

# TODAY



## SAMANTHA'S PERFECTE PUSH-UP



**ActiefLeven**

Op weg naar uw doelen

.....

**Beauty Handboek**

Zie er goed uit en voel u zelfverzekerd

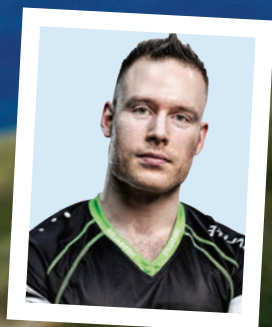
**GoedEten**

Inspiratie voor betere voeding

.....

**GoedLeven**

Breng uw levensstijl in balans



Ontmoet de topsporter:  
**DAVID EWALD**



# DE MUST-HAVES VOOR UW ZOMER

# Inhoud



## IN DIT NUMMER:

### GOED *leven*

06

#### **BLIJF FIT TERWIJL U OP REIS BENT**

Of u nu voor werk aan het reizen bent of op vakantie bent, hier is alles wat u moet weten om op koers te blijven met uw fitnessdoelen wanneer u onderweg bent.



10



#### **LA GALAXY BEZOECT HFF BERLIJN.**

De succesvolle Europese post-seizoen tour van het team eindigde met een bezoek aan Haus Babylon in Berlijn.

### GOED *eten*

12

#### **WHAT'S COOKING?**

Nieuwe inspiraties voor zomerse salades! Geregistreerd diëtiste Susan Bowerman deelt 5 heerlijke salades die gemakkelijk te bereiden zijn!



17

#### **UW DAGELIJKE ONTBIJTCHALLENGE**

Wat is uw dagelijkse uitdaging in de ochtend? Is dat een goed ontbijt nemen? Herbalife heeft alle antwoorden om uw dagelijkse routine een kickstart te geven.



## ACTIEF *leven*

# 20

### ALLES OVER KRACHT

Samantha Clayton deelt haar geheimen op het gebied van krachttraining. Kracht verbeteren en vergroten, Samantha legt het allemaal uit.



## BEAUTY *handboek*

# 28

### BEAUTY CORNER

Is uw huid klaar voor de zomer? Voeg deze eenvoudige stappen toe aan uw huidverzorgingsroutine en voel u binnen de kortst mogelijke tijd stralend als nooit tevoren!

# 22

### ONTMOET DE TOPSPORTER: DAVID EWALD

Heeft u ooit willen weten hoe u kunt trainen als een personal trainer? Met Davids motiverende workouts zult u zich binnen de kortst mogelijke tijd een professional wanen.



# 30

### TOON UW ZOMERHUID

Schoonheidsexpert Laura Chacon-Garbato adviseert ons welke producten het beste zijn voor de verschillende huidtypen. Welke producten kunt u het beste gebruiken om u te beschermen en vocht in te brengen nu de zon weer schijnt.

# 18

### DE MUST-HAVES VOOR UW ZOMER

We hebben een lijst gemaakt met de beste must-haves voor uw perfecte zomer. Wat is uw favoriet?



Bekijk het Today Magazine online op: [HerbalifeToday.com](http://HerbalifeToday.com)



## VOLG ONS

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

Klaar om een bestelling te plaatsen?

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

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





*Kent u iemand die kan profiteren van*

**HET LEIDEN VAN EEN EVENWICHTIGERE, ACTIEVE LEVENSTIJL?**



*Het is gemakkelijker dan u zou denken om aan de slag te gaan als een Herbalife Member.*

Praat voor meer informatie met uw Herbalife Member.



BRENG UW LEVENSTIJL IN BALANS

# GOED *leven*

**BLIJF FIT OP REIS • DE WETENSCHAP ACHTER  
ONS NIEUWE PRODUCT • LA GALAXY BEZOEK AAN CASA HERBALIFE**

Goed voor uzelf zorgen is net zo goed een doel als elk ander. Neem die extra stap op weg naar een evenwichtige en actieve levensstijl. Zorg ervoor dat dit een zomer wordt om nooit te vergeten!

GOED *leven*



**SAMANTHA CLAYTON**  
AFAA, ISSA; SENIOR DIRECTOR,  
WORLDWIDE FITNESS  
EDUCATION, HERBALIFE.

# HOE BLIJF JE FIT OP REIS?



Gaat u deze zomer naar een leuke plek? U hoeft niet toe te staan dat ongezonde gewoonten zich van u meester maken. Volg de gids van fitnessexpert Samantha Clayton om fit en gezond te blijven terwijl u op reis bent...

# 1.

## ARRIVEER MET EEN UITGERUST GEVOEL

Op uw bestemming aankomen met een ontspannen gevoel is belangrijk als u een actieve vakantie wilt hebben en stress wilt vermijden, want stress leidt vaak tot ongezonde voedingskeuzes. Oordopjes, een oogmasker, nekkussen en speciale sokken (die de bloedsomloop in uw benen stimuleren) zorgen ervoor dat uw reis comfortabeler verloopt en helpen erin mee dat u zich uitgerust en vol energie voelt als u op uw bestemming aankomt.



# 5.

## EXPERIMENTEER MET VERSCHILLENDE KEUKENS

Als u verder verwijderd bent van uw dagelijkse routines, dan heeft u de tijd op zoek te gaan naar gezonde voedingskeuzes en kunt u experimenteren met nieuwe voedingsmiddelen en de lokale keukens eens proberen. Doe ideeën op over hoe u uw wekelijkse menu's thuis een boost kunt geven!



# 2.

## PLAN OM ACTIEF TE ZIJN

U kunt niet gaan trainen zonder uw sportkleding, dus vergeet deze niet in te pakken! Kleding om in te trainen is licht van gewicht en praktisch, en u kunt uw sportschoenen tijdens de reis dragen aangezien die vaak comfortabel zitten. Zoek voor u op reis gaat enkele goede hardlooproutes op, of zoek uit of uw hotel een fitnessruimte heeft, zodat u uw vakantie actief kunt doorbrengen. U kunt ook de omgeving te voet of per fiets gaan verkennen.



# 6.

## FOCUS OP UZELF

Gebruik uw vrije tijd om wat extra slaap te pakken en tijd voor uzelf te nemen. Echte ontspanning en meditatie kunnen uw algehele gevoel van welzijn op een positieve manier verbeteren en zelfs uw resultaten een boost geven.



# 3.

## LET OP UW VOEDING

Voeding op het vliegveld of tijdens een vlucht bevat vaak ongezonde, calorierijke ingrediënten. Zorg er daarom voor dat u goed voorbereid bent met gemakkelijke, caloriebeperkte voedingsmiddelen waar u onderweg van kunt genieten, zoals de Herbalife Formula 1 Evenwichtige Maaltijdrepen – evenwichtige maaltijdvervangers met vezels, proteïnen en essentiële voedingsstoffen.



