

202: 2022

# TODAY

## LEEF GOED

Train je lichaam,  
train je geest

## ACTIEF LEVEN

Jouw handleiding  
voor een fitte winter

## EET JUIST

nachtelijke  
voeding  
voor sporters



5 9 2 1 B E



**HERBALIFE**  
NUTRITION

# INHOUD



08-09

Krijg je  
motivatie terug



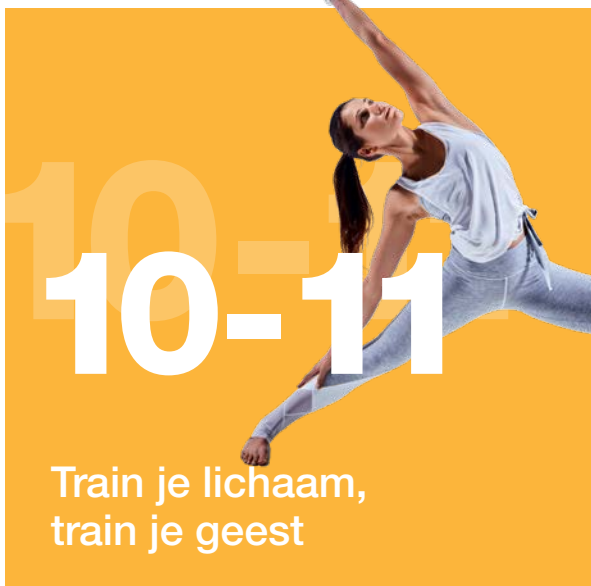
14-15

Geef jezelf een vol  
gevoel zonder te  
veel te eten



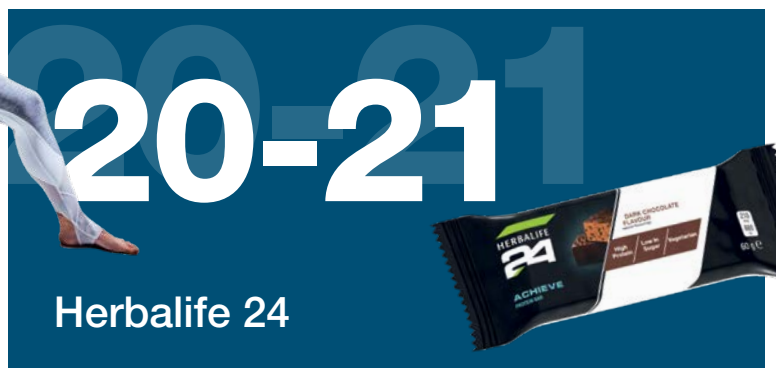
16-17

nachtelijke voeding voor  
sporters voor sporters



10-11

Train je lichaam,  
train je geest



20-21

Herbalife 24

# 22-23

Jouw handleiding  
voor een fitte winter



# 24-25

Herbalife Skin



# 26-27

Hou je vast aan deze  
tips voor je handen



Vijf schoonheidsrituelen  
voor de ochtend om je  
dag mee te beginnen

# 28-29



Bekijk het  
Today Magazine op:  
[HerbalifeToday.com](http://HerbalifeToday.com)



Volg ons:



[facebook.com/HerbalifeBelgium](https://facebook.com/HerbalifeBelgium)



[@Herbalife\\_BE](https://www.instagram.com/Herbalife_BE)



[@Herbalife](https://twitter.com/Herbalife)



[Herbalife Nutrition](https://www.youtube.com/HerbalifeNutrition)



# VEGAN PROTEÏNEDRANK MIX

De perfecte partner  
voor Formula 1

- 24 g proteïne
- 26 vitaminen en mineralen
- Laag in suiker
- Glutenvrij



A young couple is dancing in a modern living room. The man, wearing a white t-shirt and blue jeans, is holding the woman's hands and lifting her. The woman, wearing a striped shirt and a plaid skirt, is smiling and looking up at him. They are both wearing sneakers. The background features a light blue sofa with a white fur pillow, a large grey pouf, and a small white shelf with a plant and a decorative object.

# LEEF GOED





## Beste lezer,

Wat een jaar is dit tot nu toe geweest! Met alle wendingen en al het draaien voelt het alsof we het plot van een film beleven.

