



HERBALIFE.  
Officially Herbalife Member

# HERBALIFE NUTRITION FITCHECK

# WAT HEBBEN WE GEMETEN?

Inner Scan  
Body Composition

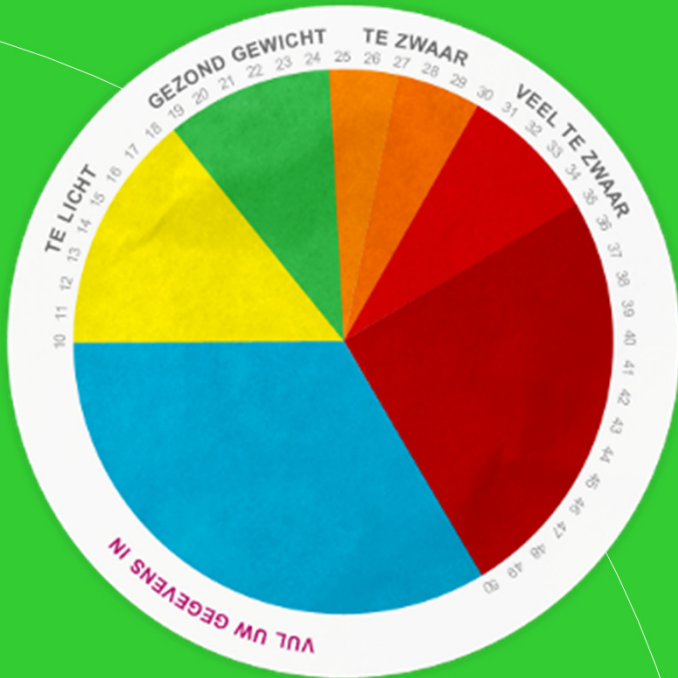




# BMI

## Body Mass Index

$$\text{BMI} = \frac{\text{gewicht in kg}}{\text{lengte x lengte in m}}$$



<b>BMI</b>	
<b>&lt; 18,5</b>	<b>ondergewicht</b>
<b>18,5 – 24,9</b>	<b>normaal</b>
<b>25 – 29,9</b>	<b>overgewicht</b>
<b>30 – 34,9</b>	<b>zwaar overgewicht</b>
<b>35 – 39,9</b>	<b>obesitas</b>
<b>&gt; 40</b>	<b>morbide obesitas</b>



# % LICHAAMSVET

Wie wil je worden?

Waar ben je nu?

