingsstoffen binnenkrijgt die u nodig heeft.

DAVID HEBER

Ph.D., F.A.C.P., F.A.S.N.
Voorzitter, Herbalife
Nutrition Institute en
Nutrition Advisory Board



Bij Herbalife zijn we ervan overtuigd dat uitgebalanceerde en gepersonaliseerde voeding een evenwichtige, actieve levensstijl ondersteunt. Het eten van de juiste voedingsmiddelen gecombineerd met wetenschappelijk bewezen supplementen en regelmatige lichaamsbeweging zijn van cruciaal belang.



WEETJE ?

De Herbalife Nutrition Advisory Board bestaat uit 25 experts van over de hele wereld met PhD's op het gebied van voeding, wetenschap en gezondheid. Hun expertise is een belangrijk onderdeel dat ervoor zorgt dat de Herbalife producten kwalitatief hoogwaardig zijn en ondersteund worden door de wetenschap. Ze leiden ook wereldwijde trainingen voor Members over de producten en voeding en alles wat ze moeten weten.

KIJK VOOR MEER INFORMATIE OVER UITGEBALANCEERDE VOEDING NAAR DE NIEUWE HERBALIFE NUTRITION SERIES OP VIDEO.HERBALIFE.COM/NUTRITION&SCIENCE EN OP HEALTHYLIVING.HERBALIFE.COM.

KWALITEITSPRODUCTEN

GEMAAKT VOOR U

Wij identificeren de behoeften van onze klanten en combineren deze bevindingen met de nieuwste ontwikkelingen in de wetenschap. Onze artsen, wetenschappers en voedingsdeskundigen werken vervolgens samen met partners van wereldklasse om betere voeding bij klanten te brengen. Herbalife heeft geïnvesteerd in nieuwe laboratoria, testapparatuur, faciliteiten, ingrediënten en wetenschappelijk talent om te kunnen voldoen aan de strenge normen die opgesteld zijn door de Internationale Organisatie voor Standaardisatie (ISO) en NSF Internationaal.

Het is ons doel om uitgebalanceerde voeding ongecompliceerder te maken. Om dat te doen, hebben we ervoor gekozen in wetenschap te investeren. Ons Wetenschappelijk Leiderschap (waaronder David Heber, PhD, Voorzitter van de Herbalife Nutrition Advisory Board) heeft de afgelopen drie decennia gewerkt aan het ontwikkelen van kwalitatief hoogwaardige, caloriebeperkte producten om uw nieuwe voedingsschema om gezond te eten een beetje eenvoudiger te maken.

Van Nobelprijswinnaar* in de Geneeskunde tot voormalig directeur van de FDA**, ieder lid van de Nutrition Advisory Board staat aan de top van zijn/haar vakgebied. Door hun expertise te combineren, werken ze eraan om u vertrouwen te geven in onze producten en zorgen ze ervoor dat de wetenschap achter de producten ondersteund wordt door wetenschappelijke literatuur en klinische onderzoeken.

WEETJE ?

De Herbalife Innovation & Manufacturing facility in Winston-Salem, North Carolina heeft een oppervlakte van 74000 vierkante meter en een omtrek van bijna 5 kilometer. Daarmee is het de grootste Herbalife faciliteit tot op heden. De faciliteit is in 2014 geopend en verbetert ons vermogen om de beste voedingsproducten te leveren aan mensen over de hele wereld.



We bouwen een wereldwijd productienetwerk. Onze investeringen in faciliteiten, technologie en middelen, gecombineerd met onze toewijding om meer producten binnenshuis te maken, versterken onze toonaangevende kwaliteit en operationele mogelijkheden.



DAVID PEZZULLO
Herbalife Executive
Vice President,
Worldwide Operations



INGREDIËNTEN MET EEN DOEL

We investeren in verantwoorde landbouw en geavanceerde productiemethoden om de best mogelijke producten te maken. We hebben een team van wetenschappers en fabrikanten van over de hele wereld die zich erop hebben toegelegd alleen de beste bronnen van ingrediënten te selecteren.



GEMAAKT MET ZORG

We gaan tot het uiterste om ervoor te zorgen dat de Herbalife® producten voldoen aan de verschillende industriestandaarden voor kwaliteit of deze zelfs overtreffen. U kunt vertrouwen hebben in de zuiverheid en waarde van onze losse ingrediënten, alsmede de integriteit van onze processen.



VOEDING GELEVERD AAN U

Door gebruik te maken van geavanceerde technologie houden we zorgvuldig de omgeving in de gaten waarin onze producten zijn opgeslagen. Zo zorgen we ervoor dat de producten net zo werkzaam en krachtig zijn als u ze ontvangt als toen ze voor het eerst werden ontwikkeld.

HERBALIFE EVENWICHTIG ONTBIJT

Hoe vaak slaat u het ontbijt over of neemt u onderweg snel een koffie met koek om de knagende honger halverwege de ochtend te stoppen? Eenmaal per week? Tweemaal? Iedere dag?

Ontbijt in het Engels, 'breakfast', betekent letterlijk 'breek het vasten' dat 's nachts plaatsvindt. Na ongeveer 12 uur zonder brandstof is het gemakkelijk om in te zien waarom het ontbijt beschouwd wordt als de belangrijkste maaltijd van de dag - het levert de energie die uw lichaam nodig heeft om de dag een goede start te geven.

7 REDENEN om uw dag te beginnen met een voedzaam ontbijt

#1 GEEF HET LICHAAM BRANDSTOF

met essentiële voedingsstoffen. Kick-start uw dag met broodnodige voedingsstoffen! Een evenwichtig ontbijt kan u, naast het leveren van energie (calorieën), de boost geven wat betreft voedingsstoffen die uw lichaam nodig heeft, waaronder vezels, vitamines en mineralen.

#2 HOUD UW GEWICHT ONDER CONTROLE

Het overslaan van het ontbijt of een ontbijt nemen waarin de essentiële voedingsstoffen ontbreken, kan ervoor zorgen dat u eerder geneigd bent om later op de dag ongezonde, voedingsmiddelen vol calorieën te nemen*. Onderzoek toont aan dat individuen die een ontbijt nuttigen dat van hoge kwaliteit is de neiging hebben om een gezonder dagelijks voedingspatroon te hebben dan mensen die dat niet doen.†

#3 SPIERMASSA OPBOUWEN EN BEHOUDEN

Proteïnen dragen bij aan het behoud en de groei van spiermassa en ons lichaam is afhankelijk van de proteïnen in onze voeding om ons daarbij te helpen.

#4 GEZONDE HUID

Een stralende huid begint bij verzorging van binnenuit. Het drinken van water en genieten van een evenwichtig ontbijt zal uw huid voorzien van essentiële voedingsstoffen.

#5 EEN BOOST VOOR UW METABOLISME

Een evenwichtige maaltijd in de ochtend nemen en gedurende de dag vaker kleinere porties nuttigen zal helpen uw energieniveau gelijkmatiger te houden en uw lichaam in staat stellen op zijn best te presteren.

#6 POWER VOOR DE HERSENEN

Verbeterde mentale prestaties, concentratie en gemoedstoestand - nog drie redenen om te genieten van een maaltijd in de ochtend! Zonder ontbijt kan het zijn dat u moeite heeft zich te concentreren en raakt u sneller geïrriteerd en vermoeid.‡

#7 ENERGIEBOOST

"Breakfast" (ontbijten) betekent letterlijk 'doorbreek het vasten' en helpt om de energievoorraden bij te vullen die uw lichaam 's nachts heeft gebruikt voor herstel en vernieuwing. Vitamines en mineralen dragen daarnaast bij aan het tegengaan van vermoeidheid.



GOEDE OCHTENDEN BEGINNEN HIER

WAT IS NU EIGENLIJK EEN EVENWICHTIG EN UITGEBALANCEERD ONTBIJT?

Een evenwichtig ontbijt dat u helpt de aanbevolen dagelijkse behoefte aan voedingsstoffen binnen te krijgen, bestaat uit:



Het Herbalife Ideaal ontbijt smaakt geweldig, zit boordevol voedingsstoffen en is gemakkelijk te bereiden. Wat nog beter is? Het kan aangepast worden naar eigen wensen!

1 VOEDEN

Geniet van de romige en heerlijke Formula 1 shake - vol van smaak, maar toch beperkt in de calorieën.



2 HYDRATEREN

Wees creatief en doe eens wat vers fruit, groenten en kruiden in uw Herbal Aloëdrink. Begin uw dag met uw unieke, persoonlijke smaak.



3 VERFRISSEN

Ontwaak met een verfrissende kruidendrank met 51 mg cafeïne om u te helpen uw concentratie te vergroten wanneer u dat het hardst nodig heeft.



VRAAG UW HERBALIFE MEMBER NAAR HET IDEAAL ONTBIJT DAT VOOR U HET BESTE WERKT. HET TRIAL PACK IS EEN GOEDE MANIER OM DE PRODUCTEN EENS TE PROBEREN EN HET VERSCHIL ZELF TE ERVAREN!

*Leidy et al. (2013). American Journal of Clinical Nutrition; 97(4):677-88.
 †Matthys, C. et al. (2007). Public Health Nutrition, 10(4), 413.
 ‡Cooper, S. B., S. Neveill, ME. (2011). Physiology & Behavior, 103, 431.

DE SMAAK, DE VOEDING, DE RESULTATEN.

Wilt u een evenwichtige maaltijd die heerlijk smaakt, voedzaam is en gemakkelijk te bereiden? Maak kennis met Formula 1; het baanbrekende Herbalife product. Ondersteund door de wetenschap bevat het kwalitatief hoogwaardige proteïnen en alle voedingsstoffen die uw lichaam nodig heeft voor een evenwichtige maaltijd. Mensen van over de hele wereld zijn Formula 1 shakes dankbaar dat ze hun doelen tot realiteit kunnen maken. En u kunt de volgende zijn!

DOE UW SMAAKPAPILLEN IEDERE DAG WEER EEN PLEZIER...

Formula 1 is verkrijgbaar in 9 heerlijke smaken. Geniet ervan zonder toevoegingen of word creatief en meng er fruit, groenten, kruiden en specerijen doorheen. Inspiratie nodig? Ga naar pagina 20!



De programma's en producten voor gewichtsbeheersing van Herbalife Nutrition gebruiken proteïneverrijkte maaltijdvervangers, een evenwichtige en actieve levensstijl en een gepersonaliseerde aanpak die uw kans op succes maximaliseert.



DAVID HEBER,
Ph.D., F.A.C.P., F.A.S.N.

Voorzitter
Herbalife Nutrition Institute en
Nutrition Advisory Board



EEN HEERLIJKE, EVENWICHTIGE MAALTIJDVERVANGER

Een rijke en romige shake die binnen seconden bereid kan worden en een uitstekende balans biedt van kwalitatief hoogwaardige proteïnen en essentiële macro- en microvoedingsstoffen.