We leven in een tijd waarin we veranderingen ervaren op een schaal zoals we dat nog nooit eerder hebben gezien. Verandering kan voor velen van ons een bron van angst zijn, maar uiteindelijk kunnen we troost en geruststelling vinden in onze dagelijkse routines en gewoonten. Maar verandering kan er ook voor zorgen dat we anders gaan nadenken over de manier waarop we leefden, dachten en handelden bij de dingen die voor ons het belangrijkste zijn.

Verandering is niet iets waar we bang voor hoeven te zijn, of je nu nog steeds vanuit huis werkt, je omgeving en steden opnieuw aan het ontdekken bent of je teamleden persoonlijk begint te leren kennen.

Niets laat verandering meer zien dan het begin van de herfst. In het begin voelt dit seizoen als het einde van dingen en de poort naar de winter. De nachten worden langer en de dagen korter. De bladeren veranderen van kleur en vallen op de grond. Alles lijkt te verschrompelen en te verdorren. Het is begrijpelijk waarom veel mensen opzien tegen dit seizoen.

Maar de herfstlucht voelt ook aan als een frisse wind. Dat komt doordat dit een tijd van vernieuwing is, met een gevoel van mogelijkheden, dromen en doelen dat in de lucht hangt.

We hebben deze editie boordevol goeds voor jou gestopt, van nachtelijke voeding voor sporters en maaltijdideeën om je het seizoen door te helpen tot jouw handleiding voor een fitte winter en hoe je goed voor je handen kunt zorgen.

We voelen kracht en troost wetende dat onze wereld, ondanks zoveel ontwrichting, vol zit met verwondering en dat we omgeven zijn door meer goedheid en vriendelijkheid dan we ons realiseren.

We kunnen pauzeren, stilstaan en ons levendig voelen. Laat dit seizoen een periode voor je zijn om los te laten, te herstellen en weer balans te krijgen. Ik wens je een goede gezondheid, geluk, vreugde en een doel in alles wat je doet.

**Chayya Syal,**  
Senior Copywriter





# Vijf manieren om je motivatie terug te krijgen!

door Susan Bowerman, M.S., RD, CSSD, CSOWM,  
FAND – Senior Director, Worldwide Nutrition Education and Training

Eén van de moeilijkste dingen bij het afvallen is gemotiveerd te blijven. Eerst heb je de focus, mik je hoog en ben je er klaar voor om de uitdaging aan te gaan. Maar dan gebeurt er iets. Misschien verlies je niet zo snel gewicht als je zou willen. Misschien is je routine te zwaar of is je enthousiasme van de eerste paar weken afgevlakt en vind je het niet meer zo leuk.

## Het is geen dieet. Het is een verandering in levensstijl.

Als je motivatie daalt, dan helpt het om nog eens goed te kijken naar de redenen waarom je begonnen bent met afvallen. Waar je je ook op je reis bevindt, hier zijn vijf tips om je te helpen weer op het goede spoor te komen en je doelen te behalen.



# 1

## Kijk van binnenuit

Tegenslagen overkomt iedereen, maar het is belangrijk om te onthouden dat de fouten die we maken niet bepalen wie we zijn. Veel van het gedrag dat we proberen te veranderen, zit al heel lang in ons. Identificeer je triggers door ze op te schrijven, door over de oorzaak na te denken, hoe je er normaal op reageert en hoe je erop zou willen reageren.





2

## Blijf op de goede weg

In het begin zijn we heel gemotiveerd. We houden bij wat we eten, hoe actief we zijn, hoe we ons voelen, veranderingen in ons gewicht, enz., maar soms kunnen we daar een beetje klaar mee zijn en weer in oude gewoonten terugvallen. Het kost tijd om nieuwe gewoonten aan te leren en een geweldige manier om dit te doen is door elke dag bij te houden wat je doet.

3

## Wees flexibel

Voordat je gaat starten met afvallen stel je bepaalde doelen op. Maar dat je dat doel opstelt, wil nog niet zeggen dat het ook daadwerkelijk zo gaat gebeuren. Soms worden we te ambitieus en proberen we meer te doen dan we eigenlijk kunnen. Doe het in je eigen tempo. Vooruitgang is nog steeds vooruitgang, ook al gaat het langzaam.

4

## Deel het op in stukjes

Als we een ultiem doel willen behalen, dan kan dat soms te hoog gegrepen zijn. Denk dan aan kleine veranderingen in je gedrag die je zullen helpen je doel te behalen. Wat het ook is, concentreer je erop en geef jezelf de waardering voor elke keer dat je dit nieuwe gedrag laat zien.