## VETPERCENTAGES



1 - 4%



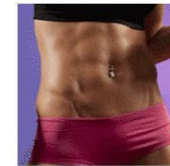
5 - 7%



8 - 10%



10 - 12%



15 - 17%



18 - 20%



11 - 12%



13 - 15%



16 - 19%



21 - 23%



24 - 26%



27 - 29%



20 - 24%



25 - 30%



35 - 40%



30 - 35%



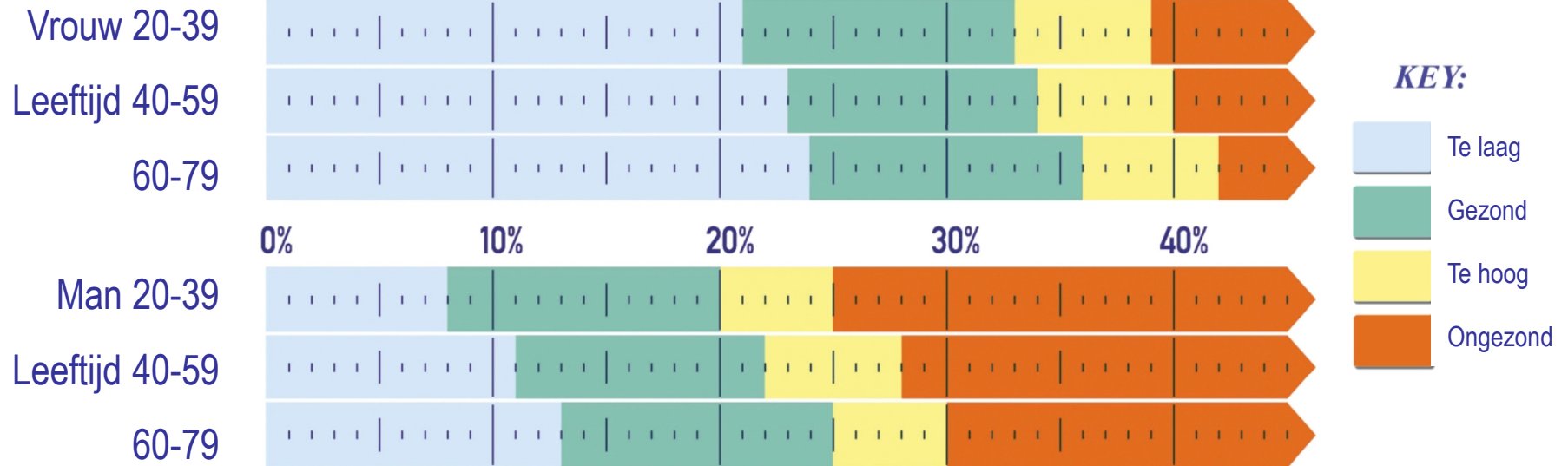
36 - 40%



50%+



# % LICHAAMSVET



1. Based on NIH/WHO BMI Guidelines.  
2. Gallagher et al. Am J Clin Nutr. Vol 72, Sept 2000.



## % VOCHT

Vrouwen: ideaal 45% - 60%

Mannen: ideaal 50% - 65%

VERMOEIDHEID

OVERGEWICHT

TEKORT  
aan water  
kan leiden  
tot

HOOFDPIJN

DROGE HUID

CONSTIPATIE



# KG SPIERMASSA

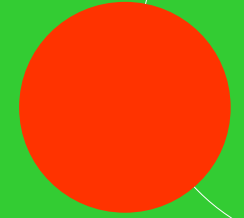
Tekort aan eiwitten in je voeding  
kan resulteren in verlies van spiermassa



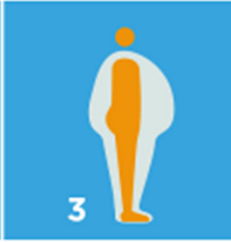






- ▶ conditieverlies en vermoeidheid
- ▶ tragere stofwisseling ▶ overgewicht





# CONDITIENIVEAU



hoog			
gemiddeld			
laag			
	laag	gemiddeld	hoog

VET

SPIEREN

1. Ongemerkt zwaarlijvig
2. Zwaarlijvig
3. Stevig gebouwd
4. Te weinig lichaamsbeweging
5. Normaal
6. Normaal gespierd
7. Mager
8. Mager gespierd
9. Erg gespierd





# RUSTMETABOLISME BMR

Minimale hoeveelheid energie (calorieën) die je lichaam in rust nodig heeft om goed te kunnen functioneren





# METABOLISCHE LEEFTIJD

Met welke leeftijd  
komt jouw  
stofwisseling  
overeen?

