

GEBRUIKSAANWIJZING TRY-OUT

Zo maak je een lekkere Herbalife shake!

1. Neem een blender, staafmixer met maatbeker of shaker
2. Doe hierin 250-350 ml sojadrink/halfvolle melk/drinkyoghurt
(Gebruik alleen zuivel als je dit nu ook frequent gebruikt)
3. Voeg 1 zakje Formula 1 voedingsshake vanille toe
4. Voeg eventueel extra fruit toe
(bijvoorbeeld 1/3 banaan/aardbeien/kiwi/bevroren bosfruit ect.)
5. Goed mixen
6. Serveer in een groot glas en eet smakelijk!

Voel het verschil!



Shake-recepten met de Formula 1 voedingsshake vanille



Limoen shake

250/350 ml drinkyoghurt Limoen
1 zakje Formula 1 vanille
Mixen in blender



Banaan shake

250/350 ml sojadrink/melk
1 zakje Formula 1 vanille
½ banaan en mixen in blender



Appel Kaneel shake

250/350 ml appelsap/soja/water
1 zakje Formula 1 vanille
Snufje kaneelpoeder
Mixen in een blender



Frappuccino shake

250/350 ml sojadrink/melk
1 zakje Formula 1 vanille
1 koffielepel oploskoffie
Mixen in een blender



Aardbei shake

250/350 ml sojadrink/melk
1 zakje Formula 1 vanille
3 verse aardbeien
Mixen in een blender



Sinaasappel shake

250 ml sinaasappelsap
100 ml yoghurt
1 zakje Formula 1 vanille
Mixen in een blender



Muesli Bosvruchten mix

250/350 ml magere yoghurt
1 zakje Formula 1 vanille
Goed roeren
Muesli en bosfruit toevoegen



Tropical shake

250/350 ml sojadrink/melk
1 zakje Formula 1 vanille
Handje bevroren mangostukjes
Mixen in de blender

GEBRUIKSAANWIJZING TRY-OUT



Dagschema 6 dagen

Try-Out Ontbijt

Ontbijt	: glas water + voedingsshake
Tussendoor	: glas water + Thermo Complete + fruit of verantwoord tussendoortje
Lunch	: verantwoorde gevarieerde lunch met rauwkost
Tussendoor	: glas water + Thermo Complete + fruit of verantwoord tussendoortje
Diner	: gevarieerde maaltijd met mager stukje vlees/ kip/vis/vleesvervanger, veel verse groente en minder aardappel, rijst, pasta en sausjes
Avond	: eventueel verantwoorde snack

Neem de Thermo Complete tabletten tussen de maaltijden in, rond 10 uur 's ochtends en 15:00 uur 's middags

Dag 1 t/m 4	: ochtend 1 tablet
Dag 5	: ochtend 1 tablet + middag 1 tablet
Dag 6	: ochtend 1 tablet + middag 1 tablet

Advies: drink 1 liter water per 30 kg lichaamsgewicht



Dagschema 3 dagen

Try-Out Afslanken

Ontbijt	: glas water + voedingsshake
Tussendoor	: glas water + Thermo Complete + fruit of verantwoord tussendoortje
Lunch	: glas water + voedingsshake
Tussendoor	: glas water + Thermo Complete + fruit of verantwoord tussendoortje
Diner	: gevarieerde maaltijd met mager stukje vlees/ kip/vis/vleesvervanger, veel verse groente en minder aardappel, rijst, pasta en sausjes. 1x opscheppen
Avond	: eventueel verantwoorde snack

Neem de Thermo Complete tabletten tussen de maaltijden in, rond 10 uur 's ochtends en 15:00 uur 's middags

Dag 1	: ochtend 1 tablet + middag 1 tablet
Dag 2	: ochtend 1 tablet + middag 2 tabletten
Dag 3	: ochtend 1 tablet + middag 2 tabletten

Advies: drink 1 liter water per 30 kg lichaamsgewicht



Dagschema 4 dagen

Try-Out Sport

Ontbijt	: glas water + voedingsshake
Tussendoor	: glas water + Thermo Complete + fruit of verantwoord tussendoortje
Lunch	: verantwoorde, gevarieerde lunch met rauwkost
Tussendoor	: glas water + Thermo Complete + fruit of verantwoord tussendoortje
Diner	: gevarieerde maaltijd met mager stukje vlees/ kip/vis/vleesvervanger, veel verse groente en minder aardappel, rijst, pasta en sausjes
Avond	: eventueel verantwoorde snack

Neem direct na training/wedstrijd een extra voedingsshake (eventueel na duurtraining als basis half vruchtensap/half water)

Neem de Thermo Complete tabletten tussen de maaltijden in, rond 10 uur 's ochtends en 15:00 uur 's middags

Dag 1 t/m 4	: ochtend 1 tablet + middag 1 tablet
-------------	--------------------------------------

Advies: drink 1 liter water per 30 kg lichaamsgewicht



Dagschema 2 dagen

Try-Out Aankomen

Ontbijt	: glas water + normaal ontbijt + voedingsshake
Tussendoor	: glas water + Thermo Complete + fruit of verantwoord tussendoortje
Lunch	: verantwoorde, gevarieerde lunch met rauwkost + voedingsshake
Tussendoor	: glas water + Thermo Complete + fruit of verantwoord tussendoortje
Diner	: gevarieerde maaltijd met mager stukje vlees/ kip/vis/vleesvervanger, veel verse groente en minder aardappel, rijst, pasta en sausjes + voedingsshake als dessert
Avond	: eventueel verantwoorde snack

Neem de Thermo Complete tabletten tussen de maaltijden in, rond 10 uur 's ochtends en 15:00 uur 's middags

Dag 1 en 2	: ochtend 1 tablet + middag 1 tablet
Dag 3 en 4	: ochtend 1 tablet + middag 1 tablet

Advies: drink 1 liter water per 30 kg lichaamsgewicht