5

## Beloon kleine prestaties

Er is geen reden om vooruitgang niet te belonen! Denk aan kleine manieren om te vieren dat je een deel van je doel hebt behaald of al halverwege bent. Vind manieren om ook miniprestaties te belonen, zoals elke dag sporten in een week of drie keer thuis avondeten te koken.

Als je moeite hebt om je aan je dieet te houden, Denk dan aan je motivatie! Iedereen is anders; er is geen goede of foute manier. Denk eraan om elke dag een moment de tijd te nemen om jezelf te feliciteren dat je met je reis bezig bent en jezelf eraan te herinneren waarom je de keuze hebt gemaakt ermee te starten.



# Train je lichaam, train je geest

door Samantha Clayton, AFAA, ISSA – Vice President,  
Worldwide Sports Performance and Fitness

Topsporters zeggen vaak dat de mentale kant van hun sport net zo belangrijk is als de fysieke training die ze iedere dag doen. Haal het meeste uit je workouts met onze fitnessfilosofie die je kan helpen op je best te trainen.

## Zeven pijlers voor succesvolle training

Onze fitnessfilosofie is gebaseerd op de volgende vijf principes: Balans, Personalisatie, Veiligheid, Timing van de voeding en Levensstijl. Om een meer complete aanpak te creëren, hebben we er nog twee toegevoegd: Focus en Toewijding.



### Balans

De beste manier om lichaamsbeweging te benaderen is een uitgebalanceerde manier die vijf belangrijke componenten van fitness omvat. Dit zijn: lichaamssamenstelling, cardiorespiratoir uithoudingsvermogen, spierkracht, uithoudingsvermogen van de spieren en flexibiliteit. Zorg ervoor dat je workouts deze vijf onderdelen bevatten.

### Veiligheid

Als je wilt dat je lichaam verandert, dan moet je er goed voor zorgen. Je kunt jezelf pushen, maar doe nooit concessies aan je houding tijdens de workouts of aan je eigen voortgang.



## Personal- isatie

Jouw fitnessplan moet gebaseerd zijn op je individuele trainingsgeschiedenis, je huidige fitnessniveau en je gewenste fitnessdoelen. Begin op het niveau dat bij je past.

## Timing van de voeding

Om jouw fitnessdoelen te behalen, is het van essentieel belang dat je begrijpt wat de juiste voeding voor, tijdens en na de inspanning is.

## Levensstijl

Lichaamsbeweging is een belangrijk onderdeel van een algehele evenwichtige levensstijl, die bestaat uit een goede slaaphygiëne, voeding, sociale steun en persoonlijke verbinding. Deze levensstijlfactoren kunnen van invloed zijn op hoe goed je resultaten kunt behalen en behouden.

## Focus

Wanneer je je echt op je trainingssessie concentreert en meer zelfbewust bent, dan zul je een betere houding hebben, wat een positief effect kan hebben op je trainingsintensiteit. Creëer een vaste routine en plan je voeding voor je workout zorgvuldig, zodat je al je energie in je workout kunt stoppen.

## Toewijding

Het is belangrijk om je te houden aan het volgen van je trainings- en voedingsplannen. Probeer elke week of elke dag positieve dingen op te schrijven om jezelf een boost van motivatie te geven. Terwijl je je doelen aan het behalen bent, bekijk je je reis en stel je nieuwe doelen op.

Om op je best te trainen, moet je een aanpak vinden die je helpt om zowel mentale als fysieke kracht op te bouwen. Gebruik deze pijlers om bij jezelf na te gaan hoe het met je gaat en ervoor te zorgen dat je jezelf voorbereidt op succes.

# ACHIEVE PROTEÏNEREEF



**21 G PROTEÏNE OM JOUW  
DOELN VAN BRANDSTOF  
TE VOORZIEN**

**GESCHIKT VOOR  
VEGETARIËRS**

**LAAG IN SUIKER**

**GEEN KUNSTMATIGE  
KLEUR- OF SMAAKSTOFFEN**







# EET JUIST



# Vijf manieren om jezelf een vol gevoel te geven zonder te veel te eten

door Susan Bowerman, M.S., RD, CSSD, CSOWM,  
FAND – Senior Director, Worldwide Nutrition Education and Training

Het is fijn om je aan het einde van een maaltijd vol en voldaan te voelen, vooral als je dat kunt doen zonder te veel te eten. Maar naarmate de dagen korter worden en de nachten langer, gaan velen van ons instinctief op zoek naar stevige, geruststellende en bevredigende voeding. We hebben een lijst samengesteld van vijf voedingsmiddelen die je helpen de wintermaanden door te komen zonder van het goede spoor af te geraken.

