

HERBALIFE VOOR BEGINNERS

In deze brochure vindt u alle informatie die u nodig hebt om te beginnen met Herbalife. Herbalife voor beginners biedt een compleet overzicht om succesvol op te starten. Het correct gebruik van de producten is essentieel om het gewenste resultaat te bereiken.

1. Mijn eerste shake (hoe maak ik de lekkerste shake)
2. De 3 Herbalife basis-producten
3. Andere producten die u kunnen helpen
4. Voorbeeld dagprogramma
5. Tips & Tricks

Alle verwijzingen naar gewichtscontrole hebben betrekking op het gewichtsmanagementprogramma van Herbalife waaronder evenwichtige voeding, regelmatige lichaamsbeweging, voldoende water drinken, voedingssupplementen indien nodig en voldoende rust. Individuele resultaten kunnen variëren.

Uiteraard zijn wij voor alle bijkomende vragen per mail en/of telefonisch bereikbaar.

Let's shake it !!

Het herba4everyone.team

Mijn eerste F1 shake

Stap 1: Neem een blender of een staafmixer met een maatbeker.



Stap 2: Doe hierin 250 ml vloeistof (wees creatief! Magere melk, sojamelk, rijstmelk, amandelmelk, fruitsap, ...)

Stap 3: Voeg 3 afgestreken Herbalife maatlepels F1 shakepoeder toe (=26gr of 2 soeplepels)

3 X



Stap 4: Mix dit alles met de staafmixer en giet in een glas

Stap 5: Smullen maar!!

Nu u een basis shake kunt maken, kunt u beginnen experimenteren met de smaken. Er zijn 7 Herbalife F1 shake smaken: Vanille, Cappuccino, Chocolade, Aardbeien, Tropische Vruchten, Cookies & Cream en Toffee-Appel-Kaneel en een Vrij van-versie (gluten, lactose en soja)



Deze smaken kunnen dan gemixt worden met magere of halfvolle melk. Maar de F1 shakes gaan ook heel goed samen met alle smaken sojamelk, rijstmelk, amandelmelk, kokosmelk, ongezoet fruitsap, drinkyoghurt, magere yoghurt, magere kwark, etc... De mogelijkheden zijn oneindig. Kijk voor de lekkerste recepten ook eens in onze [Herbalife Keuken \(klik hier\)](#)

De F1 shake kan klaargemaakt worden met alles wat u lekker vindt maar hou wel rekening met het volgende:

De kilocalorie (kcal) waarde van de vloeistof moet ongeveer 150 kcal bedragen per shake.

Bijvoorbeeld:

- ✓ 250ml magere melk is 93kcal
- ✓ 250 ml sojamelk is 98kcal
- ✓ 250 ml magere yoghurt is 132kcal
- ✓ 250 ml magere kwark is 131 kcal
- ✓ 250 ml rijstmelk is 117kcal
- ✓ 250 ml soja melk chocolade is 153kcal



Een handige gratis app voor uw Iphone of Smartphone om dit bij te houden en te berekenen is "FatSecret"



Voor de accessoires die hierboven vermeldt staan zoals de maatbeker en de maatlepel verwijzen wij u graag naar onze [Starterskit \(klik hier\)](#) uit onze Accessoires sectie.

De 3 Herbalife basis producten

Herbalife heeft een compleet gamma aan producten maar de kern producten zijn de volgende:

1. De Herbalife Formule 1 shake (F1)

De nummer 1 maaltijdvervangende shake in de wereld! Bevat alle essentiële voedingsstoffen en weinig kilocalorieën (kcal). Deze shake vormt de basis van elk vitaliteits- en gewichtsbeheersingsprogramma. Tevens is de F1 te verkrijgen in 7 verschillende heerlijke smaken en een Vrij van- versie (vrij van gluten, soja en lactose, ook geschikt voor vegetariërs) Waardoor er voor ieder wat wils is. Bovendien zijn ze ook heel gemakkelijk onderling te combineren.

Ondersteund door wetenschappelijk onderzoek: studies hebben aangetoond dat het dagelijks gebruik van maaltijdvervangende shakes als onderdeel van een caloriebeperkend dieet samen met beweging en voldoende drinken effectief is om het gewicht te beheersen.

Formule 1 shakes zijn daarenboven rijk aan proteïnen uit zuivel en soja en dus tevens een goede optie als uw magere spiermassa wilt opbouwen door middel van training.

