

**UITDAGING:
PLAN JE
5 PER DAG
VOOR DE HELE
WEEK**

LEVEL 10
BODY TRANSFORMATION CHALLENGE
POWERED BY HERBALIFE ACTIVE

HERBALIFE®

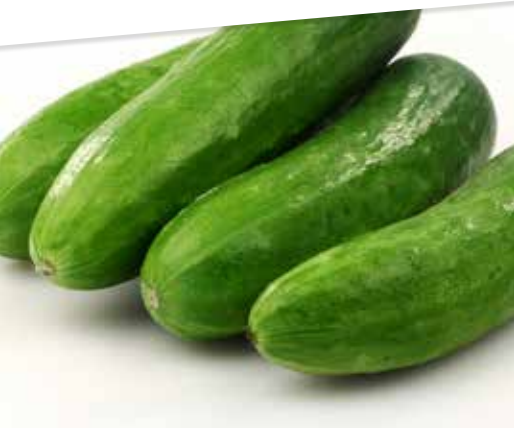




EVENWICHTIGE



TUSSENDOORTJES



8 GEZONDE EETTIPS

SLA HET ONTBIJT NIET OVER

WEES ACTIEF EN BEHAAL JOUW LEVEL 10

VERMINDER VERZADIGDE VETTEN & SUIKER

LES JE DORST

EET GROENTEN & FRUIT

ZETMEELRIJKE VOEDINGSMIDDELEN LEVEREN VEZELS

VERMINDER ZOUT

EET MEER VIS

NOTEN & ZADEN



VOLKOREN BROOD



ONOPLOSBAAR



GRANEN



HAVER



VEZELS

VEZELS ZIJN EEN ESSENTIEEL ONDERDEEL VAN EEN UITGEBALANCEERD DIEET EN SPELEN EEN BELANGRIJKE ROL BIJ DE VERTERING. VEZELS ZIJN DE BELANGRIJKSTE FACTOREN VOOR HET HELPEN BEHOUDEN VAN EEN NORMALE GASTRO-INTESTINALE FUNCTIE. **

25G IS DE AANBEVOLEN INNAME VOOR VEZELS VOOR VOLWASSENEN PER DAG*

LEVEL 10
BODY TRANSFORMATION CHALLENGE
POWERED BY HERBALIFE ACTIVE

BANANEN



APPELS



OPLOSBAAR



GOUDEN LIJNZAAD

WORTELS



AARDAPPELEN



HERBALIFE®



*EFSA PANEL ON DIETETIC PRODUCTS, NUTRITION AND ALLERGIES (NDA). EFSA JOURNAL 2010; 8(3):1462

**HAVERVEZEL DRAAGT BIJ AAN EEN TOENAME VAN FECAL BULK.

KOOLHYDRATEN RUIL

LEVEL 10
BODY TRANSFORMATION CHALLENGE
POWERED BY HERBALIFE ACTIVE

VERMINDER...