## Wat zorgt ervoor dat voedingsmiddelen een bevredigend gevoel geven?

Er zijn enkele redenen waarom sommige voedingsmiddelen een bevredigender gevoel geven dan andere. Voedingsmiddelen die proteïnen bevatten, kunnen je helpen een vol gevoel te krijgen, omdat het langer duurt om proteïnen te verteren dan vetten of koolhydraten.<sup>1</sup> Dat is wat proteïnen hun blijvende kracht geeft.

Wist je dat een kleine hoeveelheid onverzadigd vet in een maaltijd je kan helpen om een verzadigd gevoel te krijgen?<sup>2</sup> Dat komt doordat vet de snelheid waarmee je maag leeg raakt vertraagt. Vezelrijke voedingsmiddelen kunnen je daarnaast op een aantal manieren helpen een vol gevoel te krijgen. Eén type vezel voegt volume toe

aan voedingsmiddelen zonder calorieën toe te voegen. Het tweede type vertraagt de snelheid waarmee je maag wordt gelegeerd, waardoor je je langer vol kunt voelen.<sup>3</sup>

Voedingsmiddelen die veel water of veel lucht bevatten, kunnen ook helpen om een verzadigd gevoel te krijgen.<sup>4</sup> Dit komt doordat ze volume toevoegen (zonder ook maar een enkele calorie toe te voegen). De meesten van ons krijgen een vol gevoel door een bepaalde hoeveelheid en volume vast voedsel en dat verschilt niet zoveel van maaltijd tot maaltijd.<sup>5</sup> Maar als voedsel een deel van dat volume haalt uit vezels, lucht of water, dan neemt dat ruimte in beslag in je maag en draagt het bij aan een verzadigd gevoel.

## Eieren

Eieren zijn ontzettend veelzijdig en doen het goed als onderdeel van de hoofdmaaltijd en/of snack. Proteïnen vullen beter dan vet of koolhydraten en een enkel ei levert al bijna zeven gram proteïnen tegen minder dan 70 calorieën.<sup>1</sup> Als je een witte omelet prefereert, dan geeft ieder eiwit je ongeveer drie gram proteïnen voor iedere 20 calorieën.<sup>6</sup>

**Zorg voor een nog beter verzadigd gevoel:** Voeg groente toe. Het water en vezelgehalte van groente helpen je je maag te vullen. Maak een vullende snack door groenten aan een omelet toe te voegen of een hardgekookt ei op verse plakjes tomaat te snijden.



## Havermout

Havermout is een rijke bron van oplosbare vezels.<sup>6</sup> Oplosbare vezels kunnen voeding meer vullend maken en zelfs de tijd die het kost om voeding te verteren verlengen, doordat ze opzwellen en dikker worden als ze in contact komen met vloeistoffen.<sup>3</sup>

### Zorg voor een nog beter verzadigd

**gevoel:** Voeg proteïnen en/of gezond vet (zoals amandelboter) toe. Probeer eens havermelk of sojamelk te koken. Als dat gedaan is, haal je het van het vuur en roer je er wat proteïnepoeder door.



## Frambozen-proteïneshake

Een proteïneshake gemaakt met proteïnepoeder, melk of sojamelk en frambozen kan je een verzadigend gevoel geven omdat het proteïnen en vezels bevat.<sup>3</sup>

### Zorg voor een nog beter

**verzadigd gevoel:** Voeg ijsblokjes toe aan je shake en mix gedurende enkele minuten voor een dikkere en nog romiger smakende shake!



## Bonensoep

Bonen zijn een uitstekende bron van in wateroplosbare vezels en hebben als extra voordeel dat ze proteïnen bevatten. Een kom zwarte bonensoep kan 15 gram gezonde plantaardige proteïnen leveren.<sup>6</sup>

### Zorg voor een nog beter verzadigd

**gevoel:** Neem als bijgerecht een gemengde salade met een scheutje olijfolie. De vezels in de gemengde salade en het onverzadigde vet uit de olijfolie complementeren de blijvende kracht van de proteïnen en de oplosbare vezels in de soep.