Een gemakkelijke en evenwichtige keuze voor het ontbijt, lunch of diner.

- Heerlijk smakend en calorie-beperkt met gemiddeld 221 kcal en daarnaast vezels, vitamines en mineralen.
- Rijk aan proteïnen uit soja en zuivel, met ongeveer 18 g proteïnen indien bereid met halfvolle melk.
- Ondersteund door de wetenschap en ontwikkeld door experts in voeding.
- Klinische studies tonen aan dat het vervangen van één maaltijd per dag als onderdeel van een energiebeperkt dieet door een maaltijdvervanger bijdraagt aan het behoud van gewicht na gewichtverlies.
- Formula 1 Framboos & Bosbes is geschikt voor vegetariërs, vrij van kunstmatige kleur- en zoetstoffen en bevat 24 essentiële vitamines en mineralen.
- Formula 1 Vrij Van is vrij van lactose, soja en gluten indien bereid volgens de aanwijzingen.



220 CALORIEËN 18 g PROTEÏNE 3 g VEZELS



Serveersuggestie

WELKE SMAAK GAAT U KIEZEN?

ONZE SMAKEN:

Vanille 550 g	#0141
Chocolade 550 g	#0142
Aardbei 550 g	#0143
Tropisch Fruit 550 g	#0144
Cappuccino 550 g	#1171
Cookies & Cream 550 g	#0146
Toffee-Appel & Kaneel 550 g	#2790
Frambozen & Blauwe Bessen 550 g	#2100
Crunchy Chocolade Munt 550 g	#2789
F1 Vrij Van Vanille 550 g	#3118

Vanille 780 g #1922

Vanille (7 zakjes van 26 g per portie) #2653

FORMULA 1 VANILLE 780 g



30 PORTIES PER BUS

VOORRAAD VOOR 1 MAAND*

NU INCLUSIEF MAATSCHEP

MEER DAN 40% GROTER

* Goed voor 30 porties. Voorraad voor één maand op basis van het consumeren van één shake per dag.

DOE GEEN CONCESSIONS ALS HET GAAT OM GOEDE VOEDING

Herbalife producten zorgen ervoor dat evenwichtig eten niet meer veel moeite kost. Waarom is dat zo belangrijk? Omdat we weten dat hoe goed uw intenties ook zijn, er altijd wel momenten zijn waarop we ongezonde voedingskeuzes maken, en daar ook excuses voor verzinnen.

Onze heerlijke en voedzame producten vereisen weinig tot geen voorbereiding en zijn handig voor onderweg. Ideaal voor in een drukke levensstijl en perfect om die excuses achterwege te laten.



TOT 30%
PROTEÏNE
UIT VOEDING EN SUPPLEMENTEN

40%
KOOLHYDRATEN
UIT VOEDING EN SUPPLEMENTEN

TOT 30%
VETTEN
UIT VOEDING EN SUPPLEMENTEN



FORMULA 1 EXPRESS EVENWICHTIGE MAALTIJDVERVANGENDE REEP

Mis geen enkele evenwichtige maaltijd meer! De Formula 1 Express is lekker en handig en bevat alle goede voedingsstoffen van een Formula 1 Shake. Ideaal voor in een drukke levensstijl en als u een evenwichtige maaltijd wilt voor onderweg.

- Proteïnerijk met 13 g proteïnen in iedere reep om spiermassa te helpen opbouwen
- 32% van uw aanbevolen dagelijkse vezelinname
- Geformuleerd met een uitstekende verhouding van belangrijke voedingsstoffen, waaronder linolzuur en essentiële vitamines en mineralen
- Gesteund door de wetenschap: studies tonen aan dat het vervangen van één maaltijd per dag in een energiebeperkt dieet door een maaltijdvervanger als Formula 1 bijdraagt aan het behoud van gewicht na gewichtsverlies
- Vrij van kunstmatige conserveringsmiddelen en geschikt voor vegetariërs

Chocolade
Rood fruit en yoghurt

#2669
#2670

Share a Shake



HERBALIFE NUTRITION

Vind uw nieuwe favoriete shake dit seizoen! Probeer onze winterse recepten die uw geest zeker een boost zullen geven. Of u nu een energieboost nodig heeft of een goede nachtrust, deze heerlijke snacks zullen een heerlijke traktatie voor u worden zonder dat u zich schuldig hoeft te voelen.

ZOekt u meer recepten met Herbalife producten? Ga dan naar myfoodboost.be

PERFECT DUO

- 250ml halfvolle melk
- 4 aardbeien
- 2 el geraspte wortel
- 1 el amandelen
- 2 Maatlepels F1 Chocolade

Blenden tot een gladde massa.



GINGER FRESHNESS

- 250ml vruchtensap
- 6 hazelnoten
- 3 verse muntblaadjes
- een snufje verse gember
- 2 Maatlepels F1 Tropische Vruchten
- 1 Maatlepel Personalised Protein Powder

Blenden tot een gladde massa.



SURPRISE DELIGHT

- 250ml halfvolle melk
- 2 el zachte geitenkaas
- 6 spinazieblaadjes
- 1 el pijnboompitten
- 2 maatlepels F1 Vanille

Blenden tot een gladde massa.



GET UP AND GO SHAKE

- 200ml halfvolle melk
- 1 kopje koude groene thee
- 8 bramen
- 2 el havervlokken
- 2 maatlepels F1 Cappuccino

Blenden tot een gladde massa.



PROTEÏNEN

WAT ZIJN PROTEÏNEN?

Proteïnen zijn **essentiële onderdelen van iedere cel in het lichaam** en 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.

Zonder voldoende proteïnen kan het lastig zijn om een uitgebalanceerd dieet vol te houden en uw doelen te bereiken.

KRIJG IK VOLDOENDE BINNEN?

Probeer tot **30% van uw dagelijkse calorieën uit proteïnen** te halen. Als u sport heeft uw lichaam meer proteïnen nodig om spieren op te bouwen/te behouden en herstel te bevorderen, dus onthoud dat de behoefte aan proteïnen kan verschillen.

Een actieve man die tot 2.000 kcal per dag consumeert en spiermassa op wilt bouwen, moet proberen 150 g proteïnen in zijn dagelijkse voeding op te nemen. Voor een vrouw die tot 1.400 kcal per dag consumeert en haar gewicht wilt behouden, wordt aanbevolen 52-105 g proteïnen te consumeren.

WAT MOET IK DAN EIGENLIJK ETEN?

Een combinatie van **plantaardige en dierlijke proteïnebronnen** iedere dag. **Soja** is één van de beste plantaardige bronnen aangezien het een 'complete' proteïne is die alle essentiële aminozuren levert. Andere plantaardige proteïnebronnen zoals **noten, zaden en linzen** zijn geen 'complete' proteïnen. Probeer ze daarom te combineren om een betere verdeling van aminozuren te krijgen. Voor dierlijke proteïnen zijn kwalitatief hoogwaardige bronnen onder andere **vis, gevogelte, eieren en magere zuivelproducten**, welke daarnaast de extra voordelen bieden van ijzer, zink en vitamines B.

WE HEBBEN UITGELEGD HOEVEEL PROTEÏNE U NODIG HEEFT, MAAR WEET U OOK HOEVEEL PROTEÏNE ER IN DE VOEDINGSMIDDELEN ZIT DIE U NU AL CONSUMEERT?



1 KIPPENBORST

35 g
Proteïne



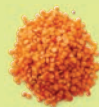
2 MIDDELGROTE EIERN

13 g
Proteïne



1 HANDJE ONGEZOUTEN AMANDELEN

5.3 g
Proteïne



1 KOPJE RODE LINZEN (GEKOOKT)

7.6 g
Proteïne



100 G NORMALE VETARME YOGHURT

5 g
Proteïne

TOT 30%
PROTEÏNE
UIT VOEDING EN SUPPLEMENTEN



110
CALORIEËN

15 g
PROTEÏNE

20
VITAMINEN EN
MINERALEN

WE ZORGEN ERVOOR DAT ALLE
INGREDIËNTEN DIE GEBRUIKT
WORDEN IN DE HERBALIFE
PRODUCTEN NIET-GMO ZIJN.

PROTEÏNEDRANK MIX

Indien genuttigd als snack levert Proteïnedrankmix de volgende nutritionele voordelen.

- 15 g hoogwaardige proteïnen
- 7 g koolhydraten
- 20 vitamines en mineralen

Bus 588g: Vanille #2600



18
CALORIEËN

5 g
PROTEÏNE

FORMULA 3 PERSONALISED PROTEIN POWDER

Geef uw proteïne-inname in één eenvoudige stap een boost - voeg eenvoudigweg een lepel poeder toe aan uw dagelijkse Formula 1 shake.

- Rijk aan soja- en weiproteïne om u te helpen spiermassa op te bouwen en sterke botten te behouden
- 5 g proteïne per portie

Bus 240g #0242

SLIMME PROTEÏNESNACKS

Stop ongezonde verleidingen voordat het te laat is! Houd gemakkelijke, voedzame snacks bij de hand om het hongergevoel op afstand te houden tussen de maaltijden door en blijf zo gemotiveerd om het vol te houden.

In tegenstelling tot wat vaak wordt gedacht, kan snacken nuttig zijn voor diegenen die hun gewicht proberen te beheersen. Daarnaast is het een extra kans uw lichaam van voedingsstoffen te voorzien! Een klinische studie heeft zelfs aangetoond dat gezonde, caloriebeperkte snacks in geportioneerde verpakkingen mensen helpen minder te eten gedurende de dag¹.

TOT 30%
PROTEÏNE
UIT VOEDING EN SUPPLEMENTEN

WEETJE?

Proteinerijke snacks zijn een goede keuze om u te helpen weer energie te krijgen na de inspanning en ook voor diegenen die hun lichaam strakker willen krijgen, aangezien proteïnen bijdragen aan de groei en het behoud van spieren.

PROTEÏNEREPEN

Bent u een zoetekauw? Beteugel die onbedwingbare trek naar chocola met een heerlijke proteïnerijke snack, of geniet van deze evenwichtige traktatie voor of na de inspanning.

- 140 kcal² per reep
- 10 g kwalitatief hoogwaardige proteïnen om te helpen spiermassa op te bouwen
- 16 g koolhydraten per portie om te helpen uw workout van brandstof te voorzien

ELKE DOOS BEVAT 14 REPEN

Chocolade Pinda	#3972
Vanille Amandel	#3968
Citroen	#3976

GOURMET TOMATENSOEP

Deze verwarmende snack is klaar in seconden en biedt 8 keer zoveel proteïnen als een gewone tomatensoep³.

- 104 kcal per portie
- Proteïnerijk om u te helpen spiermassa op te bouwen
- Rijk aan vezels (3,2 g per portie)
- Meng het gemakkelijk met warm water zoals aangegeven op het etiket
- Heerlijk op smaak gebracht met Mediterrane kruiden

672g box, 21 porties | #0155

GEROOSTERDE SOJABONEN

Een evenwichtige, hartige snack voor thuis of onderweg; caloriebeperkt voor uw gemak.

