

## Gebruiksaanwijzing Shape Works bij Herbalife

SHAPE WORKS is een nieuw programma ontwikkeld door Herbalife, waarbij de unieke persoonlijke behoeften centraal staan. Uw ShapeWorks programma wordt speciaal voor u samengesteld, het is afgestemd op uw figuur en op uw unieke lichaamsgesteldheid. Door de juiste hoeveelheid proteïne te combineren met gezonde koolhydraten (kleurrijke groenten, fruit en volkoren producten) kan iedereen het volle profijt halen uit zijn of haar persoonlijke lichaamsgesteldheid en -bouw. Dit is een voorwaarde voor een succesvolle en realistische gewichtsbeheersing. Gewichtsbeheersing op een simpele en prettige manier zonder honger doordat u, naast onze producten, 1 keer per dag uw favoriete maaltijd mag (moet) gebruiken. Uw ShapeWorks Coach kan met behulp van de eiwitplanner een lichaamsanalyse voor uw maken. Hieruit volgt een persoonlijk advies voor de te gebruiken hoeveelheid proteïne en hoeveel calorieën die u dagelijks in zou moeten nemen. Hieruit kan bepaald worden welk maaltijdplan gebruikt kan worden om aan deze behoefte te voldoen.

### Basisgebruik per dag

	Gezond & Stabiel	Afslanken	Aankomen
ShapeWorks shake	1 x	2 x	3 x
Multivitaminen	3 x 1	3 x 1	3 x 1
Proteïne poeder	Naar behoefte, zuivere proteïne, zonder vet, makkelijk toepasbaar		
Vezel & kruidentabletten	3 x 2	3 x 2	3 x 2
Cell Nutrition	3 x 1 (of 2)	3 x 1 (of 2)	3 x 1 (of 2)
Fiberbond, liefst 15-30 min vooraf	3 x 1	3 x 1 (of 2)	
NRG	2-3 x 1	2-3 x 1	2-3 x 1
Cell-u-loss, liefst 15-30 min vooraf	3 x 1	3 x 1 (of 2)	3 x 1
Thermojetics kruidendrank	1 à 2 x	3 - 6 x	1 x
Aloe Drank, naar behoefte	1-3 dopjes	2 x	2 x
Proteïne repen	1 à 2	1 à 2	1 à 2
Rose Ox	1 x 1	1 x 1	1 x 1
Thermo complete		2 x 1-2 (10.00 en 15.00 uur)	
Thermo Geel	2 stuks 's avonds voor het slapen en/of bij snacktrek tussen door 1-2		
Herbalifeline	3 x 1-3	3 x 1-3	3 x 1-3
Normale maaltijden	2 x	1 x	3 x
NiteWorks	's avonds voor het slapen 2 schepjes in water		
Liftoff	Naar behoefte bij energiedip		
Aminogen	1 tablet bij elke eiwit bevattende maaltijd		
Prelox Blue	2 tabl. 2x per dag gedurende 14 dgn, daarna 1-2 tabl. per dag		
Tang Kuei	1-3 tabletten per dag		
Schizandra	1 tablet, elke dag, 's morgens of 's avonds		

### Laat u adviseren welke producten voor u belangrijk zijn.

Tussendoor graag wat rauwkost, ook mag u 2-3 st. fruit, liever dan ontbijtkoek, crackertje. Bij honger of laat eten een kleine shake extra. Bij aanhoudende honger, hoeveelheid shakepoeder verhogen.

Zeer belangrijk is dat u minimaal **2 liter water** inclusief de Thermojetics kruidendrank etc. per dag drinkt. Meer drinken is uiteraard beter! (Vuieregel: voor elke 30 kg lichaamsgewicht 1 liter water/ thermodrank)

- *Uw lichaam gaat vet verbranden. Omdat vetweefsel 5 x lichter is dan spierweefsel zult u in de beginfase centimeters verliezen voordat de weegschaal gewichtsverlies aangeeft. Meten is dus belangrijker dan wegen!*
- *In geval er ontslakkingsverschijnselen optreden, zoals hoofdpijn, duizeligheid, diarree of verstopping, misselijkheid e.d., betekent dat dat de producten voelbaar werken. Het is dan noodzakelijk om nog meer water te drinken om de afvalstoffen sneller uit uw systeem te spoelen. U zult zich snel beter voelen!*

### Wat doen de verschillende producten?

#### Shapeworks Shake                      Compleet Uitgebalanceerde maaltijd

Perfect complete en uitgebalanceerde voeding, geeft uw lichaam elke dag alles wat het nodig heeft.

Doe 3 afgestr. maatschepjes poeder (15 à 25 gram) in ongeveer 250 cc vruchtensap, magere yoghurt, karnemelk, (soja) melk, rijstemelk of magere kwark, Optimel van Mona, o.i.d. en meng of mix dit met shakebeker, blender of staafmixer.

#### Multivitamine complex                      Ideale aanvulling

Bevordert optimale opname van voedingsstoffen, bevat 17 essentiële vitamines en mineralen en heeft daarnaast een antioxidantwerking. Ook voor ouderen en sporters voor extra bouwstoffen en bij stress. Een 'must' bij het thermo GOLD programma (dan evt. meer vit. gebruiken).

#### Formule 3    Personalized Proteïne Poeder

Hoogwaardig, vetarm puur eiwit, verhoogt makkelijk uw eiwitopname, wat de instandhouding van het energieniveau tussen de maaltijden en de slankheid van het lichaam ondersteunt. OOK ideaal voor sporters (o.a. meer power, minder honger, betere spieropbouw), daarnaast erg goed te gebruiken door vegetariërs.

#### Vezel- en kruidentabletten                      Darmreiniger, ontslakt

Perfekte aanvulling op Formule 1. Darmreinigende vezel- en kruidentabletten, zeer belangrijk om het opnamevermogen van de darmen te optimaliseren. (Tandenborstel van de darmen)

#### Cell Nutrition    activeert uw cellen

Reinigt op celniveau en zorgt ervoor dat de cellen optimaal functioneren. Ondersteunt vitaliteit en welzijn en geeft energie. Dr. Jamie McManus raadt dit product aan in elk programma!

#### Fiberbond    Vetmagneet

Ook wel smokkelaar genoemd. Gaat hongergevoel tegen en werkt gunstig op de stoelgang. Kapstelt ong. 25% van het vet in de maaltijd in, wat het lichaam op natuurlijke wijze verlaat. Kan 3 x per dag gebruikt worden, vooraf aan de maaltijd innemen met veel water. Schadebeperkend bij "uit" eten gaan, of bij vette maaltijden (dan 2 tabl!). Ook ideaal op feestjes/recepties! Kan gunstig werken op cholesterolspiegel.

#### N.R.G.    Energie

Werkt nivellerend op het lichaamseigen energieniveau. Geeft u de gehele dag door een prettige vorm van energie en maakt u alert. Fijn bij lange autoritten of nachtdiensten (concentratie). Ook ideaal voor sporters!! (Evt. hogere dosering) Werkt time-released gedurende 3 à 4 uur. Ook prettig bij sinus-problemen.



**Cell-U-Loss**                      **Figuurcorrector**

F3, cell-u-loss genaamd, werkt op het kwijtraken van vastzittende "oude" vetten, werkt gunstig op zg. sinaasappelhuid, alsmede op de vochtthuishouding en verbetert de doorbloeding. Werkt figuurcorrigerend!

**Thermojetics**                      **Kruidendrank, de Turbo op het afslanken!**

Op basis van groene thee met speciale kruiden. U mengt een half smal theelepeltje in warm of koud water, thee etc. Ook ideaal als dorstlessende isotone drank bij sportactiviteiten. Thermojetics is in 4 smaken verkrijgbaar, geeft binnen minuten energie, vermindert 'lekkere trek' en verhoogt de vetverbranding, waardoor u sneller afslankt.

**Aloe drank**                      **Concentraat van de Aloë Vera plant**

Weldadige drank voor het hele spijsverteringskanaal. Gebruik 's morgens en 's avonds 1-3 dopjes in een glas water, of vaker bij klachten. Werkt reinigend en verzachtend. Werkt gunstig op obstipatie zowel als diarree. Rijk aan calcium, magnesium en vitamine A..

**Proteïne repen**                      **Verantwoorde snack**

Het ideale tussendoortje in 3 smaken verkrijgbaar. Voldoet als snack tussendoor, bevat voeding en weinig calorieën. Tijdens afslanken mag 1 reep per dag, kan ook in plakjes of blokjes als lekkernij tussendoor

**Rose Ox**                      **Celbescherming**

Deze super antioxidant werkt time-released en splitst zich trapsgewijs steeds verder waardoor ook de antioxidant werking van de vitamines in uw voeding beduidend verhoogd wordt. Antioxidanten beschermen de cellen tegen vrije radicalen. Het belang hiervan wordt door de wetenschap steeds meer onderstreept.

**Thermo complete**                      **Afslank Turbo**

Deze tablet zorgt voor *minder honger, meer energie en een betere vetverbranding*. Je voelt je hier super op, heerlijke energie zonder gejaagd voelen! Topproduct welke waardevolle nutriënten bevat. Start met 2x daags 1 tablet om 10.00 en 15.00 uur, en ga naar een aantal dagen naar 2 x 2 daags.

**Thermojetics geel**                      **Anti snoep-/snaaibehefte**

Deze tabletten verminderen op natuurlijke wijze de snoepbehoefte, en houden de bloedsuikerspiegel op peil. Neem in bij dreigende 'snack buien' en vóór het slapen gaan (u slankt af terwijl u slaapt, gebruik dan 2 tabletten).

**Herbalifeline**                      **Diepzeervisolie**

Levert Omega-3 essentiële vetzuren (kan het lichaam niet zelf aanmaken). Rijke bron van EPA en DHA, belangrijk voor het functioneren van hersenen, ogen, lichaamscoördinatie, stemming en leerprestaties. Belangrijk voor gezond cholesterol, bloeddruk en immuunsysteem. Een perfect product om spieren soepel te houden, goed voor hart en bloedvaten, huid en gewrichten.



**Niteworks    Belangrijk voor de gezondheid van uw hart- en bloedvaten!**

Supplement gemaakt door Nobelprijswinnaar Dr. Ignarro in 1998 (voor Hart- en Bloedvatenonderzoek). Voedt uw lichaam optimaal tijdens uw slaap, dus in de tijd dat uw natuurlijke productie van stikstofdioxide op z'n laagst is vult NiteWorks dit aan. Verrassende resultaten!!

**Liftoff**

Liftoff™ is een in water oplosbare energiegevendende bruistablet. Met weinig cafeïne, zonder toegevoegde suiker en caloriearm (9.5 kcal). Bevat veel vitamines B voor de energieproductie en vitamine C. Het is ideaal voor mensen met een actieve levensstijl, zoals drukke zakenmensen, studenten, ouders en sportfanaten. Verkrijgbaar in 2 frisse smaken: sinaasappel en Citroen/Limoen

**Prelox blue                                 voor mannen**

Voedingssupplement voor mannen. Het is een mix van aminozuren en antioxidanten, deze voedingsstoffen ondersteunen belangrijke lichaamsfuncties. Prelox Blue ondersteunt de mannelijke prestaties en draagt bij tot de vitaliteit en het uithoudingsvermogen.

**Tang kuei**

Is een voedingssupplement die het lichaam helpt de natuurlijk balans te herstellen. Het kan vrouwen in de vruchtbare leeftijd geweldig helpen met hun maandelijks hormonale veranderingen (PMS). Een super product voor mannen en vrouwen omdat het een spierontspannende werking heeft bijv. na intensieve inspanning, sport, of bij vermoeide spieren.

**Schinzandra Plus**

Ons lichaam wordt dagelijks blootgesteld aan vrije radicalen o.a. door luchtvervuiling, slecht voedingspatroon, sigarettenrook en zelfs door het eigen metabolisme van ons lichaam. Het ondersteunt het lichaam bij het opbouwen van het afweersysteem en geeft bescherming door de natuurlijke kracht van vitamine C, vitamine E, Bèta-carotine en selenium. Voor iedereen met veel stress en een drukke levensstijl. Ook belangrijk voor sporters, omdat door een intensievere ademhaling meer vrije radicalen vrijkomen. In de Chinese kruidenleer staan de Schizandra besjes bekend om hun goede werking op nieren, longen en lever en kan het helpen bij het efficiënt distribueren van zuurstof (belangrijk voor sporters!).