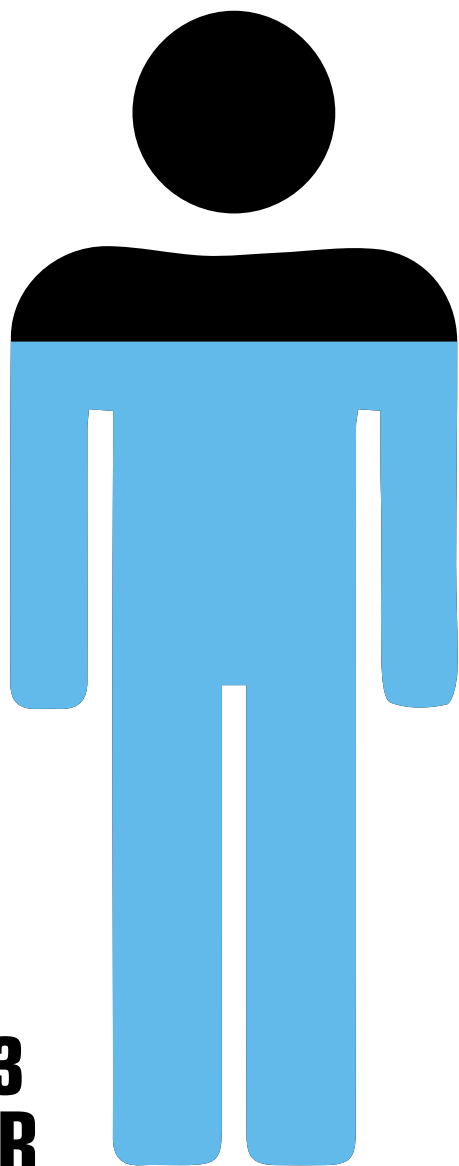


OF RUIL HET VOOR

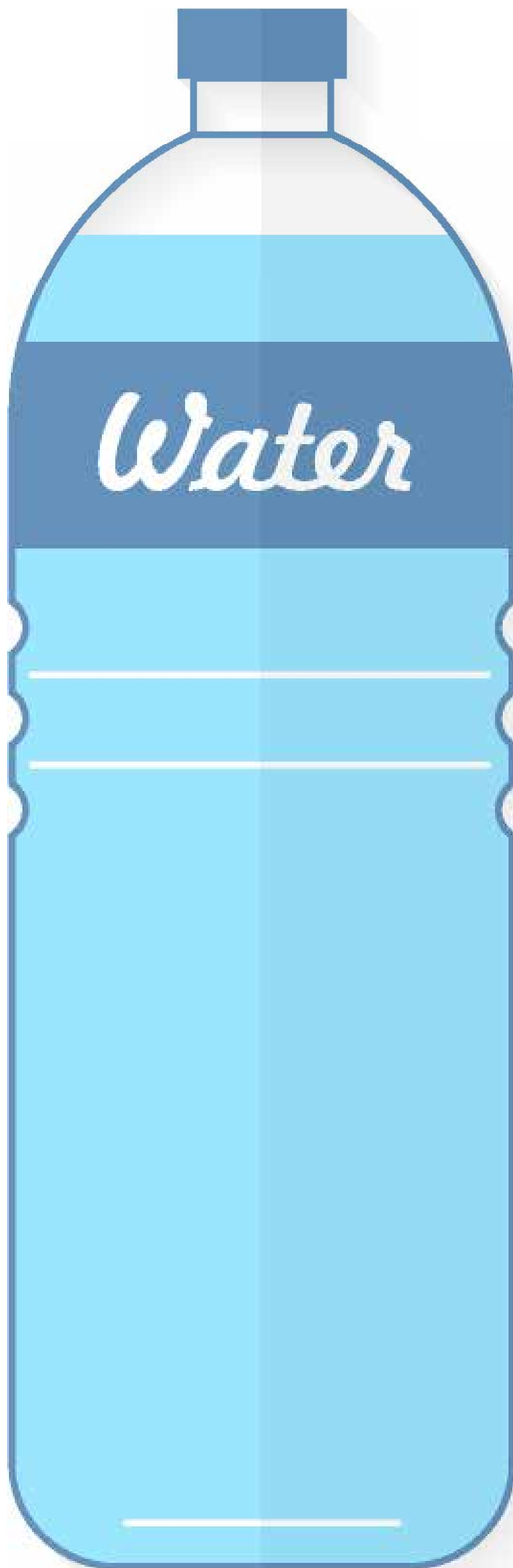


HERBALIFE®

**ONS
LICHAAM
BESTAAT
VOOR
BIJNA 2/3
UIT WATER**



**HET WORDT
AANBEVOLEN OM 1,2
LITER WATER PER DAG
TE DRINKEN (8 GLAZEN)**



WATER INHOUD

**90-99%
THEE & KOFFIE**



**85-90% MELK,
VRUCHTENSAP
EN SMOOTHIES**



**GEMIDDELD
LEVERT VOEDING
20% VAN JE
TOTALE VOCHT
INNAME.**

HERBALIFE®



TIPS VOOR WANNEER JE UIT GAAT ETEN

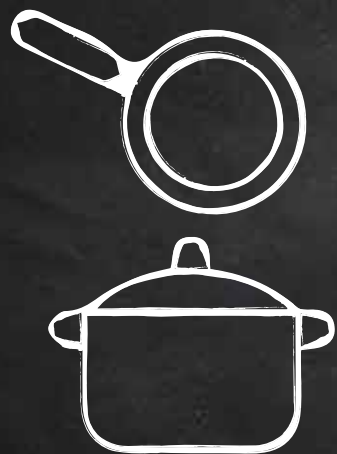
➤ KIES VOOR GERECHTEN OP
HET MENU DIE ALS GEZOND
AANGEGEVEN STAAN

➤ ALS ER CALORIE INFORMATIE
GEGEVEN WORDT, KUN JE DIE
GEBRUIKEN OM TE BEPALEN WELK
GERECHT JE KIEST.

➤ EEN VROUW HEEFT
GEMIDDELD 2.000 CALORIËN
PER DAG NODIG. EEN MAN HEEFT