Hoe gebruiken: zie hierboven bij mijn eerste F1 shake. [Klik hier](#) om meer recepten te zien in onze Herbalife keuken.



2. De Herbalife Aloë drank

Dit is een siroop op basis van 40% aloë vera sap. Het is caloriearm en geeft een frisse smaak aan drinkwater.

Deze aloë drank zorgt voor een optimale darmflora waardoor alle belangrijke voedingsstoffen beter worden opgenomen en de slechte afgevoerd. Mensen met een moeilijker stoelgang kunnen hier baat bij ondervinden.

Bovendien biedt de siroop een ideale manier om te genieten van een evenwichtige, verfrissende en geweldig smakende drank. Een evenwichtiger alternatief voor de suikerhoudende frisdranken.

Hoe gebruiken: Doe 2 à 3 dopjes in een groot glas water.

Verkrijgbaar in 2 smaken: Original en Mango. Mango wordt het meest genomen vanwege de frisse fruitige smaak.

Daarnaast bestaat deze ook nog in Aloë Max versie. De Aloë Max bevat 97% gel afkomstig van het aloë vera blad.



3. De Herbalife Thermojetics Instant Kruidendrank

De belangrijkste voordelen van de Instant Theedrank zijn het beperkt aantal calorieën (slechts 6 kcal per portie!)

Een kop Instant theedrank bevat bovendien 85mg cafeïne om te helpen de alertheid te verhogen en de concentratie te verbeteren.

Deze groene thee is geëxtraheerd uit water en kan zowel koud als warm gedronken worden. Deze unieke mix van orange pekoe – een traditionele zwarte thee, en groene thee, met extracten van de malvabloem, hibiscusbloem en kardemomzaad, is ontwikkeld om te doen herleven en verfrissen. Het is bovendien een geweldige manier om je te helpen de dagelijks benodigde vloeistofinname te behalen.

Hoe gebruiken: Los 1 klein schepje van de Herbalife maatlepel op in minimum 250 à 300ml koud of warm water. Ideaal om de dag mee te beginnen.

Bestaat in 4 heerlijke smaken: Original, Citroen, Perzik en Framboos.

Kijk ook even in onze [Herbalife keuken \(klik hier\)](#) om ideeën op te doen .



Andere producten die kunnen helpen

Behalve de 3 basis producten bestaat het gamma van Herbalife uit verschillende andere producten die een vitaliteits- en of gewichtsbeheersingsprogramma kunnen ondersteunen. Hieronder vind je een overzicht van de belangrijkste producten.

4. Personalized Proteïne Poeder

Formule 3 Personalized Protein Powder is een rijke bron van soja- en wei proteïne, wat kan helpen bij het opbouwen van magere spiermassa in het lichaam en het behoudt van vitale botten.

Als men een gewichtsbeheersingsprogramma volgt dan zal het proteïnepoeder ervoor zorgen dat men tijdens het gewichtsverlies enkel vetten verliest en geen spieren afbreekt. Het behouden van de spieren is belangrijk omdat anders uw metabolisme vertraagt door spieraafbraak.

Ander belangrijk voordeel van het proteïnepoeder is dat het verzadigingsgevoel langer aanblijft (minder snel terug honger).

Proteïnen uit voedingsmiddelen als soja of zuivel worden “compleet” genoemd, omdat ze een balans bevatten van alle essentiële aminozuren (of bouwstenen) voor de groei en het behoud van spieren.

Uw lichaam heeft 1 g proteïne per kg lichaamsgewicht nodig.

Hoe gebruiken: 1 Herbalife maatlepel schep Proteïne Poeder toevoegen aan uw Formule 1 shake. Het Proteïne Poeder kan tevens ook toegevoegd worden aan andere voedingsmiddelen zoals sauzen, soepen en jus.



5. Formule 2 Multivitaminen complex

Het is heel belangrijk om gevarieerde en uitgebalanceerde maaltijden in uw dagelijkse dieet te hebben. Als uw levensstijl hectisch is en u het lastig vindt de juiste balans te vinden, ondersteun dan uw lichaam met F2 Multivitaminen complex.

Deze multivitaminen zullen u helpen om uw dagelijkse vitaminen- en mineralenbehoefte te bereiken als onderdeel van een evenwichtig en uitgebalanceerd dieet.

Ze bevatten ondermeer:

- Vitamine A, foliumzuur, B6, B12 en zink helpen bij het onderhouden van de normale functie van het immuunsysteem
- Calcium en fosfor voor het onderhoud van goede botten en tanden
- Vitamine C en E helpen cellen te beschermen tegen oxidatieve stress

Hoe gebruiken: 1 tablet 3 keer per dag bij de maaltijd.