- 9 g proteïne om te helpen spiermassa op te bouwen
- 110 kcal om u te helpen uw calorie-inname te beheersen
- Handige, individuele verpakkingen, ideaal voor als u onderweg bent
- Licht gezouten

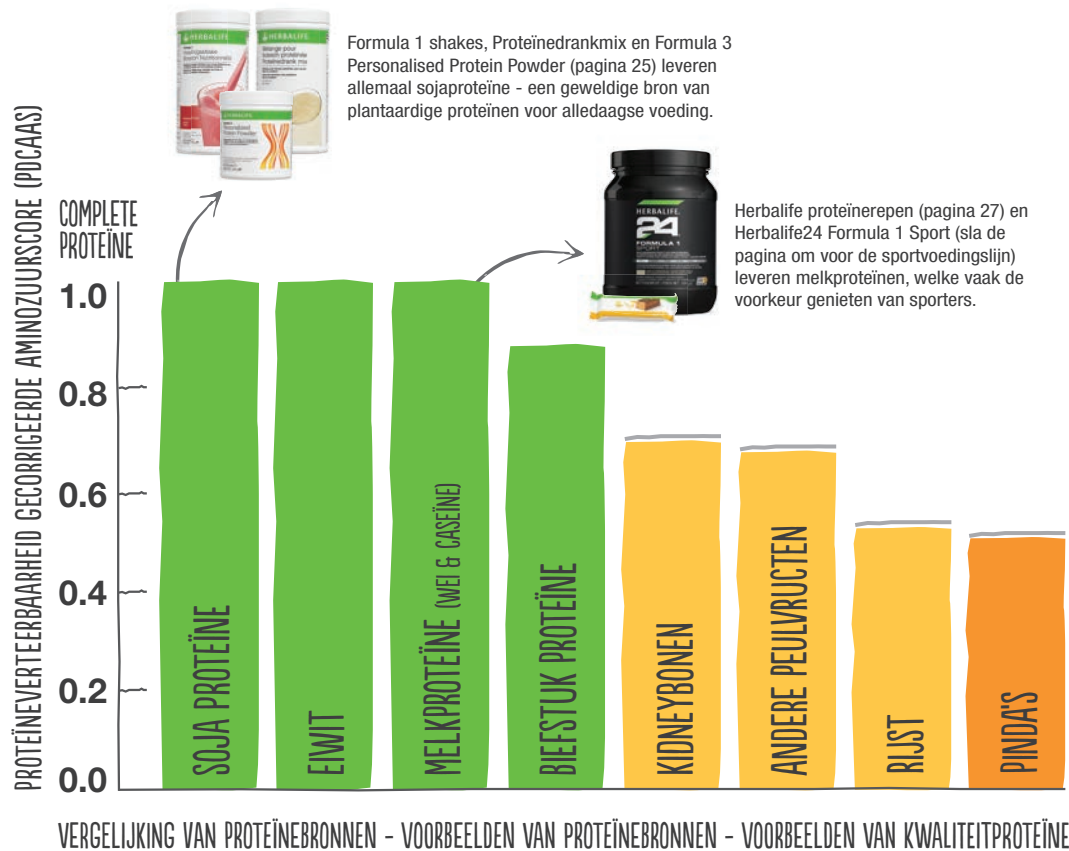
258 g pak, 12 porties | #3143



WELK TYPE PROTEÏNE IS HET BESTE?

Doordat er zo veel verschillende soorten proteïnen uit verschillende bronnen beschikbaar zijn, kan het lastig zijn te weten welke nu het beste zijn. De grafiek hieronder is een handige richtlijn voor de kwaliteit van ieder type proteïne.

Herbalife gebruikt in al onze producten de hoogste kwaliteit proteïnen om u te helpen uw aanbevolen inname te behalen. Dat is tot 30% van uw dagelijkse calorieën uit proteïnen.



GOEDE KOOLHYDRATEN

WAT ZIJN KOOLHYDRATEN?

Als favoriete bron van brandstof voor het lichaam zijn koolhydraten een essentieel onderdeel van uw dagelijkse voeding. Het komt er volledig op neer **welke soort u consumeert**.

Er zijn twee soorten koolhydraten: complexe koolhydraten zoals zetmeel en enkelvoudige koolhydraten zoals suiker. Gezonde koolhydraten kunnen gevonden worden in onbewerkte voedingsmiddelen zoals fruit, groenten en volkorenproducten.

EET IK DE JUISTE HOEVEELHEDEN?

Herbalife raadt aan **40% van uw dagelijkse calorieën** te halen uit gezonde koolhydraten, hoewel dit af kan hangen van uw mate van activiteit.

Onthoud dat het belangrijk is de **brandstofvoorraden van uw lichaam weer aan te vullen** met koolhydraten en proteïnen na de inspanning.

WAT MOET IK DAN EIGENLIJK ETEN?

Net zoals een auto heeft uw lichaam kwalitatief hoogwaardige brandstof nodig om op zijn best te functioneren. Probeer koolhydraten in hun meest natuurlijke vorm te consumeren.

Probeer koolhydraten te eten in hun meest natuurlijke toestand. Vervang bewerkte 'witte' koolhydraten (zoals koekjes en gebak) die vaak vol zitten met suiker en calorieën, maar weinig voedingsstoffen bevatten, door minder bewerkte koolhydraten zoals volkorengranen en groenten.

WEETJE ?

Uit een Europees onderzoek bleek dat de meeste mensen aangeven dat een gebrek aan tijd of het niet houden van de smaak van gezonde voedingsmiddelen de belangrijkste redenen zijn voor een ongezond dieet*. Voor anderen is het eenvoudigweg een gebrek aan kennis. Geven uw voedingsmiddelen u alle voedingsmiddelen die uw lichaam nodig heeft?

WAAROM PROBEERT U NIET EENS...

Bewerkte, zetmeelrijke koolhydraten zoals witte rijst of de normale pasta te vervangen voor zilvertviesrijst of volkorennoodles? U krijgt dan meer vitaminen binnen, meer mineralen en vezels. Nog beter? Neem eens bonen als bijgerecht voor extra ijzer en proteïnen!

VEZELS

WAT ZIJN VEZELS?

Vezen zijn een soort van (niet-verteerbare) koolhydraten die een **belangrijke rol spelen bij de normale spijsvertering**¹. Er zijn 2 soorten: oplosbare en onoplosbare.

In tegenstelling tot andere complexe koolhydraten **kunnen vezels niet afgebroken worden** door het menselijk spijsverteringssysteem. Daarom passeert het grootste deel onverteerd de dunne darm en levert het bulk.

KRIJG IK VOLDOENDE BINNEN?

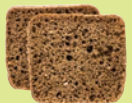
Als belangrijkste voedingsfactor voor het helpen behouden van een **normale gastrointestinale functie**¹, wordt aanbevolen dat volwassenen **25 g vezels per dag consumeren**².

Onderzoek toont echter aan dat **72% van de mannen en 87% van de vrouwen deze dagelijkse aanbeveling niet haalt**³. Als uw huidige vezelinname te laag is, verhoog deze dan geleidelijk aan en drink voldoende water.

WAT MOET IK DAN EIGENLIJK ETEN?

Een combinatie van **oplosbare en onoplosbare vezels** per dag. Oplosbare vezels komen voor in **broccoli, wortels, appels en haver**. Onoplosbare vezels worden in mindere mate afgebroken dan oplosbare vezels en passeren het darmkanaal over het algemeen zonder aangepast te worden. Goede bronnen zijn onder andere **noten, bonen, bladgroenten en volkorengranen**.

NU U WEET DAT U DAGELIJKS 25 G VEZELS ZOU MOETEN CONSUMEREN², WORDT HIER EEN LIJST VAN VAAK GENUTTIGDE VOEDINGSMIDDELEN WEERGEGEVEN MET DAARBIJ DE HOEVEELHEID VEZELS DIE ZE BEVATTEN OM U ZO TE HELPEN MET UW DAGELIJKSE VEZELINNAME.



2 SNEETJES VOLKORENBROOD

4 g
Vezels



1 MIDDENGROTE APPEL

4 g
Vezels



1 MIDDENGROTE BANAAN

3 g
Vezels



KLEINE OP DE HUID GEBAKKEN AARDAPPEL

3 g
Vezels



30 G VEZELRIJKE GRANEN

4 g
Vezels

SUIKERVRIJ⁴



18
CALORIEËN

5 g
VEZELS

3 g
VEZELS

MULTIVEZEL DRANK

Een heerlijke manier om uw dagelijkse vezelinname te verhogen en een gezonde spijsvertering te ondersteunen¹. Nu zonder suiker⁴!

- 5 g vezels per portie
- Caloriearm - 18 kcal per portie
- 6 bronnen van vezels
- Bevat zowel oplosbare als onoplosbare vezels
- Suikervrije formule zonder kunstmatige zoetstoffen
- Geniet ervan met water of gemengd door uw favoriete Formula 1 shake

204g, 30 porties

#2554

180 tabletten

#3114

VEZELS EN KRUIDEN

Vezelelement dat helpt om de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vezels van 25 g binnen te krijgen².

- Bevat havervezels en peterselie
- Levert 3 g vezels per dagelijks aanbevolen portie

¹ Havergranen dragen bij aan een toename van fecale bulk.

² EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition, and Allergies (NDA). EFSA Journal 2010; 8(3):1462.

³ Brits Nationaal Dieet- en Voedingsonderzoek (National Diet and Nutrition Survey; NDNS)

⁴ Bevat 0.1g natuurlijk voorkomende suiker

WAT IS CHOLESTEROL?

De meeste mensen weten dat het cholesterol moet worden beperkt en binnen normale waarden worden gehouden, maar weet u ook wat het nu precies is? Deze natuurlijke vetstof wordt in het lichaam door de lever aangemaakt en komt ook voor in voedingsmiddelen zoals vlees, zuivel en eieren. Het zal u wellicht verbazen dat cholesterol een belangrijke rol speelt bij de vorming van cellen en de productie van vitamine D, hormonen en gal voor de vertering.

HEB IK EEN HOOG CHOLESTEROL?

Aangezien er geen duidelijke symptomen zijn van een hoog cholesterol is een bezoek aan de huisarts de enige manier om het zeker te weten. Het is een algemene misvatting dat cholesterol alleen een probleem is voor mensen die wat ouder zijn of overgewicht hebben. Het is waar dat zij een grotere kans hebben op een hoog cholesterol, maar zij zijn niet de enigen die gevaar lopen! Wat uw leeftijd ook is, verschillende factoren, zoals roken, alcohol drinken, een zittende levensstijl en een ongezond eetpatroon, kunnen bijdragen aan het verhogen van uw cholesterol (tot soms gevaarlijke waarden) zonder dat u het door heeft. Andere factoren om rekening mee te houden zijn diabetes, een hoge bloeddruk en overgewicht of obesitas*. Een geschiedenis van hartziekten binnen de familie kan ook een rol spelen.