# 7.

## GEEN EXCUSES: TRAINEN KAN OVERAL!

Door iedere dag van uw vakantie 15 minuten te trainen zult u niet alleen op de goede weg blijven uw doelen te bereiken, maar zult u zich ook beter voelen en meer genieten van de kleine traktaties. De oefeningen hieronder kunnen overal gedaan worden, op elk moment en u heeft er geen speciale apparaten voor nodig. Herhaal de routine zo vaak als u kunt en vergeet niet ervoor en erna een warming-up en cooling-down te doen.



# 4.

## DRINK VEEL WATER

Uw lichaam tijdens uw reis en vakantie gehydrateerd houden, zal helpen bij het goed functioneren van uw lichaam. Onthoud dat als u traint en/of zweet bij hogere temperaturen, dat u dan nog meer moet drinken dan normaal.



# 8.

## CONSISTENTIE

Samantha concludeert: "Het beste dat u kunt doen om ervoor te zorgen dat u in vorm blijft tijdens uw vakantie is door uw gezondheid de hoogste prioriteit te geven, onafhankelijk van uw locatie of planning. Zoveel mogelijk discipline en consistentie zullen u helpen uw doelen te bereiken."

# HERBALIFE

TROTSE VOEDINGSSUPPLIER VAN DE KBVB



HERBALIFE  
NUTRITION



# HERBALIFE NUTRITION FUELS CHAMPIONS

*Cristiano Ronaldo*



**HERBALIFE**<sup>®</sup>

Wereldwijde Voedingspartner  
van Cristiano Ronaldo

# LA GALAXY

## BEZOEK HFF CASA IN BERLIJN



LA Galaxy's succesvolle naseizoense tour bereikte zijn hoogtepunt met een bezoek aan HFF Casa Herbalife, Haus Babylon in Berlijn. Tijdens hun bezoek presenteerden de spelers van het Amerikaanse voetbalteam een cheque van \$25.000 aan het Duitse Kinderfonds, Deutsches Kinderhilfswerk e.V., dat het project in Berlijn leidt.

# 25 000

Verschillende lokale en nationale mediastations in Duitsland rapporteerden op hun websites over deze mijlpaal, waaronder de wekelijkse krant van Berlijn.



Als onderdeel van Deutsches Kinderhilfswerk is Haus Babylon toegewijd om het welzijn van kinderen en families in het district Marzahn-Hellersdorf in Berlijn te ondersteunen. Deutsches Kinderhilfswerk is al sinds 2010 een Casa Herbalife programma en dankzij deze meest recente donatie en financiering vanuit de Herbalife Family Foundation is Haus Babylon in staat om lessen 'Koken over de hele wereld' te geven, waarmee ze kinderen helpen te onderwijzen over goede

voeding door recepten van over de hele wereld te maken.

De overdracht van de cheque was onderdeel van de kerstviering die in Haus Babylon gehouden werd en waar rond de 20 kinderen en jongeren, die ondersteund worden door het project, de mogelijkheid hadden deel te nemen aan een voetbalvaardigheidssessie gegeven door de bezoekers van Galaxy.



Herbalife Country Director van Duitsland, Oostenrijk en Zwitserland, Marco Buschmeier, zei het volgende: "De projecten die door het Deutsches Kinderhilfswerk geleid worden, gaan ons bij Herbalife na aan het hart. We zijn ontzettend trots op onze al jaren durende educatie die zich richt op het vergroten van het bewustzijn



van voedingswaarden onder kinderen en jongeren. Het is geweldig om te zien dat één van onze belangrijkste voedingspartners, LA Galaxy, actief betrokken is bij één van onze belangrijkste liefdadigheidsprojecten.



Het was ook heel mooi om te zien dat professionele voetballers tijd doorbrengen met de jongelingen en hen coachten met hun balvaardigheden. Wat een geweldige verrassing was dat voor hen!"



LA Galaxy speler Brian Rowe deelde zijn indrukken:

**"Ik kan niet eens doorgronden of ook maar begrijpen wat deze kinderen en hun families hebben doorgemaakt. Daarom hoop ik dat deze Casa hen de mogelijkheid zal blijven geven eropuit te trekken en rond te rennen, dat ze een beetje in staat zullen zijn de dingen te vergeten. Dit is duidelijk een bewogen dag geweest die me nog lang zal bijblijven."**



**Steun uw lokale Casa Herbalife op:**

**hrbl.me/  
CasaFriends**

A top-down view of several triangular slices of watermelon on wooden sticks, arranged on a light blue textured surface. The watermelon has a vibrant red interior and a green rind. Small sprigs of fresh green mint leaves are scattered among the slices. The entire scene is framed by a white border.

INSPIRATIE VOOR BETERE VOEDING

# GOED *eten*

GEZOND ETEN, KOOLHYDRAATGERELATEERDE VRAGEN BEANTWOORD •  
DE MUST-HAVES VOOR UW ZOMER • WHAT'S COOKING?

Geef een twist aan uw salades deze zomer met 5 heerlijke recepten. Heerlijk van smaak en goed voor uw taille! Alles wat u moet weten over koolhydraten en over de must-haves voor uw zomer. Waar wacht u nog op?

# What's Cooking?

## Zomersalades

Zeg maar dag tegen smakeloze salades met deze recepten om van te watertanden. Deze lekkere salades van onze voedingsdeskundige Susan Bowerman, zitten boordevol gezonde ingrediënten en zullen uw smaakpapillen prikkelen. Perfect om mee te nemen naar je werk of onderweg, of om er thuis van te genieten.

4

PORTIES

### MAANDAG

#### TOMATEN-KRUIDENSALADE

V 4

##### Ingrediënten:

- + 3 eetlepels olijfolie
- + 2 eetlepels rodwijnazijn
- + ½ theelepel zout
- + ¼ theelepel gemalen zwarte peper
- + ½ theelepel suiker
- + 2 eetlepels fijngehakte verse kruiden (peterselie, dille, basilicum, tijm, oregano, dragon)
- + 600 g kers- of snacktomaatjes, gehalveerd (gemengde tomaatjes of rode en gele tomaatjes ziet er leuk uit)

##### Voedingswaarden:

Proteïnen	Kcal	Koolhydraten	Vet	Vezels
1g	115	6g	10g	2g



##### Bereidingswijze:

Meng de olijfolie, azijn, zout, peper en suiker in een middelgrote kom. Voeg de kruiden en tomaten toe en hussel alles voorzichtig goed door elkaar.