6. Vezels en Kruiden tabletten

Het eten van uitgebalanceerde voeding met volkorenproducten kan u helpen de dagelijkse vezelhoeveelheden binnen te krijgen. Als u moeite hebt om genoeg vezels te eten, neem dan een vezelsupplement om zo de aanbevolen hoeveelheid van 25g vezels per dag te bereiken.

Deze tabletten bevatten onder andere: havervezels en peterselie-, oranjebloesem-, hibiscusbloemen venkelzaadpoeder.

Hoe gebruiken: 2 tabletten bij iedere maaltijd. Opletten voor mensen die van nature reeds last hebben van een moeilijkere stoelgang (constipatie).



Voorbeeld gewichtsbeheersingsprogramma

Fantastisch dat je hebt beslist om een gezondere levensstijl aan te meten met Herbalife. Hieronder staat er meer informatie in verband met het basis gewichtsbeheersingsprogramma.

Afslank fase

De bedoeling is om gedurende een bepaalde periode 2 maaltijden per dag te vervangen door een F1 shake aangevuld met de nodige supplementen zoals de Thermojetics kruidendrank en de Aloë Vera siroop.

Neem daarnaast ook 2 maal per dag een tussendoortje. Tussendoortjes kunnen zijn: yoghurt, fruit, Herbalife proteïnerepen, handvol nootjes, rauwe groenten, een kleine portie tonijn, ... Reken ongeveer 120 kcal per tussendoortje.

5 x per dag een kleinere voedzame maaltijd nemen in plaats van drie grote maaltijden is een uitstekende manier om uw suikerspiegel te regelen omdat het innemen van voedsel op reguliere basis het metabolisme in stand houdt. Hierdoor zal de suikerspiegel gedurende de dag minder schommelen waardoor de drang naar zoet of snacks beter onder controle kan gehouden worden.

Als avondmaal raden wij een kleurrijke maaltijd aan bestaande uit een grote portie groenten, +/- 100gr pasta, rijst of aardappelen en +/- 100 gr vlees, vis of kip. Probeer vette sauzen en mayonaise te vermijden.

Sla geen maaltijden over! Ook als u geen honger hebt, blijf trouw aan de 5 voedzame porties per dag. Maaltijden overslaan zal uw verbranding uitzetten en bijgevolg zal uw metabolisme trager beginnen werken.

Drink minimum 2 liter water per dag (6 grote glazen). De Thermojetics kruidenthee en de aloë vera siroop kunnen u hierbij helpen.

30 min lichaamsbeweging per dag is minstens even belangrijk.

Stabilisatie fase

Na het bereiken van het gewenste gewicht dient men nog een stabilisatie fase in acht te nemen. In deze fase vervangt u enkel het ontbijt door een F1 shake. Deze fase is even belangrijk als de afslankfase en zal vermijden dat het jo-jo effect optreedt waardoor de verloren kilo's er weer bij komen. Houdt deze fase minstens even lang vol als de tijd die nodig was om af te slanken tot het gewenste gewicht.

Uiteraard is tijdens deze fase het drinken van minimum 2 liter water per dag en lichaamsbeweging even belangrijk.

TIPS & TRICKS

Voldoende afwisseling

Afwisseling is een deel van het succes. Het is belangrijk om geregeld af te wisselen in de smaak van uw F1 shake. Probeer combinaties met verschillende soorten sojamelk, rijstmelk, amandelmelk, etc... Voeg een paar stukken fruit toe, oploskoffie, cacaopoeder, etc... Kijk zeker ook een keer in onze [Herbalife keuken \(klik hier\)](#) voor de lekkerste Shake recepten.

Daarnaast is afwisseling in uw warme maaltijd net zo belangrijk. Eet 1 keer per week uw lievelingsmaaltijd (ook al zijn dat misschien frietjes of pizza) Let erop dat uw portie niet te groot wordt, ook al is het nog zo lekker.

Stel haalbare doelen

Hou uw doelstellingen op een haalbaar niveau. Realistische doelen houden u gemotiveerd en u zal ook meer genieten van uw vooruitgang. Maak misschien voor u begint een voor-foto en prik een datum voor het maken van een na-foto. Planning is gelijk aan succes! Stel misschien een beloning voorop als u uw doel haalt? Een dagje shoppen, een weekendje weg? Het is een fijn gevoel om bekroond te worden voor uw harde werk.