HOE KAN IK MIJN CHOLESTEROL VERLAGEN?

Als u denkt dat u door de geschiedenis binnen uw familie of door uw levensstijl een risico loopt, dan kunt u enkele veranderingen doorvoeren! Een goede start kunt u maken door uw voeding op te schonen en minder verzadigde vetten (zoals koekjes, gebak en bewerkt vlees) en transvetten te eten. Ook regelmatige lichaamsbeweging en stoppen met roken zijn een goed begin.

"Er is nog een manier. Het is wetenschappelijk bewezen dat haver beta-glucanen cholesterolwaarden verlagen*. Meer dan 55 internationale studies vinden dezelfde preventieve voordelen van haver beta-glucanen op bloedcholesterolwaarden. En alles wat je nodig hebt is 3g beta glucanen per dag! Daarom is Herbalife een samenwerking aan gegaan met met OatWell*** voor het nieuwe product Beta Heart®, wat helpt cholesterolwaarden te verlagen in 1 heerlijke stap!"

VERLAAG UW CHOLESTEROL



Wat uw leeftijd ook is, uw levensstijl speelt een grote rol in uw cholesterolgehalte. Neem dus de controle over uw gezondheid met uitgebalanceerde voeding en voldoende beweging.

Beta heart® bevat het belangrijke ingrediënt **OatWell®** oat beta-glucanen – dat het bloedcholesterol bewezen verlaagt of behoudt.*

Meng 2 maatscheppen Beta heart® met water voor een suikervrije drank.

U kunt het ook mengen met vruchtensap of eenmaal per dag toevoegen aan uw favoriete Formula 1 shake.

- 3 g haver beta-glucanen helpt het bloedcholesterol verlagen* (2 lepels)
- 1,5 g haver beta-glucanen helpt het bloedcholesterol behouden** (1 lepel)
- Suikervrij
- Zonder kunstmatige zoetstoffen
- Rijk aan vezels (3g per lepel)
- Bron van proteïnen
- 25kcal per lepel

SKU

#0267



* Van haver beta-glucanen is bewezen dat dit het bloedcholesterol verlaagt/vermindert. Een hoog cholesterol is een risicofactor voor de ontwikkeling van coronaire hartziekten. Beta-glucanen dragen bij aan het behoud van normale bloedcholesterolwaarden. Het voordelige effect wordt verkregen met een dagelijkse inname van 3g haver beta- glucanen. Er zijn meerdere risicofactoren voor coronaire hartziekten en het veranderen van één van deze risicofactoren kan al dan niet een gunstig effect hebben.

** Haver beta-glucanen dragen bij aan het behoud van normale bloedcholesterol levels. De claim mag enkel gebruikt worden voor voeding die minimaal 1g beta-glucanen bevat uit haver, haverzemelen, gerst en gerstzemelen of van een mix van deze bronnen per portie. Om de claim te kunnen maken zal er informatie worden gegeven aan de consument, dat het voordelige effect wordt behaald met een dagelijkse inname van 3g beta-glucanen uit haver, haverzemelen, gerst en gerstzemelen of van een mix van deze bronnen.

OatWell® is een handelsmerk van DSM.



GEZONDE VETTEN

WAT ZIJN VETTEN?

Uw lichaam heeft kleine hoeveelheden vet nodig om goed te kunnen functioneren, maar er is een verschil tussen de vetten die goed voor u zijn en die dat niet zijn. Onverzadigde vetten (bijvoorbeeld meervoudig onverzadigde vetten zoals omega-3) worden als betere vetten gezien, aangezien deze helpen het bloedcholesterol binnen de normale waarden te behouden. Een dieet rijk aan verzadigde vetten (uit bewerkte snacks en dierlijke voedingsmiddelen zoals boter) kan bijdragen aan een verhoging van de bloedcholesterolwaarden en bijbehorende gezondheidsproblemen.

EET IK DE JUISTE HOEVEELHEDEN?

Aangezien vetten een zeer geconcentreerde bron van calorieën zijn, raadt de Herbalife Voedingsfilosofie aan om tot 30% van uw dagelijkse calorieën binnen te krijgen uit vetten, met een speciale nadruk op het optimaliseren van uw inname van de gezonde soorten voedingsvet. Een typisch Westers dieet bevat meer vet en meer verzadigd vet dan we nodig hebben, wat kan leiden tot gewichtstoename en andere gezondheidsproblemen.

WAT MOET IK DAN EIGENLIJK ETEN?

Gezonde vetten zijn vetten die voorkomen in vis, noten, olijfolie en avocado's. Probeer ervoor te zorgen dat u die goede omega-3-vetten binnenkrijgt door minstens tweemaal per week vis te consumeren, waaronder één portie vette vis zoals zalm of makreel, als onderdeel van een evenwichtige en uitgebalanceerde maaltijd. Een voedingsmiddel kan ook nuttig zijn om de voordelen van EPA en DHA (omega-3-vetzuren) te verkrijgen; om uw hart gezond te houden en een normale hersenfunctie en normaal zicht te behouden, evenals het behoud van een normale bloeddruk en normale bloedtriglyceridewaarden.

10

Het percentage van uw dagelijkse calorieën dat u wordt aanbevolen te consumeren uit verzadigd vet. In de EU overstijgt de inname van verzadigd vet bij volwassenen deze aanbevelingen vaak, met gemiddelde innames variërend van 9-26% van hun dagelijkse calorieën*

HERBALIFELINE MAX[®]

Een voedingssupplement met duurzaam geproduceerde visolie, rijk aan omega-3 vetzuren (EPA en DHA).

MEER EPA en DHA per capsule[†], welke voordelen opleveren voor het hart*, zicht** en hersenen**

NIEUWE formule met 5 belangrijke claims

NIEUWE duurzaam geproduceerde visolie geaccrediteerd door "Friend of the Sea".

NIEUWE vegetarische gel capsule

- DHA draagt bij aan het behoud van een normale hersenfunctie en normaal zicht**
- EPA en DHA dragen bij aan de normale functie van het hart* evenals het behoud van normale bloedtriglyceride niveaus*** en een normale bloeddruk****



Ga voor meer informatie naar friendofthesea.org



Draagt bij aan de normale functie van het hart*

1 capsule

4 capsules

5 capsules



Behoud van normale visie**



Behoud van normale hersenfuncties**



Behoud van normale bloed tricycleride niveaus***



Behoud van normale bloeddruk****



† Gemiddeld 3 keer meer EPA en DHA in vergelijking met de Herbalifeline formule.
* Het gunstige effect wordt behaald met een dagelijkse inname van 250mg EPA en DHA.
** Het gunstige effect wordt behaald met een dagelijkse inname van 250mg DHA.
*** Het gunstige effect wordt behaald met een dagelijkse inname van 2g EPA en DHA.
**** Het gunstige effect wordt behaald met een dagelijkse inname van 3g EPA en DHA.
Een extra dagelijkse inname van 5g EPA en DHA gecombineerd, mag niet overschreden worden.

30 Capsules | #0043

HYDRATATIE

WAAROM MOET IK GEHYDRATEERD BLIJVEN?

Het menselijk lichaam bestaat voor 60% uit water en de meeste chemische reacties in het lichaam hebben water nodig om te kunnen worden uitgevoerd. Water wordt ook gebruikt om voedingsstoffen naar de cellen in het lichaam te transporteren en om afvalstoffen te verwijderen. Daarnaast heeft het lichaam ook water nodig om de lichaamstemperatuur te reguleren en als smeermiddel voor gewrichten, organen en weefsel. De meeste chemische reacties in het lichaam vinden ook plaats in water.*

DRINK IK WEL VOLDOENDE?

Het niet voldoende drinken van vloeistoffen kan leiden tot negatieve effecten als vermoeidheid, een droge huid, spierkrampen en constipatie. Probeer dus de aanbevolen hoeveelheid van ongeveer **2 liter vloeistof per dag in te nemen**. Idealiter komt dat van water, maar dranken als verse fruitsappen en kruidenthee tellen ook mee voor uw dagelijkse vloeistofinname. Het is goed te weten dat voedingsmiddelen die veel water bevatten u ook helpen gehydrateerd te blijven. Zorg ervoor dat u uw vloeistofinname tijdens de inspanning of bij warm weer verhoogt om zo aan te vullen wat u kwijtgeraakt bent.*

OM U TE HELPEN GEHYDRATEERD TE BLIJVEN, IS HET NUTTIG TE WETEN WELKE VOEDINGSMIDDELEN VEEL WATER BEVATTEN OM DEZE VERVOLGENS TE COMBINEREN MET UW NORMALE DAGELIJKSE VLOEISTOFINNAME.



KOMKOMMER

96%
Water



SELDERIJ

95%
Water



WATERMELOEN

92%
Water



GROENE KOOL

92%
Water



ANANAS

87%
Water

HERBAL ALOË DRANK

Een lekkere en calorie-arme drank om u te helpen gehydrateerd te blijven. Voeg het eenvoudigweg toe aan water voor een evenwichtiger alternatief voor de calorierijke, suikerhoudende frisdranken.

- Bevat 40% aloëverasap dat afkomstig is uit het hele blad van de aloë vera plant.
- De aloë wordt gewonnen via koude verwerking, wat de beste manier is om de best mogelijke kwaliteit aloë te verkrijgen
- Verlevendig uw water met een verfrissende smaak om u zo te helpen de juiste vloeistofinname van ongeveer 2 liter per dag te behalen
- Mangosmaak zonder toegevoegde suikers en zonder kunstmatige smaak- en kleurstoffen
- Ook verkrijgbaar in de smaak Original, met een natuurlijke twist van citrus, zonder kunstmatige zoet- of kleurstoffen.

Herbal Aloë Drink, Mango 473 ml } #1065
Herbal Aloë Drink, Original 473 ml } #0006

HERBAL ALOË MAX

- Gemaakt van Aloë Veraconcentreert en bevat 97% Aloë Vera uit het Aloë Verablad
- Toegevoegd aan water helpt Aloë Max het lichaam de benodigde 2 liter per dag te behalen
- Herbal Aloë Max bevat 97% gel, en is voorzien van het keurmerk van het International Aloe Science Council
- Bevat geen kunstmatige kleur-, smaak- of zoetstoffen

Herbal Aloë }
Max 473 ml } #1137

INSTANT THEEDRANK

Ontwaak met een verfrissende kruidendrank, die 51 mg cafeïne bevat om u te helpen uw concentratie te verhogen wanneer u dat het hardst nodig heeft. Laag in calorieën en geïnformeerd met groene en zwarte thee is het een heerlijke drank waar u zowel warm of koud van kunt genieten.

