

Gebruikshandleiding Herbalife producten

Wij krijgen regelmatig de vraag hoe bepaalde Herbalife producten moeten worden gebruikt. Daarom hieronder een overzicht van de meest gebruikte Herbalife producten met de gebruiksaanwijzing:

Meten is weten

De dag dat je met het programma begint meet je 's morgens na de eerste toiletgang de omvang van je borst, taille, heupen, bovenarm en bovenbeen. Dit doe je na 1 week weer, zodat jij (en eventueel je coach) goed de resultaten kunnen bijhouden. Daarna meet je jezelf 1x per week op dezelfde dag.

Reiniging

Omdat uw lichaam grondig gereinigd en ontslakt wordt, kunnen er in de eerste twee weken wat klachten ontstaan, zoals lichte hoofdpijn of darmklachten. Het is daarom zeer belangrijk om veel te drinken. Het advies is minimaal 2 liter water en/of kruidenthee te drinken. Op deze manier help jij je lichaam op een natuurlijke wijze de afvalstoffen te laten afvoeren. Door o.a. verkeerde eetgewoonten, stress, roken, alcohol en medicijnen zijn de darmvlokken (die zorgen voor de opname van voedingsstoffen) dichtgeslibd, waardoor deze hun functie niet goed kunnen uitvoeren. De producten van het Herbalife-programma zijn uniek, omdat deze de darmvlokken herstellen zodat de voedingsstoffen die wij tot ons nemen optimaal worden opgenomen. Je lichaam gaat hierdoor beter functioneren, met als resultaat een energieke gevoel.

HERBALIFE VOEDING

FORMULA 1 - EEN BRON VAN ESSENTIËLE VOEDINGSSTOFFEN

Het is belangrijk dat u uitgebalanceerde en voedzame maaltijden eet, iedere dag weer. Een Formula 1 shake is een manier om u te helpen uw dagelijks aanbevolen hoeveelheid essentiële voedingsstoffen binnen te krijgen als het gebruikt wordt als onderdeel van een gebalanceerd en gevarieerd dieet.

De hiermaat afgebeelde voedingsmiddelen bevatten andere voedingsstoffen die niet in de Herbalife Formula 1 shake zitten.

Een portie F1 maaltijdvervangende shake, gemaakt met 250 ml halfvolle melk, levert...

PROTEÏNE

Een gelijke hoeveelheid proteïne als in 1 gebakken kabeljauwfilet



VITAMINE C

Een gelijke hoeveelheid vitamine C als in 1 middelgrote satsuma



VITAMINE E

Een gelijke hoeveelheid vitamine E als in 1 eetlepel zonnebloemolie



VITAMINE A

Een gelijke hoeveelheid vitamine A als in 100 g cheddarkaas



CALCIUM

Een gelijke hoeveelheid calcium als in 2 bakjes yoghurt



KALIUM

Een gelijke hoeveelheid kalium als in 1 banaan



Kleefreze stulkes krieken aan het u dagelijkse gebruik van een maaltijdvervangende shake als onderdeel van een caloriegevoerd dieet bevatten effectief te voor na berekenen van het gewicht, samen met gemiddelde lichaamsbouw.

HERBALIFE

Voeding voor een beter leven.

Formule 1 voedingsshake

Meng 2 eetlepels (26 gram) poeder in 250 ml (soja)melk (magere of halfvol), havermelk, vruchtensap of magere(drink)yoghurt.

Voor gewichtsbeheersing: Vervanging van 2 dagelijkse maaltijden door een maaltijdvervangend product, als onderdeel van een caloriearm dieet draagt bij aan gewichtsverlies.

Vervang dus 2 maaltijden per dag door een heerlijke Formula 1 Voedingsshake en eet daarnaast één gezonde evenwichtige maaltijd.

Voor een evenwichtig eetpatroon en gewichtsbehoud: Vervang één maaltijd per dag door een heerlijke Formula 1 Voedingsshake en eet daarnaast twee evenwichtige maaltijden.

Mixt u de Formule 1 in vruchtensap, dan adviseren wij om tevens de Herbalife Personalised Protein Poeder te gebruiken. U kunt de shake eventueel mixen met vers fruit.

Formule 1 express reep

U kunt de express reep gemakkelijk meenemen voor onderweg.

Cell Nutrition

1 Capsule, driemaal daags.

Instant theedrank met kruidenextracten

Meng een halve theelepel (circa 1,7 gram) met 200-250 ml heet of koud water.

Vitamine en Mineralen complex

1 tablet per dag als u 2 shakes per dag neemt, 2 tabletten per dag als u 1 shake per dag neemt.

Thermo Complete

1 tot 2 tabletten, twee maal per dag. In te nemen halverwege de ochtend en de middag.

Formula 3 proteïne poeder

Gemiddeld 1 afgestreken eetlepel poeder (6 gram) bij de shake doen.

Gele tabletten

Twee tabletten per dag tussen de maaltijden door.

Proteïnereep

Eén tot twee repen per dag als tussendoortje.