## Magere yoghurt Griekse stijl

Yoghurt in Griekse stijl kan twee keer zoveel proteïnen bevatten als traditionele yoghurt. Een enkele portie bevat 15 gram proteïnen en minder dan 100 calorieën. Zeg nee tegen gezote yoghurt en voeg je eigen zoetstof toe. Je zult waarschijnlijk veel minder suiker toevoegen dan dat de fabrikant doet! Yoghurt is geweldig om op zichzelf te nemen, maar het smaakt ook erg goed als het wordt toegevoegd aan soepen en smoothies voor een romigere textuur en een extra proteïneboost.<sup>6</sup>

### Zorg voor een nog beter verzadigd

**gevoel:** Bestrooi je yoghurt met vezelrijke bessen. Ga voor hartig en meng gewone yoghurt Griekse stijl met fijngesneden komkommer, wortel, rode paprika en een snufje zout en zwarte peper.

<sup>1</sup> Dhillon, et al. (2016). J Acad Nutr Diet, 116(6):968-83

<sup>2</sup> Thomas, Erdman, & Burke (2016). J Acad Nutr Diet, 116(3), 501-528.

<sup>3</sup> Soliman (2019). Nutrients, 11(5)

<sup>4</sup> Goetze et al. (2007). Am. J. Physiol. Gastrointest. Liver Physiol. 292(1), G11-G17.

<sup>5</sup> Fiszman et al. (2014). Food Res Int, 62, 551-560.

<sup>6</sup> USDA, FoodData Central



# Nachtelijke voeding voor sporters

door Susan Bowerman, M.S., RD, CSSD, CSOWM,  
FAND – Senior Director, Worldwide Nutrition Education and Training

De juiste snacks voor het slapengaan helpen sporters herstellen\* en op hun best te presteren ook de volgende dag.<sup>1</sup>

De meeste actieve mensen zijn redelijk goed in het bijhouden van hun inname van voedingsstoffen gedurende de dag. Ze plannen hun maaltijden, snacks en wat ze zullen eten voor en na hun training, om zo te kunnen herstellen.\* Maar als sporters niet snacken voor het slapengaan, dan missen ze wellicht een mogelijkheid om hun voeding te optimaliseren.

Als je slaapt, dan krijgt je lichaam over het algemeen geen voedingsstoffen binnen. Als je je lichaam voordat je in slaap valt van de juiste voedingsstoffen kunt voorzien, dan kan dat je lichaam helpen te herstellen\*, kan het helpen spierpijn te verminderen en je ook helpen je voor te bereiden om de volgende dag te trainen.<sup>1</sup>

## De meeste sporters kunnen baat hebben bij 's avonds snacks

Proteïnen zijn het gebruikelijke doelwit voor avonds snacks. Hoewel de totale hoeveelheid proteïnen die in de loop van de dag wordt gegeten belangrijk is, is het tijdstip waarop die proteïnen gegeten worden ook belangrijk als het gaat om het maximaliseren van spierontwikkeling.<sup>2</sup> De meeste krachtsporters weten dat proteïnen belangrijk zijn na een workout, maar ze realiseren zich wellicht niet dat een dosis proteïnen voor het slapengaan hen kan helpen de proteïne-inname en spierontwikkeling te optimaliseren.<sup>1</sup>

Tijdens de slaap staat spierweefsel in de herstelmodus en is het afhankelijk van een constante toevoer van aminozuren in de bloedbaan om de proteïnesynthese in de spieren te ondersteunen.\*\* Eén van de beste proteïnebronnen om voor het slapengaan in te nemen is caseïne. Dat is één van de twee belangrijkste proteïnen (samen met wei) in melk en melkproducten.<sup>3</sup>



# Koolhydraten kunnen sporters ook 's nachts helpen

Sommige koolhydraten kunnen ook 's nachts voordelig zijn voor sporters. Voor een duursporter die vroeg in de ochtend deelneemt aan een evenement, kan een uitgebalanceerde snack met proteïnen en koolhydraten voor het slapengaan helpen om spierherstel 's nachts te ondersteunen, maar die snack zal ook de koolhydraatvoorraden voor de volgende dag versterken (Kerksick et al. (2017) J. Int. Soc. Sports Nut, 14:33).