- Calorie-arm met ongeveer 6 kcal per portie
- Een unieke mix van orange pekoe - een traditionele zwarte thee en een groene thee met extracten van de malvabloem, hibiscusbloem en kardemomzaad
- Onze groene thee is uit water geëxtraheerd om u het volledige spectrum aan verbindingen te bieden die gevonden worden in groene thee

Original 100 g } #0106
Original 50 g } #0105
Citroen 50 g } #0255
Framboos 50 g } #0256
Perzik 50 g } #0257



VITAMINEN EN MINERALEN

WAT ZIJN VITAMINEN & MINERALEN?

Vitaminen en mineralen zijn belangrijke microvoedingsstoffen die nodig zijn voor veel van de chemische reacties die dagelijks in uw lichaam plaatsvinden. Veel mineralen - zoals calcium en magnesium - hebben ook een structurele rol in het lichaam. Het lichaam kan deze vitaminen en mineralen, die het nodig heeft om op z'n best te presteren, echter niet allemaal zelf produceren. Dat is waarom het zo belangrijk is een uitgebalanceerd dieet te consumeren.

KRIJG IK ER VOLDOENDE VAN BINNEN?

Een uitgebalanceerd dieet helpt de essentiële vitaminen en mineralen te leveren, maar het kan moeilijk zijn om alle noodzakelijke voedingsstoffen eenvoudigweg via het voedsel binnen te krijgen. Dagelijkse vitaminen- en mineralen-supplementen kunnen helpen ervoor te zorgen dat u iedere dag weer de aanbevolen hoeveelheid ervan binnenkrijgt.

WAT MOET IK DAN EIGENLIJK ETEN?

Veel voedingsmiddelen die u consumeert zullen essentiële vitaminen en mineralen bevatten. Voedingsmiddelen die in het bijzonder rijk zijn aan voedingsstoffen zijn onder andere fruit, groenten en granen. Iedere voedingsstof heeft een andere functie in het lichaam dus het is belangrijk om verschillende vitaminen en mineralen te eten. Spinazie is rijk aan vitaminen C en E, welke cellen helpen te beschermen tegen oxidatieve stress, terwijl fosfor en calcium, in melk, yoghurt en zaden, helpen gezonde botten te ondersteunen. Vitaminen B helpen uw lichaam om voedsel om te zetten in brandstof* en vitamine K ondersteunt gezonde botten en is nodig voor het helpen bij de normale bloedstolling.

WE HEBBEN NU UITGELEGD HOE BELANGRIJK VITAMINEN EN MINERALEN ZIJN IN UW DIEET EN WELKE ROL ZE SPELEN IN HET LICHAAM, MAAR WEEET U OOK WELKE VOEDINGSMIDDELEN DE VERSCHILLENDE VITAMINEN EN MINERALEN LEVEREN?



KAAS



EIEREN



ZALM



BROCCOLI



NOTEN

Vitaminen:
A, B2, B5, D
Mineralen:
calcium, jodium

Vitaminen:
A, biotine
Mineralen:
ijzer, selenium, jodium

Vitaminen:
B1, B5, B6, B12, D, biotine
Mineralen:
calcium, jodium, selenium

Vitaminen:
C, K, foliumzuur
Mineralen:
zink, calcium

Vitaminen:
B1, B2, B6, biotine
Mineralen:
koper, zink, calcium, magnesium, selenium

FORMULA 2

VITAMINEN & MINERALEN COMPLEX MANNEN & VROUWEN

Voor een optimaal gevoel.

- Voedingsondersteuning met 24 voedingsstoffen, waaronder micronutriënten waarvan je lichaam zelf niet voldoende aan kan maken.
- Ontwikkeld voor de specifieke behoeften van mannen en vrouwen om het lichaam te voorzien van de optimale hoeveelheid vitaminen en mineralen.
- Ontwikkeld door voedingsexperts en ondersteund door bewezen wetenschap.

Vanwege hun verschillen in lichaam, metabolisme en fysiologie, hebben mannen en vrouwen verschillende hoeveelheden vitaminen en mineralen nodig voor een optimale voeding.

Immuun-systeem



Spier functie



Energie metabolisme



Mentale prestaties



Hormonale activiteit



Energie metabolisme



Bot gezondheid



Gezondheid van huid, haar & nagels

Kijk op het productetiket voor meer details over de specifieke voedingswaarden in elke formule.

Vitaminen & Mineralen Complex **Mannen**
Vitaminen & Mineralen Complex **Vrouwen**

#1746
#2039

GEFORMULEERD OM SAMEN TE WERKEN MET UW FAVORIETE FORMULA 1 SHAKE

Of u nu 1 of 2 Formula1 shakes per dag eet, Vitaminen & Mineralen Complex is ontwikkeld om uw lichaam te voorzien van de juiste hoeveelheid voedingsstoffen. Ga naar uw Member om meer te weten te komen.



OF



HAAL HET BESTE UIT UW LICHAAM

Het maakt niet uit hoe oud, jong, gezond of actief we zijn, het is van essentieel belang te zorgen voor ons lichaam en de voedingsstoffen binnen te krijgen die we nodig hebben.

Ondanks uw beste bedoelingen kan het zijn dat uw dagelijkse voeding niet de juiste hoeveelheden van iedere voedingsstof bevat. Dat is waar voedingssupplementen kunnen helpen, aangezien zij een geweldige manier vormen om ervoor te zorgen dat u uw lichaam op de juiste manier van brandstof voorziet. Vitaminen en mineralen helpen een algemene goede gezondheid en vitaliteit te ondersteunen en zijn belangrijk voor de normale groei en ontwikkeling van het lichaam.



C
VITAMINEN

THERMO COMPLETE®

- Een unieke mix van natuurlijke cafeïne uit groene thee en yerba mate
- Vitamine C draagt bij aan het tegengaan van vermoeidheid
- Bevat 85 mg cafeïne per portie om u een mentale lift te geven door de concentratie en alertheid te helpen verbeteren

90 tabletten #0050

CELL ACTIVATOR

Voor een vitaal gevoel en het koolhydraatmetabolisme.

- B-vitamines helpen bij het vrijkomen van energie uit voeding
- Speciale formule die B-vitamines (B1, B2, B6), mangaan en koper bevat voor een normaal energiemetabolisme
- Bevat zink voor een normaal koolhydraatmetabolisme
- De mineralen zink, koper en mangaan helpen cellen ook te beschermen tegen oxidatieve stress

90 tabletten #0104



B
VITAMINEN



C&E
VITAMINEN

L-ARGININE
L-CITRULLINE
L-TAURINE

NITWORKS®

Nachtelijke voeding voor het hart.

- Niteworks bevat de aminozuren L-arginine en L-citrulline
- Rijk aan foliumzuur
- Rijk aan vitaminen C & E om de cellen te beschermen tegen oxidatieve stress
- Met citroenmelisse

150 g, 15 porties #3150



A,C&E
VITAMINEN

ROSEGUARD®

Voedingssupplement gebaseerd op rozemarijn.

- Voedingssupplement met een reeks aan botanische extracten, zoals rozemarijn, kurkuma en kruisbloemen

60 tabletten #0139



CHROMIUM

GEEL

Voedingssupplement met chromium.

- Rijk aan chromium om u te helpen uw macronutriënten metabolisme en normale bloedglucose levels te ondersteunen

60 tabletten #0117

XTRA-CAL®

Helpt botten, tanden en spieren dagelijks te ondersteunen.

- Rijk aan calcium, wat bijdraagt aan een goede werking van zenuwen en spieren en helpt bij het behoud van sterke botten en tanden
- 100% van de RI (referentie inname) per dosis, helpt tegemoet te komen aan je dagelijkse behoefte
- Bevat vitamine D, wat bijdraagt aan de normale opname van calcium en aan een normale spierfunctie
- Bevat ook magnesium, koper, mangaan en zink

90 tabletten #0020



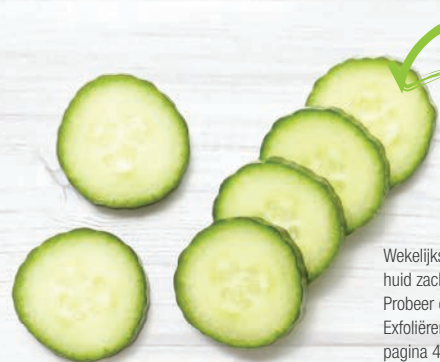
D
VITAMINEN

CALCIUM
MAGNESIUM

HUID-, LICHAAMS- & HAARVERZORGING

Ontdek de Herbalife Uiterlijke Verzorging collectie van klinisch bewezen producten. Van dagelijkse huidverzorging tot wekelijkse traktaties en scrubs die het lichaam polijsten. Plus toptips van Laura Chacon-Garbato, Directeur Worldwide Nutrition Product Training

Mild en rustgevend, komkommereextract wordt in een aantal Herbalife SKIN producten gebruikt om de huid te verfrissen en revitaliseren.



Wekelijkse exfoliatie helpt de huid zacht en glad te maken. Probeer de Herbalife SKIN Exfoliërende Berry Scrub op pagina 46.

Een vleugje mint in het Herbalife Zuiverend Kleimasker Munt (pagina 47) prikkelt de zintuigen.



Een nachtcrème is een essentieel onderdeel van ieder huidverzorgingsritueel en biedt de huid langdurende hydratatie tijdens de nacht (zie pagina 49).



Extract van aloë vera verzacht en voedt de huid en is een belangrijk ingrediënt in zowel de Herbalife SKIN (pagina 44-49) als de Herbal Aloë lijn (pagina 50-51).



Citrusoliën worden voor verschillende producten in de Herbalife SKIN lijn gebruikt, vanwege hun frisse, energerende geur.



WEET U NIET ZEKER WAT UW HUIDTYPE IS?

Weten welk huidtype u heeft is erg belangrijk voor het vinden van de meeste effectieve huidverzorging voor u. Om te helpen bepalen wat uw huidtype is, kunt u uw gezicht wassen met een cleanser die bedoeld is voor de 'normale huid'. Reinig de huid goed en dep 'm droog. Wacht vervolgens een uur en beoordeel hoe het voelt.

Voelt het strak of schilferig? Dan heeft u waarschijnlijk een 'droge huid', maar als u het idee heeft dat u de huid nog verder droog moet deppen met een tissue, dan wordt het een 'vette huid' genoemd. Als uw voorhoofd en neus echter vettig aanvoelen, maar de rest van uw gezicht droger aanvoelt, dan heeft u een gecombineerde huid. Voelt de huid goed aan? Blijf dan bij een cleanser en producten die ontwikkeld zijn voor de 'normale huid'.

1

"Als u last heeft van een droge huid, ga dan op zoek naar ingrediënten als aloë vera vanwege diens hydraterende eigenschappen." Ontdek de Herbal Aloë lijn op pagina's 50 & 51.