+  
- JE  
ECHTE  
LEEFTIJD

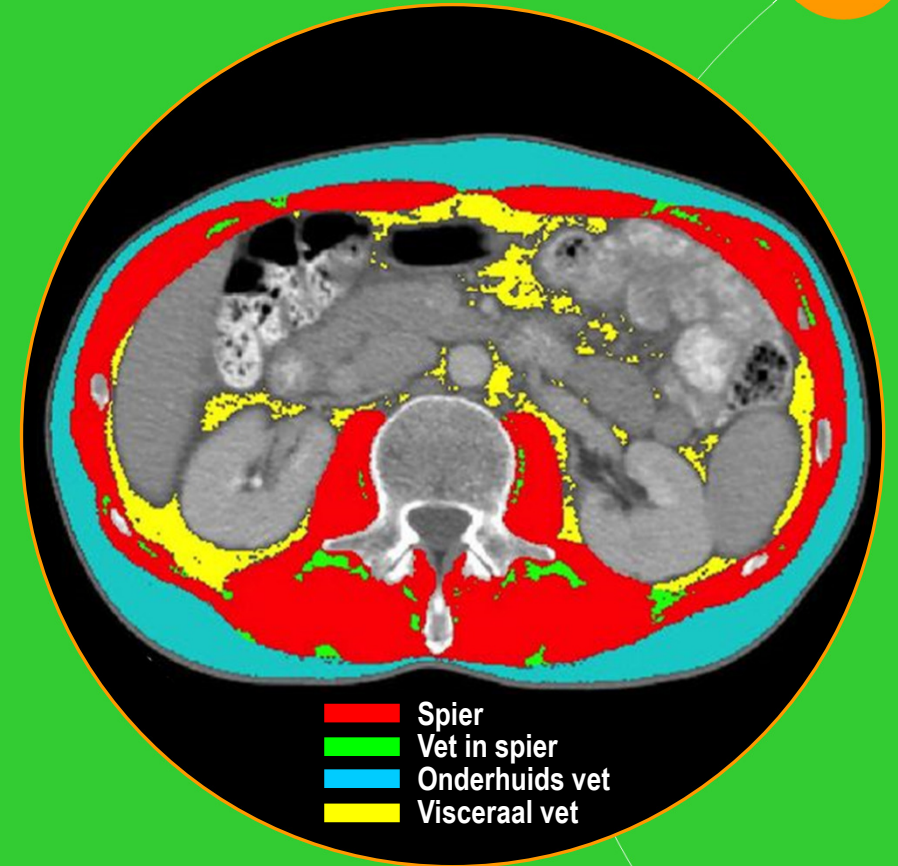


# VISCERAAAL VET

Inwendig buikvet  
rond de organen

1 - 4	uitstekend
5 - 8	goed
9 - 12	risico
> 12	ongezond

Bron: Tanita





# BUIKOMVANG in centimeters



	<b>Goed</b>	<b>Risico</b>	<b>Ongezond</b>
<b>Man</b>	< 94	94 – 102	>102
<b>Vrouw</b>	< 80	80 – 88	> 88

Bron: RIVM



# WAT VIND JE ER VAN?

WAT ZIJN JOUW VERBETERPUNTEN?

A light gray background with several decorative elements: a green circle on the left, a blue circle at the bottom left, a red circle at the top right, and a large orange circle at the bottom right. White curved lines and a small white circle are also present, creating a modern, abstract design.

**ZOU JIJ EEN  
BETERE VERSIE  
VAN JEZELF  
WILLEN WORDEN?**

WAARDOOR IS JE  
**LICHAAM**  
UIT BALANS?



**HOE JOUW LICHAAM  
ER UIT ZIET  
EN HOE JIJ JE  
VOELT**





BEWEEEG JIJ  
MINIMAAL **30 MIN**  
PER DAG?





# ONZE VOEDING IS UIT BALANS

‘Nederlanders eten te veel en niet  
gezond genoeg’

Bron: RIVM 2002

‘**VULLEN** in plaats van **VOEDEN**’

# ONZE VOEDING IS UIT BALANS

Gevolgen van minder eten, crashdieet of intensief sporten

## MINDER

Vetten  
Suiker  
Zout  
Koolhydraten  
Alcohol  
Medicijnen  
Pesticiden  
Hormonen

TE VEEL

VOEDING IN BALANS

TE WEINIG

## NOG MINDER

Vitamines  
Mineralen  
Proteïnen  
Micronutriënten  
Kruiden  
Vezels  
Water  
Visolie

# ONZE VOEDING IS VERANDERD

## Onze voeding bevat niet genoeg vitamines

VOLGENS DIËTISTE Marie-José Torenvliet moeten we meer groente en fruit eten.

Wie keurig eet volgens de normen van het Voedingscentrum, zou verwachten dat hij voldoende vitamines en mineralen binnenkrijgt. "Niet waar", zegt diëtist Marie-José Torenvliet uit Schiedam, die dit berekende. Het Voedingscentrum beaamt haar conclusie.

Van bijna elk vitamine en mineraal is bekend hoeveel de mens gemiddeld nodig heeft. Daarop zijn de Aanbevelen Daagelijkse Hoeveel-

"Mensen zouden eigenlijk meer groenten, fruit, volkorenproducten en zuivel moeten eten. Vooral de 2 stuks fruit en 200 gram groenten zijn niet genoeg."

### Screening

"Daarbij komt nog dat er in Nederland maar weinig mensen zijn die precies eten volgens de normen van het Voedingscentrum. In mijn praktijk screen ik daarom altijd de voeding van mijn patiënten. Ik adviseer en stimuleer ze daarna om een meer volwaardige voeding te halen, maar aanvulling met een vitaminepreparaat blijft een noodzaak."

pols. Maar ja, we moeten ook reëel blijven: de haalbaarheid van onze adviezen staat voorop. Als we zeggen dat mensen nog meer brood, groenten en fruit moeten eten, zeggen ze 'het is mooi met jullie' en dan haken ze af." Maar als genoeg eten niet voldoende is om alles binnen te krijgen, is een vitaminepreparaat dan niet de oplossing?

Zowel het Voedingscentrum als Torenvliet benadrukken dat een supplement nooit gezonde voeding kan vervangen. Hammink: "Een preparaat voor iedereen gaat ons nu nog te ver. Maar het kan best zijn dat we over een half jaar

## VITAMINE C PER ONS GROENTE

Vitamine C in mg per 100 gram groente. Volgens metingen consumentenbond en Nevo

	2001	2006	verschil
andijvie	4	0,1	-97% ↓
bloemkool	80	29	-64% ↓
broccoli	110	17,8	-84% ↓
champignon	5	4,4	-12% ↓
ijsbergsla	3	0,1	-96% ↓
komkommer	10	0,1	-99% ↓
rode paprika	150	155,4	+3,6% ↑
sla	10	0,2	-98% ↓
sperzieboon	5	1	-80% ↓
spinazie (niet voor diepvries)	25	0,2	-99% ↓
tomaat	15	14,7	-2% ↓
ui	10	6,2	-38% ↓
winterpeen	2	0,1	-95% ↓
witlof	5	0	-100% ↓

© DE TELEGRAAF

BRON: CONSUMENTENBOND NEVO

Meer dan 98% van de bevolking krijgt onvoldoende vitamines en mineralen binnen\*

\*Bron: RIVM

# MOGELIJKE GEVOLGEN

- Overgewicht/ondergewicht
- Vermoeidheid
- Snack/snoep behoefte
- Slecht/onrustig slapen
- Slechte spijsvertering
- Voedingsgerelateerde klachten



# EET JIJ VOLGENS DE NORM?

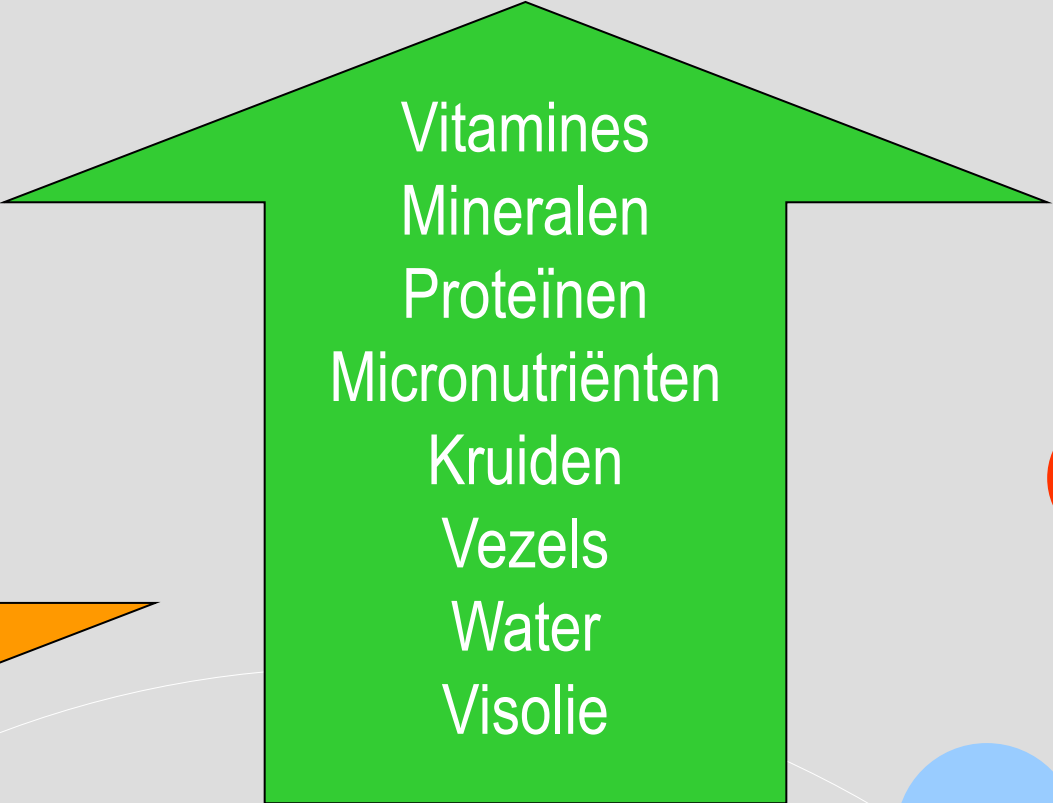
Bron: Voedingscentrum

- ✓ Minstens 250 gram groente
- ✓ Minimaal 2 stuks fruit
- ✓ 4 - 8 volkoren bruine boterhammen
- ✓ 4 - 5 opscheplepels volkoren graanproducten of kleine aardappelen
- ✓ 1 portie vis (1x per week) / peulvruchten / vlees
- ✓ 2 – 3 porties zuivel + 40 gram kaas
- ✓ 25 gram ongezouten noten
- ✓ 1,5 – 2 liter vocht (bij voorkeur water en dagelijks 3 koppen thee)
- ✓ Eet meer plantaardige voeding en minder dierlijk