Sommige sporters maken zich zorgen over eten voor het slapengaan, in de valse veronderstelling dat dit op de één of andere manier de afbraak van lichaamsvet tijdens de slaap zal beïnvloeden en hun voortgang om magerder te worden zal belemmeren. Maar zolang de caloriebalans in stand gehouden wordt, zou het innemen van extra proteïnen of koolhydraten bij sporters niet moeten leiden tot gewichtstoename. En voor die sporters die proberen aan te komen, is een uitgebalanceerde snack voor het slapengaan een goed moment om wat extra voeding en calorieën binnen te krijgen.<sup>4</sup>

Wei verhoogt de hoeveelheid aminozuren in het bloed sneller en eerder dan caseïne. Daarom is wei de ideale proteïne voor na een workout om het herstelproces op gang te brengen. Maar caseïne wordt langzamer verteerd dan wei, wat betekent dat het 's nachts een voorraad proteïnen levert die kunnen helpen bij de spiergroei.

Daarom zijn melk en melkproducten, zoals kwark of yoghurt, geweldige snacks voor het slapengaan. Net zoals speciaal geformuleerde caseïnerijke proteïnepoeders die in een smoothie verwerkt kunnen worden.

Nachtelijke proteïnesnacks worden meestal geassocieerd met krachtsporters, maar duursporters kunnen er ook baat bij hebben. Voedingsproteïnen voorzien het lichaam van de bouwstenen in de vorm van aminozuren die het lichaam gebruikt om belangrijke lichaamsproteïnen te produceren, zoals hormonen en enzymen die je lichaam helpen te herstellen.<sup>5</sup>

<sup>1</sup> Kerksick et al. (2017) J. Int. Soc. Sports Nut, 14:33

<sup>2</sup> Jager et al. (2017) J Int Soc Sports Nutr, 14: 20

<sup>3</sup> Trommelen et al. (2016) Nutrients, 8(12):763.

<sup>4</sup> Aragon et al. (2017) J. Int. Soc. Sports Nut, 14:16

<sup>5</sup> Institute of Medicine (2005) Food and Nutrition Board.

\* Koolhydraten dragen bij aan het herstel van de normale spierfunctie (samentrekking) na zeer intensieve en/of langdurige lichamelijke inspanning die leidt tot spiervermoeidheid en de uitputting van glycogeenvoorraden in skeletspieren.

Het gunstige effect wordt verkregen bij de consumptie van koolhydraten, uit alle bronnen, bij een totale inname van 4 g per kg lichaamsgewicht, gedoseerd, binnen de eerste 4 uur en niet later dan 6 uur, na zeer intensieve en/of langdurige lichamelijke inspanning die leidt tot spiervermoeidheid en de uitputting van glycogeenvoorraden in skeletspieren.

\*\* Proteïnen dragen bij aan de groei van spiermassa.

Koolhydraten dragen bij aan het herstel van de normale spierfunctie (samentrekking) na zeer intensieve en/of langdurige lichamelijke inspanning die leidt tot spiervermoeidheid en de uitputting van glycogeenvoorraden in skeletspieren. Het gunstige effect wordt verkregen bij de consumptie van koolhydraten, uit alle bronnen, bij een totale inname van 4 g per kg lichaamsgewicht, gedoseerd, binnen de eerste 4 uur en niet later dan 6 uur, na zeer intensieve en/of langdurige lichamelijke inspanning die leidt tot spiervermoeidheid en de uitputting van glycogeenvoorraden in skeletspieren.

Koolhydraat-elektrolytoplossingen dragen bij aan het behoud van het uithoudingsvermogen tijdens langdurige uithoudingsoefeningen.