ER GEMIDDELD 2.500 PER DAG
NODIG.

LEVEL 10
BODY TRANSFORMATION CHALLENGE
POWERED BY HERBALIFE ACTIVE

VRAAG
HOE HET
GERECHT
WORDT
BEREID.



VRAAG
OM EEN
GERECHT
ZONDER
ZOUT.



VERMINDER
KNABBELS
EN BROOD
VOORAF.



BESTEL
DAARVOOR
IN DE PLAATS
EEN SALADE
OF GEGRILDE
GROENTEN.



VERRUIJ
GESUIKERDE
DRANKEN
VOOR WATER
OF VERS SAP.



* <http://www.nhs.uk/chq/pages/1126.aspx?categoryid=51>

HERBALIFE®



PROTEÏNE



PROTEÏNE DRAAGT BIJ AAN:



- GROEI VAN SPIERMASSA
- HET BEHOUD VAN SPIERMASSA
- HET BEHOUD VAN STERKE BOTTEN

PORTIES

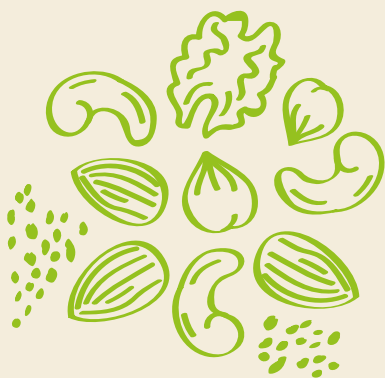
100G PROTEÏNE



MAGERE STEAK
(GEGRILD)
31G



GESTOOMDE
ZALM
24,6G



NOTEN MIX



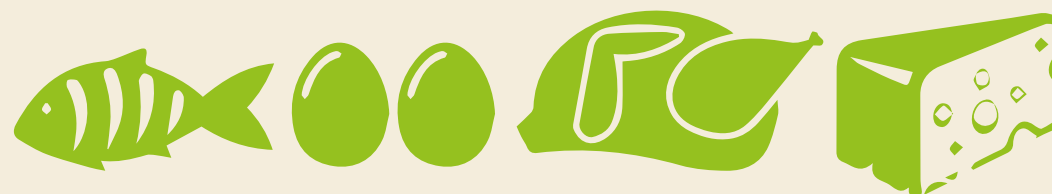
12,6G
(PER STUK)

HOEVEEL PROTEÏNE?

