

The ShapeWorks™ levensstijl

ShapeWorks™ is niet alleen een nieuwe en unieke oplossing voor gewichtsbeheersing, op maat gemaakt voor uw persoonlijke behoeften. Het is tevens de keuze voor een andere manier van leven.



*Door te kiezen voor ShapeWorks™,
kiest u voor een nieuw figuur, voor fit
blijven en voor een heerlijk gevoel!*

Top-tips voor ShapeWorks™!



Proteïne Kennen

Proteïne en individualisering zijn de sleutelwoorden bij ShapeWorks™ – als u de voor uw lichaam geldende juiste hoeveelheid proteïne eet, blijft u die hongeraanvallen voortaan de baas! En u kunt uw spiermassa vergroten, wat een positief effect heeft op uw stofwisseling en zorgt dat u meer calorieën verbrandt!

Breng kleur op uw bord

Hoe meer kleurrijke groenten en fruit, rijk aan koolhydraten, u toevoegt aan uw proteïnerijke maaltijd, des te dankbaarder zal uw lichaam zijn.

Blijf in vorm

Vergeet niet te bewegen om uw figuur in vorm te houden!

Geloof in uzelf

ShapeWorks™ gaat niet over andere mensen en wat zij ervan vinden. Het gaat om u en om wat uw lichaam nodig heeft. Luister dus goed naar uw lichaam. Eet alleen wanneer u honger heeft. Beloon uzelf als u een bepaalde mijlpaal bereikt, zoals het voltooiën van uw eerste week. En bovenal: vertrouw op uw eigen succes!

Proteïne en Individualisering

- Wanneer u de voor uw lichaam juiste hoeveelheid proteïne eet, beperkt u het hongergevoel en vergroot u uw spiermassa.
- Hoe meer spiermassa uw lichaam heeft, des te krachtiger verloopt uw stofwisseling en des te meer calorieën gaat u verbranden.
- Proteïne + “goede” koolhydraten = succes.
- Uw lichaam heeft proteïne nodig om gezond en sterk te blijven.
- Houd er rekening mee dat niet alle eiwitten gelijk zijn. Het is van belang om te zorgen dat uw voedsel, in het kader van een ShapeWorks™ programma, voor 15 tot 35% bestaat uit mager eiwit dat vrijwel geen vet bevat.
- Sojaproteïne is het allerbeste plantaardige eiwit dat er bestaat. Het is een uitstekende bron van aminozuren, de bouwstenen waaruit de proteïne bestaat die uw lichaam nodig heeft. Langdurig werkend, langzaam omgezet. Er zitten ook antioxidanten in die ervoor zorgen dat de lichaamscellen gezond blijven.



Denk kleurrijk, eet kleurrijk!

De “Ideale ShapeWorks™ Maaltijd” wordt vooral gekenmerkt door:

- Gepersonaliseerde proteïne en kleur, in de vorm van gezonde koolhydraten!

Uw kleurrijke maaltijd is dus een heel belangrijk deel van uw dag. Maar waaruit moet die bestaan?

- Kies allereerst een bron van magere proteïne, zoals magere kip, vis, rood vlees of tofoe. Een portie dient zoveel te zijn als in de palm van uw hand past.
- Voeg er vervolgens gezonde, verse kleurrijke groenten en fruit, rijk aan koolhydraten aan toe.

ShapeWorks™ is géén dieet met weinig koolhydraten. Het is een dieet met “goede koolhydraten”. Helaas begrijpen veel mensen niet welke rol koolhydraten spelen in een gezond dieet. Als ze aan koolhydraten denken, denken ze aan zetmeelrijk voedsel als brood of pasta. Maar in fruit en groenten zitten ook koolhydraten en die zijn onmisbaar voor een gezond eetpatroon. Wie die misloopt, komt ook allerlei essentiële vitaminen, mineralen, vezels en plantaardige voedingsstoffen tekort.

Plantaardige voedingsstoffen zijn wat vruchten en fruit hun kleur geeft. En door vruchten en groenten uit verschillende kleurgroepen te eten, krijgt u een breed spectrum aan voedingsstoffen binnen. U kunt kleur als richtsnoer nemen bij het kiezen van uw koolhydraten. Bruine en beige koolhydraten, zoals in pasta, bonen en

aardappelen zijn weliswaar gezond, maar zijn meestal ook rijk aan calorieën. Zetmeelrijke groenten als erwten en linzen bevatten ook meer calorieën dan u misschien denkt. Als u meer moet eten om uw honger te stillen, kies dan liever kleurrijke groenten zoals spinazie, wortelen, paprika's en tomaten.

Doe 't - beleg uw bord met veel kleur!

Nu met ShapeWorks™ beginnen!

De filosofie van ShapeWorks™ – zo simpel als 1,2,3!

ShapeWorks™ Quickstart programma

- Formula 1 – Voedingsshake
- Formula 2 – Multivitamine Complex
- Formula 3 – Personalised Protein Poeder¹
- Vezels- en Kruidentabletten

Plus

Proteïnesnacks om u gedurende de dag energiek te blijven voelen en een kleurrijke maaltijd boordevol voedingsstoffen = "Ideale maaltijd"!

Doe er beweging bij en u heeft een formule voor succes in eigen hand!

1
Ken uw
Lichaam



Vraag uw ShapeWorks™ Coach om een lichaamsanalyse, om vast te stellen hoeveel proteïne en hoeveel calorieën u dagelijks moet eten.

2
Geniet van
uw "Ideale
Maaltijd"



Formula's 1, 2, 3 en Vezels- en Kruidentabletten, proteïnesnacks en een kleurrijke maaltijd.

3
Maak uw
Succes
Optimaal



Uw ShapeWorks™ Coach heeft een verscheidenheid aan handige hulpmiddelen en Versnellers/Supplementen voor u, om te voorkomen dat u ontspoorde.

Begin het nieuwe jaar met een nieuw figuur!

- Is uw bovenlichaam te zwaar, ga dan lichaams oefeningen doen om stress te verdrijven en uw gewicht te beperken. Niet alleen zal uw taille u daar dankbaar voor zijn, maar omdat uw vorm op die plek ook gevoeliger is voor gewichtsgelateerde risico's, doet u ook uw hele lichaam een plezier.
- Heeft u overgewicht aan uw onderlichaam, zet dan een workout op de agenda, met zowel gewichtsoefeningen als stevige cardio training, zoals wandelen, hardlopen, fietsen of zwemmen, om extra calorieën en vet te verbranden.

*Hoe uw figuur er ook
uitziet, bewegen móet!*

Klaar... af!

Tips voor een succesvolle workout

- Overleg met uw ShapeWorks™ Coach of sportbegeleider welke workout voor uw geval het best is.
- Bent u een beginner dan is het verstandig rustig te beginnen en langzaam een meer intensieve training op te bouwen.
- Verbrand meer calorieën en vet met langere, minder intensieve aerobic oefeningen.
- Wissel af (afwisselend intensieve en minder intensieve workouts) indien u langer actief bent dan 60 minuten.
- Spreek met uzelf af om minstens viermaal per week te gaan oefenen en dan tenminste 30 minuten per keer.
- Als het woord 'sporten' u tegenstaat, ga dan niet naar een warme zweterige sportschool maar doe uw workout in de buitenlucht - begin langzaam en voer het tempo geleidelijk op.



**Blijf fit, heb plezier en...
verbrand tegelijkertijd calorieën!**

¹ Proteïne supplement poeder met soja- en weiproteïne

Uw lichaam is uniek. Moet uw dieet dat dan niet ook zijn?

Uw ShapeWorks™ programma wordt helemaal speciaal voor u samengesteld. Het is afgestemd op uw figuur en op uw unieke lichaamsgesteldheid. Wees dus niet bang om uzelf te zijn bij ShapeWorks™! Hoe uw lichaam er van nature ook uitziet, ShapeWorks™ kan u helpen het beste in u naar boven te halen. ShapeWorks™ kan u helpen om terug te keren naar uw eigen streefgewicht.

Het is goed mogelijk dat u lang heeft uitgekeken naar een oplossing voor uw gewichtsproblemen maar er nooit een heeft gevonden die echt voldeed aan uw behoeften. Daarom is er nu ShapeWorks™. Het is niet alleen een programma dat gepersonaliseerd is voor de specifieke behoeften van úw lichaam, u krijgt er bovendien de persoonlijke begeleiding bij van uw ShapeWorks™ Coach. Uw Coach is er om u bij elke stap te helpen, door vanaf de eerste dag regelmatig contact met u te onderhouden. Hij of zij is paraat op elk moment dat u erom vraagt en zal u motiveren, inspireren en begeleiden.

Er staan ook een heleboel ShapeWorks™ hulpmiddelen tot uw beschikking, van speciale shakers en tablettendozen om uw producten in te bewaren, tot en met een 30-dagen Succes Tracker. Deze registreert uw vorderingen. Vraag uw ShapeWorks™ Coach om de bijzonderheden.

Laat ShapeWorks™ uw mooiste figuur en het beste in uzelf zichtbaar maken!

Denk altijd hieraan: u kúnt het als u maar in uzelf gelooft.

Leef de ShapeWorks™ Manier van Leven!



Uw welzijnsplan voor de rest van uw leven begint VANDAAG!

Herbalife's sublieme assortiment van wetenschappelijk geavanceerde producten voor voeding, gewichtsbeheersing en persoonlijke verzorging wordt ondersteund door een persoonlijke en vriendelijke service.

Uw ShapeWorks™ Coach is:

Herbalife Onafhankelijke Distributeur



**Numer 115 - Bijlage
Nederlands
#6361-NL/BE-15**