# PROTEÏNEDRANK MIX – VEGAN RECEPTEN



## Zoete en zoute ontbijtwrap

Vorbereidingstijd: 20 minuten  
Baktijd: 5 minuten  
**1 portie**

### Ingrediënten

28 g Vegan Proteïnedrank Mix  
10 g fijngehakte walnoten  
20 g zachte vegan kaas  
35 ml koud water  
1 glutenvrije vegan wrap  
1 verse vijg, fijngehakt  
2 plakjes vegan spek

| Kcal | Vet | Verzadigd vet | Vezels | Suiker | Proteïnen |
|------|-----|---------------|--------|--------|-----------|
| 384  | 19g | 5.6g          | 10.7g  | 5.4g   | 22g       |

Per portie\*

### Bereidingswijze

1. Meng in een kom de walnoten, zachte vegan kaas, Vegan Proteïnedrank Mix en het water tot een gladde massa. Verdeel het mengsel in een laag over de wrap en leg de vijg erop.
2. Verwarm een antiaanbakpan en bak het vegan spek 2 minuten aan elke kant of tot het knapperig is. Leg het spek op de stukjes vijg en rol de wrap op. Serveer.

Lekker met een salade naar keuze (bijvoorbeeld rucola met stukjes tomaat en een theelepel olijfolie). De gepresenteerde voedingswaarden zijn exclusief salade.

\* Het product levert het volledige spectrum aan voedingsvoordelen zoals vermeld op het etiket alleen indien het bereid wordt volgens de bereidingswijze op dat etiket. Onthoud dat als een Herbalife Nutrition product gebruikt wordt in een recept waarbij verwarmd wordt, dat enkele vitaminewaarden in het uiteindelijke product lager kunnen zijn vergeleken met de waarden op het etiket.

### Ingrediënten

112 g Vegan Proteïnedrank Mix  
150 g glutenvrij zelfrijzend bakmeel  
1 theelepel bakpoeder  
100 g aquafaba  
200 ml sojamelk  
4 theelepels agavesiroop  
4 aardbeien, gehalveerd  
Een siliconen vorm voor vier wafels voor in de oven

| Kcal | Vet | Verzadigd vet | Vezels | Suiker | Proteïnen |
|------|-----|---------------|--------|--------|-----------|
| 171  | 5g  | 0.8g          | 1.2g   | 6g     | 19g       |

Per portie\*

### Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 180 °C en plaats de siliconen vorm op een vlakke bakplaat.
2. Meng in een grote kom het meel, de Vegan Proteïnedrank Mix en het bakpoeder en meng er vervolgens de aquafaba door, gevolgd door de sojamelk. Vul de vorm met het mengsel tot net onder de bovenkant.
3. Plaats de siliconen vorm op de bakplaat, zet deze in de oven en bak gedurende 15-20 minuten tot de wafels goudbruin zijn. Keer de wafels om op een bord als de siliconen vorm voldoende is afgekoeld. Herhaal met het resterende mengsel om er acht te maken.
4. Verdeel de wafels over vier borden, besprenkel met de agavesiroop en garneer met aardbeien.

\* Het product levert het volledige spectrum aan voedingsvoordelen zoals vermeld op het etiket alleen indien het bereid wordt volgens de bereidingswijze op dat etiket. Onthoud dat als een Herbalife Nutrition product gebruikt wordt in een recept waarbij verwarmd wordt, dat enkele vitaminewaarden in het uiteindelijke product lager kunnen zijn vergeleken met de waarden op het etiket.



## Vegan wafel met siroop

Vorbereidingstijd: 10 minuten  
Baktijd: 40 minuten  
**4 porties**

A woman with long dark hair, wearing a light grey tank top and dark grey shorts, is captured in a dynamic pose, stretching her right leg. She is wearing black sneakers with red laces. The background is a clear blue sky with soft, wispy clouds. The text 'ACTIEF LEVEN' is overlaid on the image, with 'ACTIEF' in black on a yellow background and 'LEVEN' in white on a transparent background.

# ACTIEF LEVEN

# Voed je doelen en ontdek je kracht met Herbalife24®

Wij geloven in het creëren van sportvoedingsproducten die elk type sporter helpt zijn/haar doel te behalen, hoe groot of klein deze ook zijn. Breng je fitheid, prestaties en herstel naar een hoger niveau met Herbalife24®. Onze 24-uurs sportvoedingslijn wordt gebruikt door meer dan 190 sportteams, sporters en evenementen over de hele wereld om hen te helpen op hun best te presteren.

## Train, herstel en presteer als nooit tevoren

Onze experts hebben enkele tips samengesteld om je te helpen je doelen te behalen en je persoonlijke records te verbeteren.