1-2 GRAM PROTEÏNEN PER KG
LICHAAMSGEWICHT*

VLEES

KIP, RUND, LAM, VIS,
EIEREN, ZEEVRUCHTEN
EN ZUIVEL



PLANTEN

PEULEN, BONEN,
GRANEN EN NOTEN



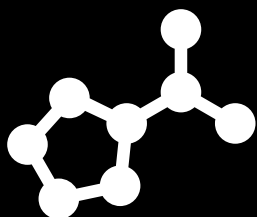
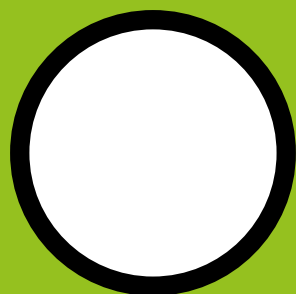
* DE HEOEVEEL HEID PROTEÏNEN DIE JE LICHAAM NODIG HEEFT HANGT AF VAN JE BEWEGINGSNIVEAU EN JE LICHAAMSDOELEN

VITAMINEN & MINERALEN

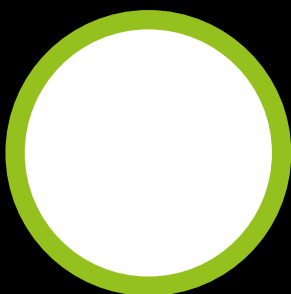
LEVEL 10
BODY TRANSFORMATION CHALLENGE
POWERED BY **HERBALIFE ACTIVE**



DRAAGT BIJ AAN DE
NORMALE FUNCTIE VAN
HET IMMUUNSISTEEM



DRAAGT BIJ AAN EEN
NORMALE AMINOZUUR
SYNTHESE



DRAAGT BIJ AAN DE
BESCHERMING VAN CELLEN
TEGEN OXIDATIEVE STRESS



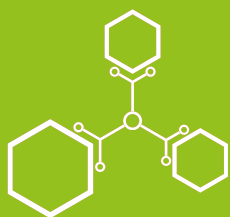
NODIG VOOR HET BEHOUD
VAN NORMALE BOTTEN EN
TANDEN



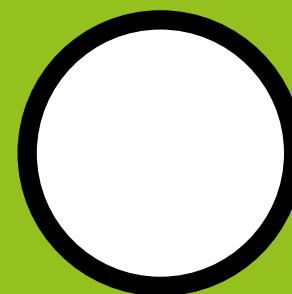
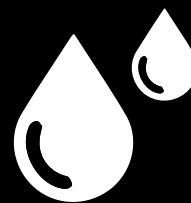
DRAAGT BIJ AAN HET
BEHOUD VAN STERKE
BOTTEN



DRAAGT BIJ AAN
DE BESCHERMING
VAN CELLEN TEGEN
OXIDATIEVE STRESS



DRAAGT BIJ AAN
EEN NORMALE
BLOEDSTOLLING



DRAAGT BIJ AAN
ZUURSTOFTRANSPORT
IN HET LICHAAM



HERBALIFE®



KENNIS VAN 5 PER DAG

LEVEL 10
BODY TRANSFORMATION CHALLENGE
POWERED BY HERBALIFE ACTIVE

**KLEINE
VRUCHTEN
2 OF MEER**



PRUIMEN



**MEDIUM
VRUCHTEN
1 PORTIE**



APPEL



**GROTE VRUCHTEN
1-2 SCHIJVEN**



1/2 GRAPEFRUIT



**GROENE GROENTEN
2-4 EETLEPELS**



**2
BROCCOLIROOSJES**



**PEULEN &
BONEN
3 EETLEPELS**



GEBAKKEN BONEN



SATSUMA'S



BANAAN



1 SCHIJF PAPAYA



**GEKOOKTE
BOERENKOOL**



SPERZIEBONEN



2 ABRIKOZEN



PEER



**1 (5CM) SCHIJF
MELOEN**



SPINAZIE



KIDNEYBONEN



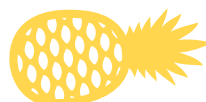
7 AARDBEIEN



SINAASAPPEL



**GROTE SCHIJF
ANANAS**



SLA



**CANNELLINI
BONEN**



14 KERSEN



NECTARINE



**2 (5CM) MANGO
SCHIJFJES**



GROENE BONEN



KIKKERERWTEN



HERBALIFE®