Blijf positief!

Denk positief. U kunt en u zult uw doelen halen! Spanningen verspillen vitale voedingsstoffen, probeer dit dan ook zo veel mogelijk te vermijden.

Neem de tijd om te genieten van de maaltijden en de gebeurtenissen van de dag te delen met uw huisgenoten. Eten voor de tv is geen goed idee; het verstoort het verzadigingsgevoel en het sociale aspect van 'samen' eten.

Heeft u vaak grote honger tussendoor?

Er bestaan verschillende oplossingen om dit probleem aan te pakken.

1. Proteïne poeder aan uw F1 shake toevoegen. Proteïnepoeder zal zorgen voor een langer verzadigingsgevoel en het beschermt uw magere spiermassa.
2. Maak uw F1 shake iets groter: 300ml ipv 250ml
3. Voeg wat fruit toe aan uw F1 shake. Een paar aardbeien, frambozen, plakjes banaan, etc...

De meeste mensen moeten in het begin zelf wat zoeken wat voor hen het beste is. Soms is het optie 1, 2 of 3 soms een combinatie van de 3 mogelijkheden. Iedere persoon is anders.

Accessoires

De bereiding van de F1 shake is super gemakkelijk maar is nog 10 keer leuker als u hiervoor de juiste accessoires hebt. Er zijn bijvoorbeeld handige shakebekers of een starterskit met alle benodigdheden om een fantastische start te nemen.

Er zijn bijvoorbeeld ook de supershakers: deze bevatten een garde in de vorm van een balletje, waardoor u geen klonters hebt bij het bereiden en zo zeker bent dat u altijd en overal uw F1 shake kan maken.

Neem een kijkje in ons [accessoires overzicht \(klik hier\)](#) voor meer leuke items.

Eet Meer

- Vers fruit, verse groenten, etc
- Vis, gevogelte en wit vlees
- Volkorenproducten
- Ongezoete producten

Eet Minder

- Zuivelproducten (kaas, vla, pudding, desserts en slagroom)
- Bewerkt en gerookt vlees
- Kant- en klare maaltijden en instant producten
- Voedsel met veel vet en suiker
- Zout

Neem tijd voor rust en ontspanning

Probeer evenwicht te vinden tussen werk en vrije tijd. De mogelijkheid om te ontspannen en te herstellen na een inspannende dag is van groot belang voor een gezonde levensstijl en voor het succes van het programma. Probeer om minimaal 6 à 8 uur nachtrust te nemen. Dit geeft uw lichaam de tijd die het nodig heeft voor het celvernieuwings- en herstelproces.

Hoe voorkom ik plotse eetbuien?

De meeste mensen storten zich op eten als ze te maken krijgen met een situatie die men niet goed de baas kan. Probeer uit te zoeken waarom je plots een drang hebt naar eten. Uit verveling? Stress? Is het steeds op dezelfde plaats of hetzelfde uur?

Probeer dan de situatie te veranderen.

Als je bijvoorbeeld uit stress gaat (vr)eten zorg dan voor wat afleiding of ontspanning op dat moment (ga een luchtje scheppen, doe een ommetje met de hond, etc...)

Geen resultaat?

Gebruikt u voldoende F1 poeder in uw shake? In elke shake 2 afgestreken Herbalife maatlepels (= soeplepels of 26g)

Drinkt u voldoende water? Minimum 2 liter per dag.

Hoe zag het eetpatroon VOOR Herbalife eruit? Als u in het verleden vaak op dieet bent geweest dan heeft het lichaam vaak een tijdje nodig om zijn tekorten op te vullen en aan te sterken. Het is zelfs mogelijk dat u in het begin iets aankomt.

Hoe is uw stoelgang? Kan u vlot naar het toilet? De darmwerking is bepalend voor de mate waarin u kunt afslanken?

Eet u voldoende tussendoortjes? Tussendoortjes zorgen ervoor dat uw metabolisme in gang blijft en de verbranding blijft werken. Sla vooral nooit geen maaltijden over. Ook al hebt u geen honger!!

Gebruikt u medicijnen? Bepaalde medicijnen, zoals corticosteroïden kunnen een invloed hebben op het afslanken. Contacteer uw behandelend arts indien u hierover vragen hebt.

Wenst u nog meer informatie? Dan zijn wij steeds vrijblijvend voor u beschikbaar via telefoon of mail.

Het herba4everyone-team