### De kracht van proteïnen

Proteïnen zijn een essentieel onderdeel van gezonde voeding en helpen bij te dragen aan de groei en het behoud van de vetvrije spiermassa.<sup>1</sup> Of je nu net begonnen bent met je fitnessreis, iemand bent die regelmatig de sportschool bezoekt of een prestatiesporter, je hebt sportvoeding nodig die de je op elk moment van de dag ondersteunt. Voed je doelen, hoe groot of klein deze ook zijn, met Herbalife24® Achieve Proteïnerepen. Ze bevatten 21 g proteïne per reep, geen kunstmatige kleur- of smaakstoffen, zijn suikerarm en verkrijgbaar in pure chocoladesmaak.

<sup>1</sup> Stokes et al., Nutrients. 2018 Feb 7;10(2). pii: E180



\* Koolhydraat-elektrolytoplossingen dragen bij aan het behoud van het uithoudingsvermogen tijdens langdurige inspanning. Koolhydraten dragen bij aan het herstel van de normale spierfunctie (samentrekking) na zeer intensieve en/of langdurige lichamelijke inspanning die leidt tot spiervermoeidheid en de uitputting van glycogeenreserves in skeletspieren. Het gunstige effect wordt verkregen bij de consumptie van koolhydraten, uit alle bronnen, bij een totale inname van 4 g per kg lichaamsgewicht, gedoseerd, binnen de eerste 4 uur en niet later dan 6 uur, na zeer intensieve en/of langdurige lichamelijke inspanning die leidt tot spiervermoeidheid en de uitputting van glycogeenreserves in skeletspieren.



# Streef altijd naar uitmuntendheid

Als je al een tijdje aan het sporten bent en in goede vorm bent, dan kan het ontmoedigend zijn als je een sport plateau bereikt en je resultaten stagneren. Zet door! Door de intensiteit van je

trainingen te verhogen, je cardio een boost te geven en je krachttraining te intensiveren. Een evenwichtigere en actievere levensstijl leiden is een reis en we helpen je bij elke stap in die reis.

## Hydratatie is van essentieel belang

Of je nu een intensief potje voetbal speelt, aan het trainen bent of naar de sportschool gaat, je hebt producten nodig die je helpen voor te bereiden, trainen en herstellen. Herbalife24® CR7 Drive is een sportdrank met açai-bessensmaak, ontwikkeld door voedingsdeskundigen samen met wereldvoetballer Cristiano Ronaldo.

CR7 Drive is een koolhydraat-elektrolytoplossing waarvan bewezen is dat het de opname van water tijdens de inspanning verbetert\* en helpt bij het behouden van het uithoudingsvermogen.\*\*

\* Koolhydraat-elektrolytoplossingen verbeteren de absorptie van water tijdens fysieke inspanning.

\*\* Koolhydraat-elektrolytoplossingen dragen bij aan het behoud van het uithoudingsvermogen tijdens langdurige inspanning.



## Succes is de som van kleine inspanningen die dag in dag uit herhaald worden

Heb je het verhaal gehoord van de wedstrijd tussen de schildpad en de haas? De snelle haas, die zo vol zelfvertrouwen was dat hij de schildpad wel even zou verslaan, stopte tijdens de race en viel in slaap, terwijl de kalme schildpad, die heel langzaam maar gestaag voortbewoog, de race won. Zo gaat het

ook als het gaat om afvallen of het verbeteren van je conditie: er zijn geen verkorte wegen om dat te bereiken. Zie en voel resultaten op de lange termijn door doelen op te stellen die je kunt behalen met een consistent, afgemeten en stabiel fitnessplan.

## Herstel\* net zo hard als dat je traint

Rust en herstel zijn een essentieel onderdeel van elk fitnessplan. Na een intensieve workout of trainingssessie hebben jij en je spieren rust nodig. Voel je weer opgeladen met Herbalife24® Rebuild Strength: de ideale hersteldrank\* voor na je workout. Het bevat 25 g proteïne per portie, negen essentiële vitaminen en mineralen die kunnen helpen bij het herstel en de ondersteuning van spiermassa na anaërobe inspanning.\* Herbalife24® Rebuild Strength is verkrijgbaar in een heerlijke chocoladesmaak.



# Jouw handleiding voor een fitte winter

door Samantha Clayton, AFAA, ISSA – Vice President,  
Worldwide Sports Performance and Fitness

Nu de temperaturen dalen en de nachten langer worden, is buiten sporten vaak het laatste wat we 's winters willen doen. