



HERBALIFE.
Olasihankuqsi Herbalife Member

HERBALIFE FITCHECK

WAT HEBBEN WE GEMETEN?

Inner Scan
Body Composition





BMI

Body Mass Index

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



BMI	
< 18,5	ondergewicht
18,5 – 24,9	normaal
25 – 29,9	overgewicht
30 – 34,9	zwaar overgewicht
35 – 39,9	obesitas
> 40	morbide obesitas



% LICHAAMSVET

Wie wil je worden?

Waar ben je nu?

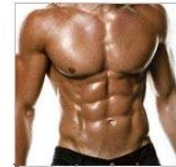
VETPERCENTAGES



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.



KG SPIERMASSA

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

- ▶ conditieverlies en vermoeidheid
- ▶ tragere stofwisseling ▶ overgewicht





SPIER KWALITEIT SCORE

Man	18 – 29	30 +	40 +	50 +	60 +	70 +	80 +
Hoog	74 en hoger	73 en hoger	70 en hoger	64 en hoger	56 en hoger	46 en hoger	39 en hoger
Gemiddeld	49 – 73	47 – 72	44 – 69	39 – 63	33 – 55	25 – 45	21 – 38
Laag	48 of lager	46 of lager	43 of lager	38 of lager	32 of lager	24 of lager	20 of lager

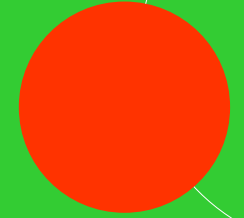
Vrouw	18 – 29	30 +	40 +	50 +	60 +	70 +	80 +
Hoog	68 en hoger	70 en hoger	69 en hoger	67 en hoger	61 en hoger	54 en hoger	50 en hoger
Gemiddeld	48 – 67	48 – 69	45 – 68	41 – 66	34 – 60	26 – 53	22 – 49
Laag	47 of lager	47 of lager	44 of lager	40 of lager	33 of lager	25 of lager	21 of lager



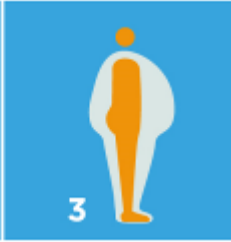






Spier kwaliteit score wordt niet nauwkeurig gemeten, wanneer er bijzondere afwijkingen zijn in de vochtbalans van het lichaam, zoals bijvoorbeeld:

- Als het lichaam vermoeid is of opgezet
- Als de persoon is gedehydrateerd of lijdt aan verminderde doorbloeding