2

"Was altijd uw handen voordat u begint met uw huidverzorgingsritueel. In het bijzonder bij het reinigen, hydrateren of het aanbrengen van een gezichtsmasker. Door te zorgen voor frisse, schone handen zult u geen vuil of bacteriën overbrengen op uw huid."

3

"Een moisturizer voor overdag en een rijke crème voor 's nachts zijn noodzakelijk om ervoor te zorgen dat de vochtbarrière van onze huid in stand gehouden wordt en het gelaat gevoed wordt. Maar onthoud: een moisturizer is niet alleen bedoeld voor het gezicht - het is ook belangrijk voor de rest van het lichaam."

WEETJE ?

Mensen vergeten vaak dat de huid het grootste orgaan van het menselijk lichaam is en dat uw voeding een belangrijke rol speelt bij een gezonde en stralende teint. Daarom willen we u helpen zorgen voor uw lichaam, zowel van buiten als van binnen.

LAURA CHACON-GARBATO

Directeur Worldwide Nutrition, Product Training



Voor een stralende, er gezond uitzijende huid is het belangrijk uw lichaam van binnenuit en van buitenaf te voeden met uitgebalanceerde voeding, om gehydrateerd te blijven en om effectieve huidverzorging te gebruiken.



DAAG UZELF UIT

VOOR EEN STRALENDE, ZACHTERE, JONGER OGENDE HUID

EXCELLENTE VOEDING VOOR DE HUID,
RESULTATEN BINNEN 7 DAGEN*

Onze klinisch geteste producten helpen bij het bereiken van optimale dagelijkse resultaten, waaronder:

- Een verminderde zichtbaarheid van fijne lijntjes en rimpels in slechts 7 dagen.**
- Opmerkelijke verbetering in de zachtheid, gladheid, uitstraling en glans in slechts 7 dagen.***
- Geen toegevoegde parabenen, geen toegevoegde sulfaten en dermatologisch getest.****

7 Dagen Resultaat Kit

#0867



FILOSOFIE

Herbalife SKIN is oplossingsgerichte huidverzorging die meer dan 15 vitamines en botanische extracten combineert met bewezen wetenschap voor een luxe ervaring en een stralend uitzijende huid.

FORMULE

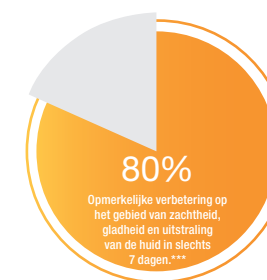
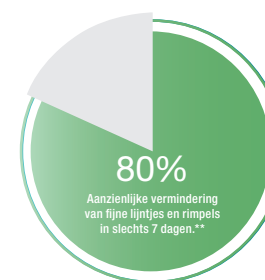
Verbeter het uiterlijk van uw huid met onze unieke mix van vitamine B3, antioxidantvitaminen C en E, aloë vera en andere botanische ingrediënten. Herbalife SKIN is een lijn zonder toegevoegde sulfaten*, zonder toegevoegde parabenen** en is dermatologisch getest.

SNELLE RESULTATEN

Onze klinisch geteste producten helpen u dagelijks optimale resultaten te behalen waaronder een zachtere, gladdere stralende huid en verminderde zichtbaarheid van fijne lijntjes en rimpels.

GEVOEL

Verwen uzelf met weelderige texturen, verzacht uw huid met zijdezacht schuim. Laat uzelf inspireren door rijke essentiële oliën en frisse, verkwikkende geuren.



* Resultaten zijn van toepassing op het Lijn minimaliserend Serum, Herstellende Nachtcrème, Dagelijkse Glow Moisturiser, Beschermende Moisturiser SPF30, Hydraterende Oogcrème en Verstevigende Ooggel.

** Getest bij 30 testpersonen: ruwheid van de huid gemeten door Visioscan na intervallen van 0, 7 en 42 dagen.

*** Getest bij 30 testpersonen: gladheid, zachtheid, glans, uitstraling en helderheid gemeten door een visueel deskundige na intervallen van 2, 4 en 7 dagen.

**** Geen toegevoegde sulfaten is van toepassing op de schuimende, reinigende producten: Verzachtende Aloe Cleanser, Egaliserende Citrus Cleanser en Exfoliërende Berry Scrub. Geen toegevoegde parabenen is niet van toepassing op de Beschermende Moisturiser SPF30.

REINIGING & TONING

WEETJE ?

Onze huidverzorgingslijn heeft geen toegevoegde parabenen, geen toegevoegde sulfaten en is dermatologisch getest.

- NORMALE TOT DROGE HUID
- NORMALE TOT VETTE HUID



1. VERZACHTENDE ALOE CLEANSER

- Een verfrissende cleanser die de huid verzacht op milde wijze.

2. EGALISERENDE CITRUS CLEANSER

- Diep reinigende microbolletjes verfrissen de huid voor een gezonde uitstraling.

3. EXFOLIËRENDE BERRY SCRUB

- Scrub met antioxidanten en bessenzaadjes exfoliëren uw huid en maken deze gladder en fijner.

4. ZUIVEREND KLEIMASKER MUNT

- Dit rijke, crèmige kleimasker heeft de absorberende en tonende effecten van Bentoniet klei om vuil en overtollige olie te verwijderen.

5. VERFRISSENDE HERBAL TONER

- Een alcoholvrije, verfrissende toner met Aloë vera om de laatste resten cleanser te verwijderen, waardoor de huid schoon en stralend fris wordt.

- 1. Verzachtende Aloe Cleanser
- 2. Egaliserende Citrus Cleanser
- 3. Exfoliërende Berry Scrub

- #0765
- #0766
- #0772

- 4. Zuiverende Kleimasker Munt
- 5. Verfrissende Herbal Toner

- #0773
- #0767

GERICHTE VERZORGING & HYDRATATIE



6. LIJN MINIMALISEREND SERUM

- Dit multifunctionele serum helpt bij het verminderen van de zichtbare tekenen van veroudering.*

7. VERSTEVIGENDE OOGGEL

- Helpt de uitstraling van de delicate huid onder de ogen te verbeteren, door uw huid te verstevigen.*

8. HYDRATERENDE OOGCRÈME

- Minimaliseert de aanwezigheid van fijne lijntjes en rimpels rond de ogen, een gebied dat minder zweet- en vetklieren heeft, waardoor het zeer ontvankelijk is voor uitdroging.

9. DAGELIJKSE GLOW MOISTURIZER

- Hydraterende lotion met licht sprankelende effecten om uw gezicht een gezonde uitstraling te geven. De huid ziet er stralend fris uit, ook zonder make-up.

10. BESCHERMENDE MOISTURIZER SPF30

- Langdurige moisturizer maakt de huid glad en zacht. Biedt een breed spectrum UVA/UVB bescherming. Dermatologisch getest.

11. HERSTELLEND NACHTCRÈME

- De rijke luxe crème helpt de huid 's nachts te hydrateren. De langdurige hydratatie laat u ontwaken met een zachtere gladdere huid.

6. Lijn Minimaliserend Serum
7. FVerstevigende Ooggel
8. Hydraterende Oogcrème

#0829
#0770
#0771

9. Dagelijkse Glow Moisturizer
10. Beschermende Moisturizer SPF30
11. Herstellende Nachtcrème

#0830
#0828
#0827

HERBAL ALOE

VERSTERK EN HERSTEL UW HAAR

De haarverzorgingsproducten van Herbal Aloe versterken en herstellen het haar klinisch bewezen en maken het zijdezacht.* Gemaakt met kruidenextracten. Onze Strengthening Shampoo en Strengthening Conditioner zijn geschikt voor het hele gezin en zijn vrij van parabenen en sulfaten.



1. Strengthening Shampoo	#2564
2. Strengthening Conditioner	#2565

HERBAL ALOE STRENGTHENING SHAMPOO

- Maakt het haar tot 10 keer sterker na slechts één wasbeurt*
- Vermindert haarbreuk met 90%
- Gehydrolyseerde tarweproteïne helpt het haar te beschermen, repareren en versterken*
- Kleurbehoudende formule
- Zonder toegevoegde parabenen en sulfaten

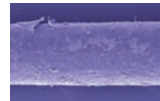
HERBAL ALOE STRENGTHENING CONDITIONER

- Versterkt het haar en maakt het al na één wasbeurt zachter
- Conditioner met geavanceerde tarweproteïne
- Kleurbehoudende formule
- Zonder toegevoegde parabenen en sulfaten

ONDERZOEKSRISULTATEN

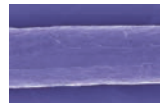
- Maakt het haar tot 10 keer sterker
- Vermindert haarbreuk met 90%

VOOR



Zeer beschadigde haarstructuur.

NA



Aanzienlijk verbeterde haarstructuur.

VERFRIS EN VERZACHT

Herbal Aloe Bath & Body Care producten zijn speciaal samengesteld om te hydrateren, voor een zachte en gladde huid. Gemaakt met heilzame kruidenextracten; Herbal Aloe Bath & Body Care producten zijn vrij van parabenen en kleurstoffen.



3. Bath & Body Bar	#2566
4. Hand & Body Wash	#2561

HERBAL ALOE BATH & BODY BAR

- Reinigt op milde wijze zonder de huid uit te drogen
- Een mix van Aloë Vera, olijfolie en vitamines A, C en E voedt de huid
- Frisse, schone geur
- Zonder toegevoegde parabenen en sulfaten

HERBAL ALOE HAND & BODY WASH

- Milde reiniger met plantenextract
- Drievoudige verzachtende moisturisers helpen de droge huid te herstellen en hydrateren de huid diep
- Mix van botanische extracten om uw huid optimaal te verzorgen
- Zonder toegevoegde parabenen en sulfaten

HYDRATEER EN VOED

Herbal Aloe Soothing Gel en Herbal Aloe Hand & Body Lotion bevatten rijke Afrikaanse shea butter en verzachtende Aloë Vera dat uw huid merkbaar gladder en zachter maakt. Gemaakt zonder parabenen en sulfaten welke de natuurlijke oliën van de huid verwijderen. De Herbal Aloe Body Care-producten trekken snel in en sluiten het vocht in voor een langdurige hydratatie van uw huid.



5. Hand & Body Lotion	#2563
6. Soothing Gel	#2562

HERBAL ALOE HAND & BODY LOTION

- Hydrateert en voedt de huid grondig, klinisch bewezen
- Hydrateert de huid de hele dag
- Aloe vera en Afrikaanse shea butter wordt snel opgenomen en maakt de huid zacht en soepel
- Zonder toegevoegde parabenen en sulfaten

HERBAL ALOE SOOTHING GEL

- Maakt de huid zachter en gladder
- Met Aloë Vera en plantaardige extracten die de huid hydrateren en verzachten
- Geurloze samenstelling
- Zonder toegevoegde parabenen en sulfaten

ONDERZOEKSRISULTATEN

- Hydrateert de huid de hele dag
- Maakt de huid 100% zachter en gladder

WIST U DAT ?

Trakteer uw haar op een intensieve conditioningbehandeling – laat de Herbal Aloe conditioner 5 minuten intrekken en spoel het vervolgens uit voor superzacht en glanzend haar.

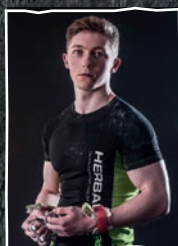
HERBAL ALOE ACCESSOIRES EEN PERFECT CADEAU OF EEN TRAKTATIE VOOR UZELF

Herbalife Body Buffer en Cellulite Massager	#8569
Herbalife Bath Lily	#8573
Travell Bag	#8597



SLA DE PAGINA OM VOOR DE HERBALIFE SPORTLIJN

GOEDGEKEURDE VOEDINGSONDERSTEUNING OM UW
SPORTPRESTATIES VAN KRACHT TE VOORZIEN.



MEER DAN 190

GESPONSORDE TOPSPORTERS,
TEAMS EN EVENEMENTEN GEBRUIKEN
HERBALIFE® PRODUCTEN OM OP HUN
BEST TE PRESTEREN.

EEN SAMENWERKING VAN WERELDKLASSE U VERTROUWEN GEVEN IN HERBALIFE24

Informed-Sport heeft de handen
ineengeslagen met Herbalife om ervoor te
helpen zorgen dat de Herbalife24 lijn het
uiterste vertrouwen geeft aan diegenen die
onze producten gebruiken.

Kwaliteitswaarborging van de producten
die u consumeert is belangrijk voor
iedereen, maar in het bijzonder voor
topsporters in competitie. Daarom zijn
we er trots op dat onze Herbalife24
producten aanbevolen worden door
Informed-Sport. Het supplementtest-
en certificeringsprogramma screent op
verboden stoffen en zorgt ervoor dat de
productiestandaarden van hoge kwaliteit
worden nageleefd.

**INFORMED-
SPORT** 
Trusted by sport



We garanderen dat ieder product van iedere batch gescreend is op verboden stoffen door de
onafhankelijke derde partij Informed-Sport. Voor uw zekerheid kunnen producten getraceerd
worden met behulp van het batchnummer op het product via www.Informed-Sport.com.

NILE WILSON VERENIGD KONIKRIJK

"Herbalife24 Rebuild Strength is mijn favoriet. Het is lekker en het past perfect bij mijn sport. Kracht en focus zijn de 2 belangrijkste componenten in atletiek en ik voel de voordelen duidelijk."

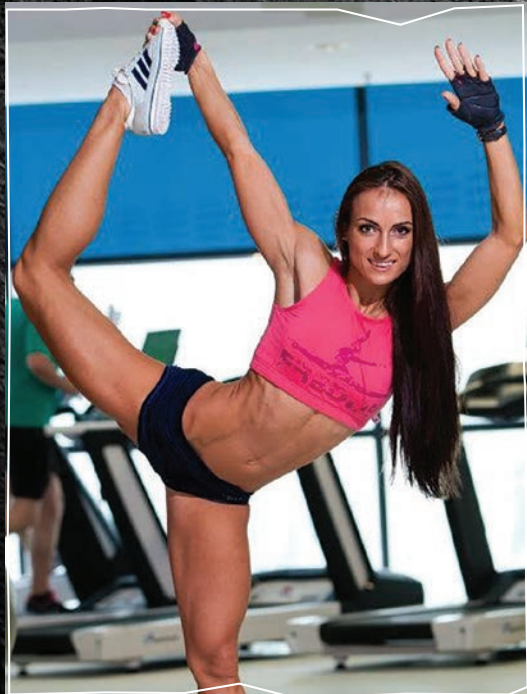
Nile Wilson
Gymnast & 2016 Olympisch bronzen
medaille winnaar



ANCA BUCUR ROEMENIË

"Er wordt gezegd dat als je je van binnen goed voelt, dat dat aan de buitenkant te zien is. En dat is inderdaad waar. Ik zou mijn fitnessprestaties nooit op wereldwijd niveau hebben kunnen volhouden zonder de juiste voeding. Mijn lichaam heeft goede, kwalitatieve brandstof nodig, zodat ik mijn intensieve activiteiten als aerobicsinstructeur en duursporter kan blijven uitvoeren. Ik ben ontzettend dankbaar deel uit te mogen maken van het voedingsprogramma dat zoveel kampioenen van over de hele wereld ook hebben aangenomen. Energie, vertrouwen en prestaties: Bedankt Herbalife!"

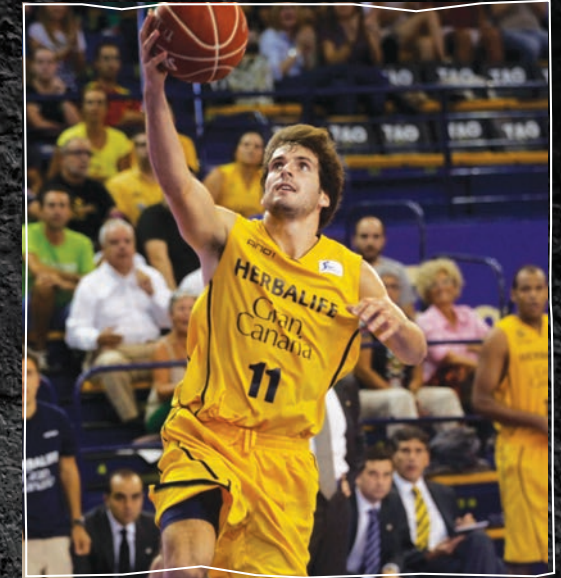
Anca Bucur
2013 Miss Fitness Universe



GRAN CANARIA SPANJE

"Het Spaanse Basketbal Team heeft geschiedenis geschreven in 2012 - 2013 door voor de eerste keer de halve finales te behalen van de ABC play offs. Het harde werk en het enthousiasme van de spelers in combinatie met de ondersteuning van de Herbalife voeding, is een sterke formule."

Herbalife Gran Canaria
Basketbal, Spanje



RODE DUIVELS BELGIË

Guaranatabletten N-R-G

- Iedere portie levert 128 mg cafeïne

60 tablets

#0124



128 mg
CAFEÏNE



224
CALORIEËN

6.8 g
PROTEÏNE

LiftOff® Bruisende energiedrank

Drank met weinig calorieën, altijd en overal.

- 10 kcal per portie en een uitstekende vervanger voor de koolzuurhoudende dranken met suiker
- 100% van uw ADH vitamine C om vermoeidheid te helpen tegengaan
- 100% van uw ADH B-vitamines (B1, B2, B3, B6, pantotheenzuur, biotine) voor een normaal energiemetabolisme
- Bevat cafeïnepoderen en natuurlijke cafeïne uit guarana
- Iedere portie levert 70 mg cafeïne

10 zakjes per doosje

Sinaasappelsmaak
Citroen-limoen smaak

#3151
#3152



10
CALORIEËN

B&C
VITAMINEN

70 mg
CAFEÏNE

PROLONG

Koolhydraat-proteïnedrank voor gebruik tijdens langdurige en intensieve training.

- Levert 224 kcal per portie, wat geweldig is voor duursporters
- Deze unieke drank met koolhydraat-proteïnemix heeft een osmolaliteit van 270-330 mOsmol/kg
- 6.8 g weiproteïne ondersteunt de groei van magere spiermassa
- Bevat koolhydraten in de vorm van maltodextrine
- Verrijkt met vitamine C en B-vitamines (waaronder B1, B3, B6, B12 en pantotheenzuur) en een lichte, subtiele smaak die heerlijk is tijdens de inspanning
- Geen kunstmatige kleur-, smaak- of zoetstoffen

Citrus

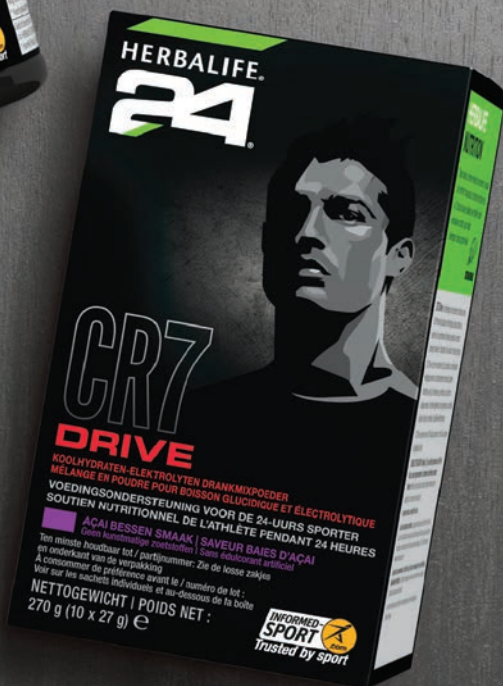
#1435

WIST U DAT ?

Guarana is een struik uit Zuid-Amerika. Het wordt al eeuwen gebruikt door Amazone indianen voor de cafeïne.

WIST U DAT ?

Prolong ondersteunt u bij fysieke activiteit, of u een triatleet bent, een fietser, een zwemmer of een professional met een fysiek veeleisende baan.



CR7 DRIVE

Vul snel brandstof aan tijdens uw workout en bevorder hydratatie**

- Heerlijke en verfrissende koolhydraat-elektrolytdrank om tijdens de inspanning te nemen
- Koolhydraat-elektrolytoplossing waarvan bewezen is dat het helpt bij het volhouden van duurprestaties*
- Bevordert ook de absorptie van water tijdens de inspanning**
- Geformuleerd met essentiële elektrolyten: 249 mg natrium en 142 mg magnesium per portie
- Met 100% van de NRW voor vitamine B1 en B12, welke bijdragen aan het normale energie leverende metabolisme en aan het normale psychologische functioneren***
- Minder dan 100 kcal per portie om uw calorie-inname te helpen beheersen
- Geen kunstmatige zoetstoffen

Bus, 20 porties, Acai Bes
10 zakjes, Acai Bes

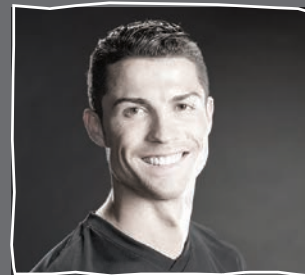
#1466
#1467

* Koolhydraat-elektrolytoplossingen dragen bij aan het behoud van duurprestaties tijdens langdurige inspanning.

** Koolhydraat-elektrolytoplossingen verbeteren de absorptie van water tijdens lichamelijke inspanning.

*** Vitamine B1 en B12 dragen bij aan het normale energie leverende metabolisme en aan een normaal psychologisch functioneren.
NRW: Nutriëntreferentiewaarde

DE WETENSCHAP ACHTER CR7 DRIVE



Internationale voetbalster Cristiano Ronaldo werkte samen met Herbalife om een nieuw sportvoedingsproduct te ontwerpen dat ontwikkeld is om hydratatie en prestaties naar het volgende niveau te brengen. Hier kijken we naar enkele van de belangrijkste voordelen van het nieuwe Herbalife24 product CR7 Drive en onthullen we de wetenschap erachter.