# BRENG BALANS IN JE VOEDING!



Vetten  
Suiker  
Zout  
Koolhydraten  
Alcohol  
Medicijnen  
Pesticiden  
Hormonen



Vitamines  
Mineralen  
Proteïnen  
Micronutriënten  
Kruiden  
Vezels  
Water  
Visolie

**MAKKELIJKER  
GEZEGD DAN  
GEDAAN!**



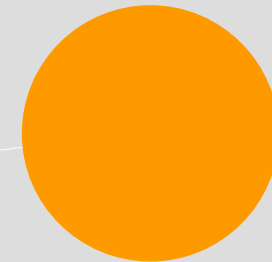


# HERBALIFE KAN OOK JOU HELPEN!

- **GEEN** KUUR OF DIEET
- DAGELIJKSE **AANVULLING**
- **BALANS** IN JE VOEDING
- **MAKKELIJK - TRENDY - LEKKER**



ERVAAR ZELF HOE  
MAKKELIJK HET IS  
met een TRY-OUT PAKKET!



# TRY-OUT PAKKET



6x SACHETS  
VOEDINGSSHAKE  
VANILLE

8x TABLETTEN **THERMO  
COMPLETE** IN BLISTER



# F1 VOEDINGSSHAKE

Evenwichtige maaltijd, snel, lekker en makkelijk!

Caloriebeperkt, ca. 220 kCal per shake

Hoogwaardige sojaproteïnen, 9 gr. per portie

Shake met melk/sojadrank ca. 20 gr. eiwit

Essentiële vitaminen, mineralen en kruiden

Ontwikkeld door voedingsexperts en  
ondersteund door wetenschap



# THERMO COMPLETE

Een unieke mix van natuurlijke cafeïne uit groene thee en Yerba Mate

Vitamine C draagt bij aan het verminderen van vermoeidheid

Cafeïne helpt om de concentratie en alertheid te verbeteren

1-2 Tabletten halverwege ochtend/middag



# 6-DAGEN TRY-OUT ONTBIJT

Ontbijt: **VOEDINGSSHAKE**

Lunch en diner: gezonde **MAALTIJD**

Dag 1 t/m 4: 1 **THERMO COMPLETE** 's ochtends

Dag 5 en 6 : 1 's ochtends en 1 's middags

Drink minimaal **2 LITER** water



# 3-DAGEN TRY-OUT AFSLANKEN



Ontbijt en lunch: **VOEDINGSSHAKE**

Diner: gezonde, gevarieerde **MAALTIJD**

Eerste dag 2x 1 **THERMO COMPLETE**

Tweede en derde dag: ochtend 1, middag 2

Drink minimaal **2 LITER** water

# 4-DAGEN TRY-OUT SPORT

Ontbijt: **VOEDINGSSHAKE**

Lunch en diner: gezonde **MAALTIJD**

Direct na training: **VOEDINGSSHAKE**

1 **THERMO COMPLETE** 's ochtends 1 's middags

Drink minimaal **2 LITER** water





# 2-DAGEN TRY-OUT AANKOMEN



**1 VOEDINGSSHAKE** na iedere maaltijd

**1 THERMO COMPLETE** 's ochtends  
en 1 's middags

Drink minimaal **2 LITER** water

# BELANGRIJK

- ✓ Gebruik de Try Out precies zoals is uitgelegd en doe het serieus! Alleen dan kun je resultaat verwachten
- ✓ We houden de komende dagen contact om te horen hoe het bevalt en om vragen te beantwoorden
- ✓ Na de Try-Out kun je kiezen of - en met welk programma je door wilt gaan



# BEN JE ER KLAAR VOOR?

Met welk Try-Out pakket wil je starten?



**START VANDAAG  
MET JE NIEUWE  
GEZONDE ACTIEVE  
LEVENSSSTIJL...**



**... EN WORD EEN  
BETERE VERSIE  
VAN JEZELF!**

**SUCCES!**