CONDITIENIVEAU



hoog			
gemiddeld			
laag			
	laag	gemiddeld	hoog

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

VET

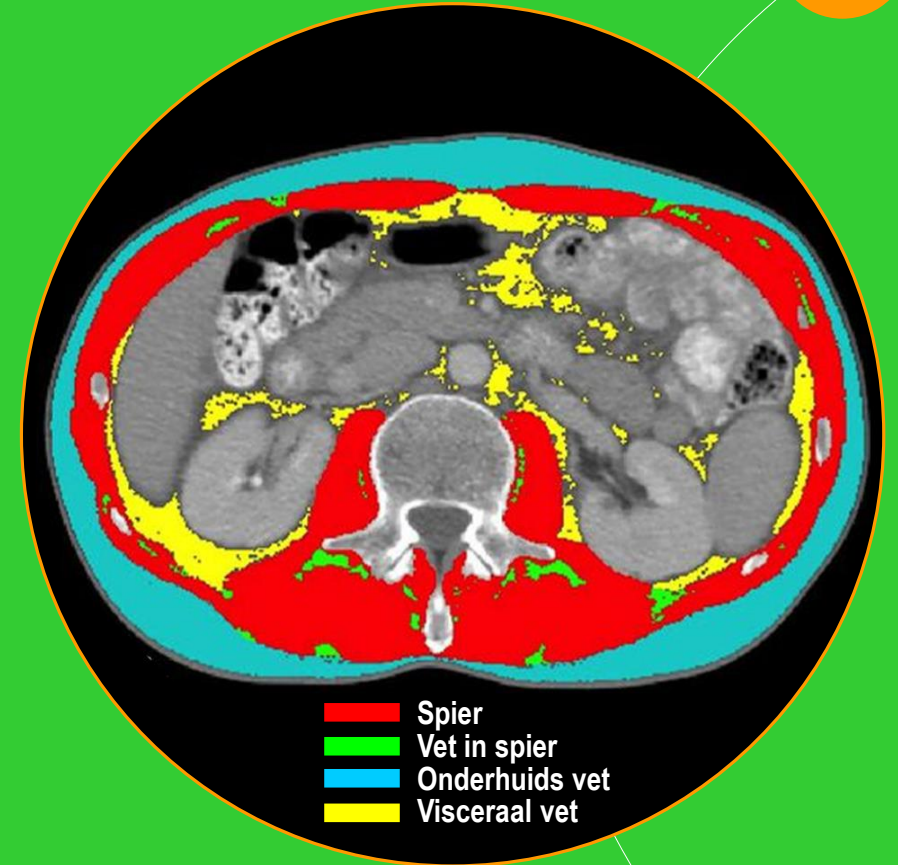
SPIEREN



VISCERAAL VET

Inwendig buikvet
rond de organen

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



Bron: Tanita



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



% VOCHT

Vrouwen: ideaal 45% - 60%

Mannen: ideaal 50% - 65%

VERMOEIDHEID

OVERGEWICHT

TEKORT
aan water
kan leiden
tot

HOOFDPIJN

DROGE HUID

CONSTIPATIE



BUIKOMVANG in centimeters



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

Bron: RIVM



WAT VIND JE ER VAN?

WAT ZIJN JOUW VERBETERPUNTEN?



**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**

**VOEDING
80%**

**20%
TRAINING**

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 Aanbevolen Dailijke 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

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?

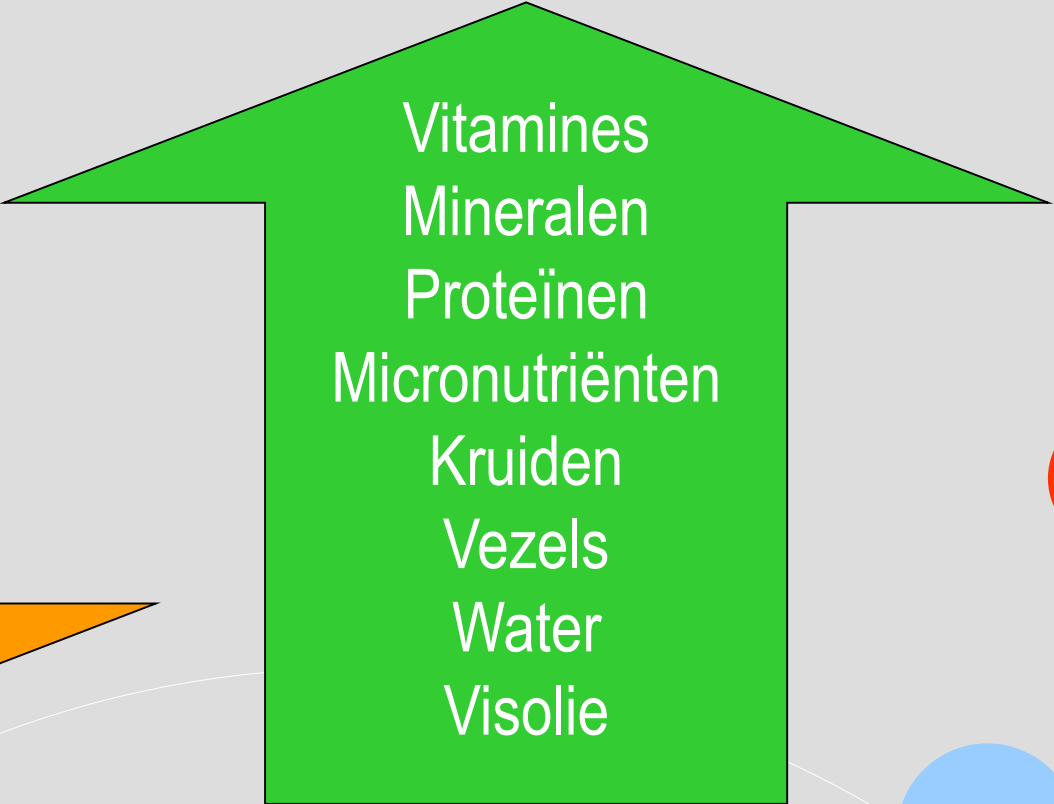
Bron: Voedingscentrum

- ✓ 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/sojadrink 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!