CR7 DRIVE VERBETERT DE WATEROPNAME TIJDENS INSPANNING

Officiële claim: Koolhydraat-elektrolytoplossingen verbeteren de absorptie van water tijdens fysieke inspanning.

DE WETENSCHAP:

Tijdens de inspanning verliest u 0,5-2 liter vocht per uur door te transpireren¹. Dat vochtverlies is een combinatie van water en elektrolyten (bijvoorbeeld natrium, kalium en magnesium). Dehydratatie leidt tot slechtere aerobe prestaties en een verhoging van de waargenomen inspanning en daarom zou het prioriteit moeten hebben vocht en elektrolyten aan te vullen tijdens de inspanning. Onderzoek toont aan dat koolhydraat-elektrolytoplossingen zoals CR7 Drive de wateropname tijdens inspanning verhogen. Daarom is CR7 Drive een ideale keuze tijdens de workout, in het bijzonder als de inspanning verricht wordt in warm weer.²

CR7 DRIVE NA EEN ZWARE TRAINING OF WEDSTRIJD HELPT HERSTEL VAN DE SPIERFUNCTIE TE BESPOEDIGEN

Officiële claim: Koolhydraten dragen bij aan het herstel van de normale spierfunctie (contractie) na een zeer intensieve en/of langdurige fysieke inspanning die leidt tot vermoeidheid van de spieren en uitputting van de glycogeenvoorraden in het spierweefsel.

CR7 DRIVE HELPS YOU TO SUSTAIN ENDURANCE PERFORMANCE DURING PROLONGED EXERCISE

Officiële claim: Koolhydraat-elektrolytoplossingen dragen bij aan het behoud van het uithoudingsvermogen tijdens langdurige inspanningen.

DE WETENSCHAP:

De twee belangrijkste factoren die vermoeidheid tijdens een workout veroorzaken zijn uitputting van de koolhydraatvoorraden van het lichaam en dehydratatie als gevolg van verlies van water en elektrolyten in zweet. Dit verslechtert sportprestaties, in het bijzonder tijdens duurrevenementen in warm weer en/of op grote hoogte. Studies tonen aan de koolhydraat-elektrolytdranken als CR7 Drive een rol spelen bij het behoud van prestaties tijdens dit soort duurrevenementen en dat ze kunnen helpen, in vergelijking met normaal water, om de vocht- en elektrolytenbalans van het lichaam in stand te houden. Ze kunnen ook helpen prestaties op peil te houden aan het eind van een lange en zware trainingssessie of wedstrijd.²

DE WETENSCHAP:

Meer dan 75% van de kcal in een portie CR7 Drive zijn afkomstig uit snel absorberende koolhydraten die in de vorm van glucose snel in de bloedbaan terechtkomen. Wetenschap heeft aangetoond dat het consumeren van deze glucose leverende koolhydraten direct na de zware inspanning het herstel van de normale spierfunctie kan bevorderen. Het voordelige effect wordt bereikt door de consumptie van koolhydraten, uit alle bronnen, met een totale inname van 4g per kg lichaamsgewicht, verspreid in doses, binnen de eerste 4 uur, maar niet later dan 6 uur, na de zware inspanning.

¹ Dit zal afhangen van de intensiteit van de inspanning, omgevingsomstandigheden (zoals warm weer) en individuele eigenschappen.
² SCF, 2001; Sawka et al., 2007; Rodriguez et al., 2009; EFSA, 2011

FORMULA 1 SPORT

Evenwichtige voedingsshake voor atleten.

- Bevat 18 g proteïne voor de ondersteuning van de groei van de magere spiermassa
- F1 Sport bevat caseïne- en weiproteïne, beide kwalitatieve zuivelproteïnen
- 219 kcal per portie om u te helpen uw calorie-inname te beheersen
- Unieke proteïne-koolhydraatmix met vezels en essentiële vitamines en mineralen
- Vitaminen C, E en selenium die de cellen van het lichaam helpen beschermen tegen oxidatieve stress

Romige vanille

#1432



219
CALORIEËN

18 g
PROTEÏNE



188
CALORIEËN

10 g
PROTEÏNE

REBUILD ENDURANCE

Hersteldrank met koolhydraten en proteïnen voor duursporten.

- Voor gebruik na aerobe training
- Bevat 36g speciaal geselecteerde koolhydraten en 10g zuivelproteïnen van hoge kwaliteit per portie
- Proteïne draagt bij aan de groei en het behoud van spiermassa
- Bevat vitamines B1, B2, C en E en ijzer
- Geen kunstmatige kleur-, smaak- of zoetstoffen

Vanille

#1436

HYDRATE

Calorievrije elektrolytendrank.

- Calorie-arme drank voor topsporters om de consumptie van vloeistoffen aan te moedigen
- Met een osmolaliteit van minder dan 270 mOsmol/kg
- Biedt 100% van de ADH vitamine C, dat vermoeidheid helpt tegengaan
- Biedt B-vitamines (B1, B2, pantotheenzuur en B12) en calcium en magnesium, die alle bijdragen aan een normaal energie-opwekkend metabolisme
- Geen kunstmatige kleurstoffen, geen kunstmatige smaakstoffen

Sinaasappel

#1433

REBUILD STRENGTH

Proteïnerijke hersteldrank voor gebruik na krachttraining.

- Voor gebruik na aerobe training
- Bevat 25g proteïne, dat bijdraagt aan de groei en het behoud van spiermassa
- IJzer draagt bij aan het energiemetabolisme, de formatie van rode bloedcellen en het zuurstoftransport in het bloed.
- Geen kunstmatige kleur-, smaak- of zoetstoffen

Chocolade

#1437



B&C
VITAMINEN

270
mOsmol/kg



190
CALORIEËN

25 g
PROTEÏNE



F1 SPORT:
WANNEER: ALS PROTEÏNERIJK
ONTBIJT VOOR HET BEDWINGEN VAN
DE GOLVEN.
GEBRUIKT DOOR: PERUAANS
PROFESSIEEEL SURFER
GABRIEL VILLARAN

“Als ik er voor een lange dag surfen opuittrek, dan zorg ik ervoor dat ik een goede maaltijd tot me neem, dat ik goede snacks meeneem en voldoende water. Ik gebruik Herbalife producten om me klaar te stomen voor mijn volgende sessie.”



REBUILD ENDURANCE:
WANNEER: OM OP TE LADEN
EN AAN TE VULLEN NA EEN
SLOPENDE RACE.
GEBRUIKT DOOR: AMERIKAANSE
TRIATLETE HEATHER JACKSON

“Ik vertrouw de Herbalife producten - ze gebruiken niet alleen ingrediënten van de hoogste kwaliteit in al hun producten, ze testen ook op verboden stoffen.”

ONTDEK UW KRACHT

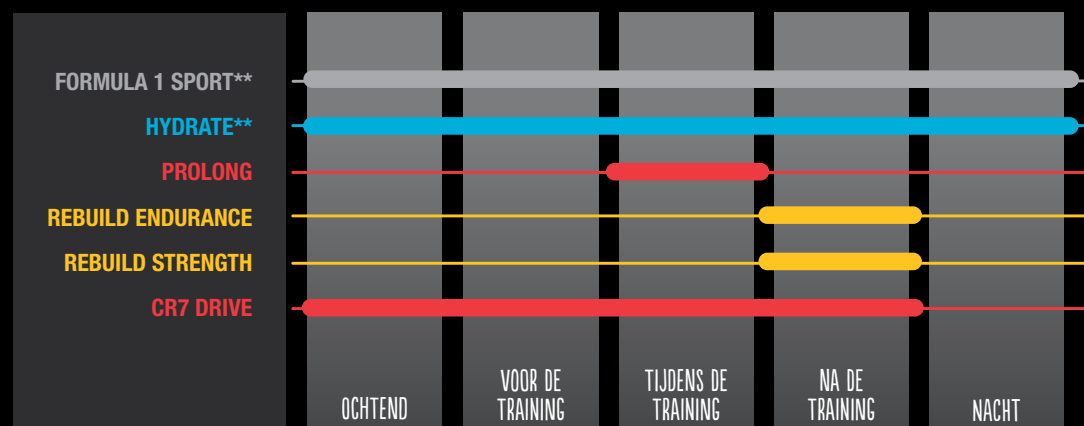
GERICHTE SPORTVOEDING

Intensieve focus, aandacht voor detail en de bereidheid om hard te werken - dit zijn de eigenschappen die grote topsporters definiëren en dezelfde eigenschappen die het Herbalife team heeft gebruikt om de eerste 24-uurs sportvoedingslijn te creëren: Herbalife24®.



PAS UW HERBALIFE24 PROGRAMMA AAN

GEBASEERD OP UW INDIVIDUELE SPORT-, TRAININGS-, PRESTATIE- EN HERSTELBEHOEFTE. GA NAAR HERBALIFE24.COM OM UW UNIEKE PROGRAMMA SAMEN TE STELLEN



* Close et al (2016). New strategies in sport nutrition to increase exercise performance. Free Radical Biology and medicine; 98 (144-158).

** Te consumeren als aangegeven op de verpakking.

DE HERBLIFE24 SPORTLIJN

Of u nu rustig aan wat joggen doet of een topsporter bent, de Herbalife24® sportlijn heeft de producten die u nodig heeft om u te helpen voorbereiden, trainen en herstellen. Als eerste 24-uurs sportvoedingslijn op de markt is het geen wonder dat meer dan 190 sportteams, atleten en evenementen over de hele wereld Herbalife24 producten gebruiken om hen te helpen op hun best te presteren.

KWALITEIT & VEILIGHEID

Iedere batch Herbalife24 producten is getest op verboden stoffen door een onafhankelijke derde partij. Kijk op het productetiket voor meer informatie.



WIST U DAT ?

De belangrijkste factoren die vermoeidheid tijdens een wedstrijd veroorzaken zijn brandstoftekort (koolhydraattekort) & dehydratatie. Strategieën voor het eten voor, tijdens & na evenementen helpt deze effecten tegen te gaan.*

De drijvende kracht achter de Herbalife24 lijn is John Heiss, PhD, Sr. Director, Product Marketing, Herbalife. Als cross-country-loper, competitieve wielrenner en downhillskiër weet Heiss precies wat er voor nodig is voor een sporter om de juiste voedingsstoffen binnen te krijgen.





HERBALIFE NUTRITION



24-uurs sportvoeding om
uw training en prestaties
van kracht te voorzien



**HERBALIFE
NUTRITION**

Global Nutrition Partner
van Cristiano Ronaldo

Neem vandaag nog contact met me
op om meer te weten te komen:

Nummer #62



MIX
Papier van
verantwoorde herkomst
FSC® C021743