### DINSDAG

#### WARME MAIS- EN COURGETTESALADE

V 4

##### Ingrediënten:

- + 2 eetlepels olijfolie
- + 2 kopjes maiskorrels
- + 2 gele courgettes, gehalveerd en dun gesneden
- + 150 g gele snacktomaatjes, gehalveerd
- + 1 eetlepel balsamico- of rodwijnazijn
- + 1 theelepel gedroogde basilicum
- + Zout en peper naar smaak
- + Knoflook, optioneel

##### Voedingswaarden:

Proteïnen	Kcal	Koolhydraten	Vet	Vezels
3g	140	17g	8g	2g



##### Bereidingswijze:

Verhit de olijfolie in een middelgrote koekenpan. Voeg als de olie warm is de maiskorrels en courgetteplakjes toe. Bak totdat de groenten gaar zijn maar nog steeds knapperig. Doe de mais en courgette in een saladekom. Voeg de tomaten, azijn, basilicum, zout en peper toe en meng alles goed.

Ontdek meer recepten door **HerbalifeGo** te downloaden. Beschikbaar in de AppStore en Google Play.





## WOENSDAG

### BLADGROENTEN MET CITRUS

V 4

#### Ingrediënten:

- + 8 kopjes bladgroenten (naar keuze: babysla, rucola, boerenkool, botersla, romaine)
- + 1 grapefruit of 2 sinaasappels; geschild, gehalveerd en in dunne plakken gesneden
- + ¼ kopje sinaasappelsap
- + 2 eetlepels honing
- + 2 eetlepels olijfolie
- + 1 sjalot, gesnipperd
- + zout en peper
- + 1 eetlepel zaden (pompoen- of zonnebloemzaden), optioneel
- + Rode biet, in blokjes gesneden, optioneel

#### Voedingswaarden:

Proteïnen	Kcal	Koolhydraten	Vet	Vezels
3g	160	19g	9g	3g

#### Bereidingswijze:

Meng de gemengde groenten en citrusplakken voorzichtig in een grote saladekom. Meng de sinaasappelsap, honing, olijfolie, sjalot, zout en peper in een kleine kom. Giet deze dressing over de bladgroenten en citrusvruchten en meng alles voorzichtig. Strooi er voor het serveren de zaden over.



## DONDERDAG

### WORTEL-KOMIJNSALADE

V 4

#### Ingrediënten:

- + 6 grote wortels, geschild en in dunne, diagonale plakjes gesneden
- + Sap van 1 citroen
- + 1 teentje knoflook, fijngehakt
- + ½ theelepel komijnpoeder
- + ½ theelepel paprikapoeder
- + ¼ theelepel kaneel
- + Zout en peper naar smaak
- + 2 eetlepels extra vergine olijfolie
- + ¼ kopje verse koriander of peterselieblaadjes



#### Voedingswaarden:

Proteïnen	Kcal	Koolhydraten	Vet	Vezels
1g	95	9g	7g	3g

#### Bereidingswijze:

Kook de wortels 1-2 minuten in een grote pan met gezouten water tot ze gaar, maar nog steeds knapperig zijn. Giet af in een vergiet, spoel af onder koud water en laat goed uitlekken. Meng in een middelgrote kom het citroensap, de knoflook, komijn, paprika en kaneel en breng op smaak met zout en peper. Meng er onder voortdurend roeren langzaam de olijfolie door. Voeg de wortels en koriander of peterselie aan de dressing toe en hussel alles door elkaar.

Opmerking: Deze salade blijft ongeveer een dag goed in de koelkast.



## VRIJDAG

### FIJNGESNEDEN VENKEL- EN APPELSALADE

V 4

#### Ingrediënten:

- + ¼ kopje citroensap
- + 2 eetlepels fijngehakte verse dragon of 1 eetlepel gedroogde dragon
- + 3 eetlepels extra vergine olijfolie
- + Zout en versgemalen zwarte peper
- + 2 zure appels, geschild en ontpit, vervolgens gehalveerd en zo dun mogelijk in plakjes gesneden
- + 2 grote bollen venkel, zo dun mogelijk gesneden

4  
PORTIES

#### Voedingswaarden:

Proteïnen	Kcal	Koolhydraten	Vet	Vezels
2g	160	18g	10g	5g



#### Bereidingswijze:

Voor de dressing: Meng in een kleine kom het citroensap, de dragon en olijfolie en breng op smaak met zout en peper.

Hussel voorzichtig de stukjes appel en venkel en hussel ze vervolgens door de dressing. Deze salade is goed houdbaar in de koelkast en smaakt een dag nadat deze is gemaakt nog steeds heerlijk.



# GEZOND ETEN:

## Uw vragen over koolhydraten beantwoord

### ZIJN KOOLHYDRATEN DE VIJAND?

In de afgelopen decennia werden koolhydraten eerst de hemel in geprezen om vervolgens tot vijand van gewichtsverlies gebombardeerd te worden. Maar is deze controversiële macrovoedingsstof echt slecht voor u? Volgens Susan Bowerman, Director Nutrition Training, Herbalife, worden koolhydraten wellicht gewoon niet goed begrepen. Diegenen die op een koolhydraatarm dieet zijn of een dieet zonder koolhydraten blijven meestal ver weg van de bekendste bronnen ervan, zoals brood, pasta en aardappelen. Wist u echter dat er in veel andere voedingsmiddelen ook koolhydraten verstopt zitten? Susan legt uit: "Veel voedingsmiddelen leveren koolhydraten, wat goed is, want uw lichaam vertrouwt daarop voor brandstof."

Susan wijst er echter snel op dat niet alle koolhydraten gelijk zijn. Ze vertelt dat de minst bewerkte koolhydraten de meeste voordelen bieden en daarbij noemt ze fruit, groenten, bonen en volkorengranen als beste keuzes. "Naast koolhydraten leveren deze voedingsmiddelen vitamines en mineralen," zegt ze. "En in het geval van plantaardige voedingsmiddelen leveren ze tevens vezels."

De koolhydraten die het beste vermeden kunnen worden zijn de sterk bewerkte en geraffineerde koolhydraten. Deze komen voor in gebak, koekjes, witte pasta & witbrood, en in enkele hartige voedingsmiddelen zoals pizza, om er maar een paar te noemen. "Deze hebben het lichaam weinig anders dan calorieën te bieden," zegt Susan. "Het is dus zinvol onze koolhydraten te halen uit gezondere bronnen, aangezien deze daarnaast ook andere voedingsstoffen bieden."

### WAAROM ZIJN VEZELS BELANGRIJK?

Veel mensen zijn zich er niet van bewust dat vezels een type koolhydraten zijn en dat ze beschouwd worden als één van de belangrijkste voedingsfactoren<sup>1</sup>. Ze komen voor in voedingsmiddelen zoals fruit, groenten en granen.

Voor volwassenen wordt aanbevolen 25 g vezels per dag te consumeren<sup>2</sup>, maar de meeste mensen halen deze aanbeveling niet<sup>3</sup>. Het inpassen van vezelrijke voedingsmiddelen en vezel supplementen in uw dagelijkse voeding kunnen u helpen te voordelen van vezels te ondervinden.

Probeer de Herbalife Haver Appelvezel Drink eens; een caloriegecontroleerde optie die 5 g vezels per portie levert. Wat nog beter is? Het smaakt geweldig en is suikervrij!

.....

### WILT U GEWICHT VERLIEZEN<sup>4</sup> EN UW VEZELINNAME VERGROTEN?

Vervang 2 maaltijden per dag met uw favoriete Formula 1 shake<sup>4</sup>, met daarbij dagelijks 1 portie Multivezel Drink om u te helpen uw dagelijkse vezelinname te vergroten. Sluit de dag af met een gezonde, uitgebalanceerde maaltijd.





**80%. 20%.**

Onthoud dat de beste resultaten voortkomen uit een schema gebaseerd op 80% voeding en 20% lichaamsbeweging. Probeer u daarom ook eens enkele moves van Samantha Clayton om de contouren van uw lichaam vorm te geven.



**WEETJE**

Eén portie Beta heart® levert 6 gram van het type vezels dat ook bij zal dragen aan het verminderen van uw bloedcholesterol.



<sup>1</sup> Vezels uit havergranen dragen bij aan een vermeerdering van de fecale bulk.

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

<sup>3</sup> 73% van de mannen & 87% van de vrouwen haalt de aanbevolen dagelijkse vezelinname niet: The National Diet & Nutrition Survey (NDND); volume 2, 2003.

<sup>4</sup> Het vervangen van twee van de dagelijkse hoofdmaaltijden door maaltijdvervangers als onderdeel van een energiebeperkt dieet draagt bij aan gewichtsverlies.

# UW FAVORIETE SHAKE IS NU NOG GROTER GEWORDEN!

een maandvoorraad aan Formula 1 Vanille in een nieuwe, grote bus

780 g

FORMULA 1 VANILLE



BUS VOOR  
**30**  
PORTIES



1 MAAND  
VOORRAAD\*

NU  
INCLUSIEF  
MAATLEPEL



MEER DAN 40%  
**GROTER**



SKU# 1922

Bus voor 21 porties nog steeds verkrijgbaar.

 **HERBALIFE  
NUTRITION**

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





# Goede ochtenden STARTEN HIER

Een gezond ontbijt kan u naast energie (calorieën) ook de voedingsstoffen geven die u nodig heeft. Het ontbijt zou ongeveer 20-25% van uw dagelijkse vereisten aan voedingsstoffen moeten leveren. Vergeet daarbij niet dat: het er niet om gaat dat u een willekeurig ontbijt neemt – het gaat erom dat u een gezond ontbijt neemt.



## VERZORGEN

Tijd tekort? Het kost minder dan 1 minuut om een **Formula 1 shake** te bereiden; een heerlijk smakend ontbijt als u thuis bent, op het werk of onderweg.

Verkrijgbaar in verschillende smaken en bevat tussen de 17 en 19 g proteïnen en minder dan 230 kcal per portie. Daarnaast dragen de shakes bij aan uw aanbevolen dagelijkse portie vezels en bieden ze extra vitaminen en mineralen<sup>2</sup>. Vul ze aan met fruit, noten en bladgroen voor een creatievere shake.

## ADVIES VAN DE REDACTIE:

### "VERHOOG UW VEZEL-INNAME BIJ HET ONTBIJT"

Een heerlijke manier om uw dagelijkse vezelinname te verhogen en een gezonde spijsvertering te ondersteunen!  
**Multivezel drank** levert 5 g vezels en slechts 15 kcal per portie. Voeg het toe aan water of uw favoriete Formula 1 shake!



## VERFRISSEN

Word wakker met een verfrissende **Instant Kruidendrank** met 85 mg cafeïne per portie om te helpen de alertheid te vergroten op momenten dat u dat het hardst nodig heeft. Instant kruidendrank is beschikbaar in een variëteit aan smaken, het kan koud of warm gedronken worden en is caloriearm (met slechts 6 kcal per portie).



## HYDRATEREN

Verrijk uw glas water met **Herbal Aloë Concentraat**: een heerlijk, caloriearm alternatief voor de frisdranken vol suiker. Gemaakt met 40% sap afkomstig van het aloëverabladd of met toegevoegde mangosmaak. Voeg het simpelweg toe aan uw water om u te helpen uw aanbevolen vloeistofinname van 2-2.5 liter per dag te behalen.

<sup>1</sup> Vezels uit havergranen dragen bij aan een toename van de fecale bulk.

<sup>2</sup> Het vervangen van één van de dagelijkse hoofdmaaltijden door maaltijdvervangers als onderdeel van een energiebeperkt dieet draagt bij aan behoud van gewicht na gewichtsverlies.



START DE  
IDEAAL-ONTBIJT-  
CHALLENGE MET  
EEN TRIAL PACK



# Uw 'must-haves' voor deze zomer



1

Bevroren Formula 1 proteïnesnacks

- 2 maatlepels Formula 1 Aardbei
- 200 ml magere melk of sojamelk
- 150 g vetvrije Griekse yoghurt, vanillesmaak
- ½ kopje (70 g) bevroren gemengde bessen

Doe alle ingrediënten in de blender en mix totdat het een gladde massa is. Giet in vier vormen voor ijslolly's (80 ml). Vries minstens 2 uur in alvorens te serveren.



SKU 1044

3



SKU 2562

5

Perfect voor na een outdoor avontuur! Verzacht en hydrateer uw huid met deze lichte gel, verrijkt met aloë vera.

Sport in stijl deze zomer met de nieuwste Herbalife fitnesskleding.



2

SKU T497 TOT T500



SKU 1065

4

Blijf verfrist met deze caloriearme drank die u helpt gehydrateerd te blijven gedurende de dag. Voeg het simpelweg toe aan water en doe het in uw Herbalife bidon.



6

Mix bevroren bessen of ander zomerfruit door uw favoriete F1 shake voor een heerlijk zomers tintje.



SKU 0106

7

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

\* NRW = Nutriëntreferentiewaarde

\*\* Controleer zorgvuldig de aanwijzingen op het etiket indien Formula 1 maaltijdvervangende shakes gebruikt worden met als doel gewichtsbeheersing.

A high-angle photograph of three runners on a dirt trail. In the foreground, a woman with long dark hair tied back, wearing a black tank top and blue shorts, is running towards the camera. Behind her, a man in a red t-shirt and black shorts is running. Further back, another man in a light blue t-shirt and black shorts is running. The trail is surrounded by dry, scrubby vegetation under bright sunlight.

WERKEN AAN UW DOELEN

# ACTIEF *leven*

WORKOUT VAN HET SEIZOEN •  
ONTMOET DE TOPSPORTER • VERSTERK UW VORM

Tijd om te zweeten en sterker te worden met Samantha Clayton. Versterk uw vorm met de perfecte push-up. Daarnaast deelt personal trainer David Ewald zijn workout-tips, van kracht van uw core tot de enkels!

↘ **Samantha Clayton**  
(fitnessexpert, voormalig professioneel sprinter en Senior Director Worldwide Fitness Education bij Herbalife) onthult alle voordelen van krachttraining.

“Iedereen, onafhankelijk van de leeftijd, moet in enige vorm en regelmaat aan krachttraining doen. Als we nog jong zijn, is het vaak gemakkelijker om fysiek op ons best te presteren. Als we echter ouder worden, neemt de mate waarin we met gemak oefeningen kunnen uitvoeren af, tenzij we ons best doen onze kracht en fitnessniveau op peil te houden.

Veel mensen zijn van mening dat krachttraining alleen voor topsporters is of voor mensen die grote spieren willen kweken. De waarheid is echter dat op weerstand gebaseerde training belangrijk is voor veel meer dan er alleen maar goed uitzien of goed kunnen sporten. Terwijl we ouder worden, verliezen we van nature spiermassa en begint de dichtheid van onze botten af te nemen. Ondanks dat we niet kunnen voorkomen dat de klok doortikt, kunnen we onszelf wel helpen sierlijker ouder te worden door met goede voeding voor ons lichaam te zorgen en door trainingen te doen die ook een vorm van weerstandstraining bevatten.”

## EXPERTPROFIEL



**NAAM**  
SAMANTHA CLAYTON

-----  
AFAA, ISSA; SENIOR  
DIRECTOR, WORLDWIDE  
FITNESS EDUCATION,  
HERBALIFE.

## ALLES OVER

# KRACHT



## TOP 3 VAN VOORDELEN VAN KRACHT-TRAINING:

**01** “Verbeter ons vermogen om alledaagse activiteiten te doen. Hoe sterker uw spieren zijn, hoe gemakkelijker het is om boodschappen uit de auto te halen, de kinderen op te halen of iets van het bovenste schap in het keukenkastje thuis te nemen. Alledaagse activiteiten zijn gemakkelijker uit te voeren als we fit en sterk zijn.”

**02** “Vergroot de calorieverbranding. Krachttraining vergroot de metabole snelheid van het lichaam, waardoor het lichaam meer calorieën verbrandt gedurende de dag en zelfs als u slaapt! Dit helpt significant bij langdurig gewichtsverlies en bij het behoud van een optimale lichaamssamenstelling.”

**03** “Verbeter uw balans en stabiliteit. Als uw spieren sterker zijn, wordt het gemakkelijker voor u om in balans te blijven als u in beweging bent. Hoe stabiel u bent, hoe veiliger uw lichaam alledaagse activiteiten zal uitvoeren, zal trainen of zal sporten.”

## SAMANTHA'S TIPS

Nu u weet hoe belangrijk en voordelig krachttraining kan zijn, kunt u verder lezen voor Samantha's tips over hoe u kunt beginnen uw spieren op te bouwen:



“Daag uzelf voortdurend uit. Progressieve training is belangrijk als u wilt dat uw spieropbouwende routine productief zal zijn en zal u na verloop van tijd helpen om u te verbeteren. Door steeds maar weer hetzelfde te blijven doen, zult u niet de spieropbouwende resultaten krijgen die u zou willen zien. Als u steeds dezelfde hoeveelheid weerstand gebruikt, met hetzelfde aantal herhalingen tijdens iedere workout, dan zult u niet vooruitgaan. Op enig moment zult u moeten proberen ofwel meer herhalingen uit te voeren ofwel de weerstand te vergroten.”

“Werk hard. Stimuleer uw spierweefsel door hard te trainen. Gebruik uw lichaamsgewicht als weerstand of til regelmatig gewichten, 3-4 keer per week. Doe oefeningen voor zowel het bovenlichaam als het onderlichaam om te zorgen voor een goede spierbalans in uw lichaam.”

“Neem rustdagen. Te veel trainen kan ervoor zorgen dat u niet volledig herstelt en het kan zelfs gebeuren dat u achteruitgaat als u te veel doet. Geef de resultaten tijd te verschijnen en geef uzelf 1-2 rustdagen per week. Het kost tijd om spiergroei te zien en meer kracht te krijgen.”

“Motivatie. Iedereen heeft motivatie nodig om een trainingsregime te laten werken en dat vol te blijven houden. Routine krijgen is belangrijk. Het realistisch maken is dat ook. Overweeg om een vriend of familielid erbij te betrekken om samen met u fit te worden zodat u elkaar steeds kunt blijven ondersteunen.”

# ONTTMOET

DE TOPSPORTER

**Naam:**

David Ewald

**Geboortedatum:**

24.02.1985

**Sport:**

Klassieke  
bodybuilding

**Land:**

Noorwegen

# DAVID EWALD

↘ "Ik wilde een doel vinden dat ik met mijn krachttraining kon bereiken. Vanaf dag één droom ik er al van op een podium te staan en mijn lichaam na jaren van hard werken te tonen, wat me gelukt is dankzij het gebruik van kwalitatief hoogwaardige voeding en kennis van de wetenschap binnen de sport.

Voor mij geldt dat al het harde werken dat ik in de afgelopen jaren

heb gedaan nu samenkomt in enkele minuten. Je moet alle poses gelijkwaardig en op een natuurlijke wijze uitvoeren. Tegelijkertijd moet je altijd goed op je voeding letten om ervoor te zorgen dat je je gewenste lichaamsvetpercentage krijgt. Je moet je zwakke punten compenseren met de sterke punten in je lichaam.

Voor mij geldt dat ik zonder de juiste voeding moeite heb om alle

voedingsstoffen binnen te krijgen die ik nodig heb om de juiste prestaties te leveren. Mijn voorkeur gaat uit naar Herbalife voeding, gebaseerd op persoonlijke ervaringen van mensen die ik vertrouw en het feit dat ze getest zijn op verboden ingrediënten. Ik ben de producten blijven gebruiken omdat ze me goede effecten gaven. Mijn favoriet is de Herbalife24 lijn, maar ik gebruik ook veel andere producten op

dagelijkse basis. Mijn aanbeveling zou zijn om de Herbalife producten in uw trainingsregime in te passen; Herbalife24 Hydrate en Lift Off voor de training, Herbalife24 Hydrate tijdens de training (afhankelijk van het klimaat) en Herbalife24 Rebuild Strength na de training. Voor mijn trainingen neem ik daarnaast altijd een Herbalife24 Formula 1 Sport shake!" ■

1



2



3



4



## 2

### PUSH-UP

“De push-up is een bekende oefening die overal gedaan kan worden. Beweeg in een plankpositie met de handen onder de schouders. Span de buikspieren aan en plant de tenen (of knieën) stevig op de grond. Gebruik de gluteus en hamstrings en houd de rug recht.

Laat het lichaam langzaam zakken, houd de rug recht en het lichaam in een rechte lijn, totdat de borst de grond raakt. Breng de schouderbladen naar achteren en omlaag, houd de ellebogen dicht tegen het lichaam aangedrukt en focus op een juiste techniek.”

**HERHAAL 3X MET 10-15 HERHALINGEN.**

1



2



3



4



### HEUPEN HEUPEN HEUPEN

“Deze oefening richt zich op de heupen en zorgt ervoor dat er niet te veel druk op de rug komt. Hierdoor worden voornamelijk de billen getraind, maar ook de knieën en rug. Er zijn twee verschillende uitvoeringen van dezelfde oefening – eentje voor beginners en een meer gevorderde variant. Begin de beweging met de schouderbladen die op de grond rusten. Houd de knieën op schouderbreedte uit elkaar, span de buikspieren en til de heupen op tot het lichaam in een horizontale positie is – vergeet niet de billen aan te spannen!”

**HERHAAL 3X MET 10-15 HERHALINGEN.**

1



2



3



4



## 3

### ENKELS

“Bij deze oefeningen worden de enkels gebruikt en de kuitspieren getraind. Ook hebben ze een voordelig effect op de knieën. Doe deze oefening indien mogelijk steeds met één been tegelijk. Start met de voet stevig op de grond gedrukt. Til de hiel op totdat u op de tenen staat; zo hoog als u kunt zonder de balans te verliezen. Zorg ervoor dat de knieën of heupen niet gebogen worden om de oefening gemakkelijker te maken, want daardoor heeft de oefening niet zijn gewenste uitwerking.”

**HERHAAL 3X MET 10-15 HERHALINGEN.**

## 4

### KNIEËN EN DIJEN

“Begin met één been voor het andere en sta met de achterste voet op de tenen. Houd de rug recht en span de spieren van de core aan om te voorkomen dat u voorover gaat leunen als u de oefening uitvoert. Ga omlaag in een lunge, houd even vast en ga weer omhoog. Herhaal.”

**HERHAAL 3X MET 10-15 HERHALINGEN.**

1



2



3



4



1



2



3



4



## 5

### KRACHT VAN UW CORE

“De startpositie is hetzelfde als voor de push-up. Span de spieren aan, houd de rug recht en vermijd inzakken bij de schouders. Til een arm of een been omhoog en houd het lichaam verder stil. Een meer gevorderde variant is om een arm op te tillen en tegelijkertijd het tegenovergestelde been op te tillen. Als u voortgang voelt en klaar bent voor een uitdaging, kunt u ook proberen om de arm en het been aan dezelfde kant van het lichaam tegelijkertijd omhoog te tillen, uw lichaam parallel aan de grond te houden en het lichaam verder stil te houden.”

**HERHAAL 3X MET 10-15 HERHALINGEN.**

## Werk aan uw techniek

# De perfecte push-up

Push-ups zijn een perfecte oefening voor het gehele lichaam. Hier legt fitnessexpert Samantha Clayton dat uit; ze vertelt wat de juiste techniek en houding is en helpt u ervoor te zorgen dat de bescheiden push-up uw activiteitsniveau omhoog brengt.

### SAMANTHA'S GIDS VOOR EEN PERFECTE PUSH-UP:

Begin op de grond in een plankpositie en positioneer de handen net iets breder dan de schouders.

1. Adem in terwijl u de ellebogen langzaam buigt en uzelf laat zakken tot de ellebogen in een hoek van 90 graden staan.
2. Adem uit terwijl u uzelf terug duwt naar de startpositie

Zet de ellebogen niet vast, maar houd ze licht gebogen.

1. Span de buikspieren samen en houd uw core compact door de buik in te trekken.
2. Houd uw core compact gedurende de gehele push-up.





## KLAAR VOOR EEN MEER GEVORDERDE OEFENING?

# 01

**'Push-ups op één been'** laten de buikspieren harder werken! Wissel af welk been op de grond staat en welk in de lucht is. De oefening is uitdagend voor de balans en geeft de spieren van uw core een intensievere workout.

# 02

**'Neerwaartse push-ups'** vereisen meer kracht van het bovenlichaam. Laat de voeten simpelweg rusten op een trapje of bankje en voer de push-ups uit zoals u ze normaal ook zou doen.

# 03

**'Diamond push-ups'** zijn een uitdaging voor de balans en het bovenlichaam. Breng de voeten dicht bij elkaar en plaats uw handen op de grond zodat ze een diamant vormen in plaats van ze onder de schouders te plaatsen.

Begin met 3 sets van 8 en ga vervolgens door naar 3 sets van 12, onafhankelijk van het type dat u doet.

## WAT IS EEN PUSH-UP?

"Een push-up is een eenvoudige oefening die een heleboel spieren tegelijkertijd laat werken en zo bouwt aan het bovenlichaam en de kracht van de core," legt Samantha uit. "Als je een push-up op de juiste manier uitvoert, dan verstevigt dat op een effectieve manier de spieren in de borst, schouders, triceps, rug, buik en zelfs de benen."

Houd het lichaam in een rechte lijn, van hoofd tot tenen, zonder in het midden door te zakken of de rug te buigen.

Wilt u zien hoe Samantha een perfecte push-up voordoet? Ga dan naar het Herbalife YouTube kanaal.

Ga op de tenen omhoog zodat u op handen en voeten staat.

De voeten kunnen naast elkaar staan of iets verder uit elkaar, afhankelijk van wat u het fijnste vindt. Hoe wijder de voeten uit elkaar staan, hoe gemakkelijker het is.

## Nog niet helemaal klaar om een volledige push-up te doen?

Pluk dan de voordelen van deze geweldige oefening met Samantha's aangepaste versie tegen een muur of door gebruik te maken van een tafel of stevige stoel.

"Ga ruim een meter af staan van het object dat u gebruikt en gebruik dezelfde techniek voor de push-up als hierboven beschreven staat. Vervolgens kunt u verder gaan met een push-up met gebogen knieën. Dit is een aangepaste versie van de standaard push-up waarbij u de knieën gebruikt in plaats van de voeten. Zorg er wel steeds voor dat u de knieën, heupen en schouders in een rechte lijn houdt."



**WORKOUT  
VAN HET  
SEIZOEN:**

**EXPERTPROFIEL**



**NAAM**  
SAMANTHA CLAYTON

AFAA, ISSA; SENIOR  
DIRECTOR, WORLDWIDE  
FITNESS EDUCATION,  
HERBALIFE.

# Cardio

Hectische levensstijlen zorgen ervoor dat we niet altijd de tijd hebben om naar de sportschool te gaan. Dat is echter geen excuus om niet actief te zijn. Neem slechts 10 minuten per dag de tijd om snel vet te verbranden met deze dynamische 'cardio blast' workout. Het beste is dat u deze workout ook buiten kunt doen! Haal het meeste uit het warme weer en train buiten, of dat nu alleen is of met een vriend.

## Dynamische warming up

**0:30**  
sec

**10x**

Marcheer op de plaats & draai rondjes met de armen

Kuiten optillen

Marcheer met de knieën hoog & zwaaiende armen

Squats

Joggen op de plaats

Ondiepe Lunges

## Cardio Blast:

Nu is het tijd voor cardio! Doe elk van onderstaande oefeningen gedurende 30 seconden en herhaal de reeks zo vaak als u kunt.

Marcheer op de plaats



Jumping jacks



Ondiepe lunges met de armen naar voren opgetild



Split side squat (rechts) met de armen naar de zijkant opgeheven



Joggen op de plaats



Van de ene naar de andere kant springen



Diepe squats met de schouders naar achteren gedrukt




Split side squat (links) met de schouders naar voren gedrukt



Bent u niet bekend met deze oefeningen? Ga dan naar het Herbalife YouTube kanaal (Fit Tips) om Samantha's demonstraties te bekijken.

 [YOUTUBE.COM/HERBALIFE](https://www.youtube.com/Herbalife)





ER GOED UITZIEN, VOL VERTROUWEN

# BEAUTY

## Handboek

**BEAUTY CORNER • TOON UW ZOMERHUID**

Borstel de dode huidcellen weg en onthul die zomerse gloed. Bereid uzelf goed voor op het warme weer dat komen gaat en bescherm uw huid. Weet u welke producten u moet gebruiken voor uw huidtype? Laura Chacon-Garbato heeft alle antwoorden.

# DE BEAUTY CORNER



ALS HET WARMERE WEER VOOR DE DEUR STAAT, STAAT EEN STRALENDE ZOMERHUID VAAK BOVENAAN DE BEAUTY-TO-DO-LIJSTJES. OM U TE HELPEN VAN TOP TOT TEEN EEN STRALENDE TEINT TE KRIJGEN, ZIJN HIER ONZE BESTE TIPS...

## ALOË, ALOË, ALOË

Naast aloë bevat onze Herbal aloë lijn gunstige plantenextracten, zijn ze vrij van toegevoegde parabenen en vrij van toegevoegde sulfaat die uw huid zou kunnen ontdoen van zijn natuurlijke oliën. De Herbal Aloë Lotion bevat de rijke Afrikaanse sheaboter en verzachtende aloë en is geweldig voor de alledaagse verzorging van de handen en het lichaam.



## DRINK UZELF PRACHTIG

Brengt u op regelmatige basis een moisturiser aan? Water drinken is net zoals uw huid van binnenuit van vocht voorzien. Zorg er dus voor dat u minstens 8 glazen water per dag drinkt om de huid de hydratatie te geven die hij nodig heeft en om een dof, uitgedroogde teint te voorkomen. Gehydrateerd blijven helpt uw lichaam op zijn best te presteren en is vooral belangrijk tijdens inspanning en in warmere klimaten.

## BESCHERMEN

SCHADE DOOR DE ZON ZORGT VOOR EEN AANTAL NEGATIEVE EFFECTEN OP DE SCHOONHEID. DAAROM BIEDT DE HERBALIFE SKIN SPF 30 BESCHERMENDE MOISTURISER BREEDSPECTRUM UVA-/UVB-BESCHERMING. HET IS AANGE TOOND DAT DEZE LANGWERKENDE MOISTURISER HET VOCHTGEHALTE IN DE HUID GEDURENDE MEER DAN 8 UUR VERDUBBELT\* EN EEN STRALENDE, ZACHTE EN GLADDERE HUID TEVOORSCHIJN TOVERT IN SLECHTS 7 DAGEN TIJD\*\*.



SKU 0828

## WAT LIGT ER OP UW BORD?

Er zijn bepaalde vitamines en mineralen die een belangrijke rol spelen bij de gezondheid van uw huid, haar en nagels. Ziet uw huid er dof uit? Zijn uw nagels broos en is uw haar te droog? Een gebrek aan vitamines en mineralen in uw voeding kan de oorzaak daarvan zijn. Vitamines B, zoals biotine, niacine en B2, spelen samen een belangrijke rol bij het behoud van een normale huid. U vindt deze vitamines terug in noten en zaden, eieren en peulvruchten. Daarnaast spelen vitamine C en A een belangrijke rol. Deze komen voor in citrusvruchten en groenten, zoals wortelen en

pompoen. Wat betreft mineralen dient u voldoende zink te consumeren, dat voorkomt in noten, bonen en volkorengranen. Zuivelproducten en zeewier helpen u de benodigde hoeveelheden jodium binnen te krijgen.

Als u moeite heeft om iedere dag een uitgebalanceerd dieet te nemen, dan kan een multivitamine u wellicht helpen uw dagelijkse nutriëntreferentiewaarden (NRV) voor vitamines en mineralen te behalen. Probeer **Herbalife F2 Multivitamines Complex** eens, welke een selectie van vitamines en mineralen biedt.



SKU 3122

# BORSTEL HET WEG

EXFOLIATIE IS NOODZAKELIJK VOOR EEN SMETTELLOZE HUID. LAURA CHACON-GARBATO LEGT UIT: "HET BORSTELEN VAN DE DROGE HUID IS EEN SNELLE, GOEDKOPE EN EFFECTIEVE MANIER OM EEN ZACHTERE HUID TE KRIJGEN! NET ZOALS HET VERWIJDEREN VAN DODE HUIDCELLEN U EEN ZACHTERE HUID GEEFT, ZO HELPT HET BORSTELEN VAN HET DROGE LICHAAM OOK BIJ HET BEVORDEREN VAN DE BLOEDSOMLOOP!" BORSTELS VOOR DE DROGE HUID ZIJN DAARNAAST RELATIEF GOEDKOOP. VOOR HET GEZICHT KUNT U ECHTER NIETS BETER GEBRUIKEN DAN DE HERBALIFE SKIN LIJN. PROBEER DE **EGALISERENDE CITRUSCLEANSER** OF **EXFOLIËRENDE BERRY SCRUB** EENS PER WEEK EENS. BEIDE ZIJN EXCLUSIEF GEFORMULEERD MET VITAMINE B3, ANTIOXIDANTVITAMINEN C EN E EN ALOË VERA OM U TE HELPEN DE ZACHTE EN GLADDE HUID TE KRIJGEN DIE U VERDIENT.



SKU 0766



SKU 0772

\* Getest op testpersonen waarbij de vochtwaarden van de huid na intervallen van 8 uur werden gemeten. De huid van 100% van de testpersonen vertoonde een verdubbeling van de vochtwaarden na acht uur vergeleken met ervoor.

\*\* Klinisch getest op testpersonen op de ruwheid van de huid, gemeten door Visioscan en Reverse Photo Engineering na intervallen van nul, zeven en 42 dagen.



Laura Chacon-Garbato  
Director, Worldwide  
Nutrition Product Training

# Een stralende zomerhuid begint hier



Wilt u die doffe winterteint vervuilen voor een er jonger en gezonder uitziende huid? Het is belangrijk erachter te komen welk huidtype u heeft om ervoor te zorgen dat u de beste producten gebruikt die u nodig heeft. De meeste mensen hebben een vette of droge huid, maar er zijn ook andere factoren die bijdragen aan de toestand van uw huid, waaronder de voeding, het weer en blootstelling aan de zon.

## REINIGEN & TONEN

Welk huidtype u ook heeft, een goede cleanser zonder toegevoegde parabenen en sulfavrij is van essentieel belang. Droge huid? Probeer de hydraterende **Verzachtende Aloë cleanser** dan eens met zijn zachte aloë vera. Voor de vette huid helpt de **Egaliserende Citrus cleanser** het talg te verminderen<sup>1</sup> en een gezonde glans te creëren. Laura legt uit dat: "Tonen ook erg belangrijk is, aangezien het extra hydratatie biedt en helpt te veel aan olie te verwijderen." De **Verfrissende Herbal Toner** is verfrissend, hydraterend en alcoholvrij.

1



VANAF LINKS: SKU 0765, SKU 0766  
EN SKU 0767

<sup>1</sup> Aangebouwde significante vermindering van 57,6% (gemiddeld) in de talgwaarden aan de behandelde kant.

<sup>2</sup> Getest op testpersonen waarbij de vochtwaarden van de huid na intervallen van 8 uur werden gemeten. De huid van 100% van de testpersonen vertoonde een verdubbeling van de vochtwaarden na acht uur vergeleken met ervoor.

<sup>3</sup> Herstellende Nachtcreme is getest op testpersonen op de gladheid, zachtheid, glans, stralendheid en helderheid, gemeten door een visueel deskundige expert en beoordeeld na intervallen van twee, vier en zeven dagen. Dagelijkse Glow Moisturiser is getest op testpersonen en gemeten door een visueel deskundige expert en beoordeeld na intervallen van twee, vier en zeven dagen. Beschermende SPF30 Moisturiser is getest op testpersonen en gemeten door een visueel deskundige expert en beoordeeld na intervallen van vier en zeven dagen. Gemiddeld was er over de verschillende gemeten parameters een verschil te zien in de huid van de testpersonen van 46%.

<sup>4</sup> Klinisch getest op testpersonen waarbij de ruwheid van de huid gemeten is door Visioscan en Reverse Photo Engineering na intervallen van nul, zeven en 42 dagen.

<sup>5</sup> Klinisch getest op testpersonen waarbij de ruwheid van de huid gemeten is door Visioscan en Reverse Photo Engineering na intervallen van nul, zeven en 42 dagen. Getest op testpersonen op de gladheid, zachtheid, glans, stralendheid en helderheid, gemeten door een visueel deskundige expert en beoordeeld na intervallen van twee, vier en zeven dagen.

## BLIJF GEHYDRATEERD

# 2

Een langwerkende moisturiser helpt uw huid glad en zacht te blijven. Kies de **Dagelijkse Glow Moisturiser** voor een stralende teint, samen met de **Herstellende Nachtcrème**. Gaat u de zon in? Bescherm uw huid tegen schadelijke en verouderende UVA-/UVB-stralen met de **Beschermende SPF30 Moisturiser**. Welke u ook kiest, van alle drie is aangetoond dat ze de vochtwaarden van de huid gedurende 8 uur verdubbelen<sup>2</sup> en zorgen voor een zachtere, stralende huid in slechts 7 dagen<sup>3</sup>, met een verminderde zichtbaarheid van fijne lijntjes en rimpels<sup>4</sup>.



## TRAKTEER UZELF

# 3

Over scrubs voor het gezicht vertelt Laura het volgende: “Op regelmatige basis exfoliëren zal de huid een stralende glans geven en ervoor zorgen dat huidverzorgingsproducten effectiever in de huid kunnen penetreren om zo voor het broodnodige vocht te zorgen.” Ze voegt daaraan toe: “Een wekelijks masker helpt de zichtbaarheid van poriën te verbeteren.” Probeer de antioxidantrijke **Exfoliërende Berry Scrub** eens en het rijke en romige **Zuiverende Kleimasker Munt**. Wilt u binnen 7 dagen resultaten<sup>5</sup>? Voeg dan het **Lijn Minimaliserend Serum** toe aan uw routine.



## 4 HELDERE OGIEN

Voor diegenen die de jeugd aan hun kant willen houden, kunnen producten die de gevoelige huid rondom de ogen aanpakken van grote waarde zijn. De **Verstevigende ooggel**<sup>6</sup> helpt wallen te verminderen en verbetert de stevigheid en elasticiteit van de huid. Voor extra vocht en een verminderde zichtbaarheid van fijne lijntjes en rimpels<sup>7</sup> probeert u de **Hydraterende Oogcrème**.

<sup>6</sup> Getest op testpersonen voor de stevigheid en elasticiteit van de huid gemeten door een visueel deskundige expert en beoordeeld na intervallen van zeven en 42 dagen. In 45% van de testpersonen was een verbetering in de stevigheid/elasticiteit van de huid onder het oog te zien na 42 dagen. Verbeterd wallen gemiddeld met 45% na 7 dagen, ondersteund door een visuele beoordeling.

<sup>7</sup> Klinisch getest op testpersonen waarbij de ruwheid van de huid gemeten is door Visioscan en Reverse Photo Engineering na intervallen van nul, zeven en 42 dagen. Getest op testpersonen waarbij de vochtwaarden van de huid na intervallen van 8 uur werden gemeten. De huid van 100% van de testpersonen vertoonde een verdubbeling van de vochtwaarden na acht uur vergeleken met ervoor.

WAAR ZULLEN  
UW DOELEN  
U BRENGEN?

Als je naar internationale voetbalster Cristiano Ronaldo kijkt, lijkt het spelletje erg gemakkelijk, maar achter iedere overwinning zit een doel. Een doel geworteld in passie, toewijding en ondersteuning van Herbalife Nutrition om prestaties te helpen verbeteren.

Waar zal succes u brengen?



#TRUETOYOURSTORY

Projectcode 2273

© 2017 Herbalife International of America, Inc.  
Herbalife (U.K.) Ltd, Uxbridge, England, UB8 1EX.  
June 2017. Geprint in Europa.

Alle producten en bedrijfsnamen met een © of een ™ 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.



Issue 189  
Dutch  
#5921-BENL-89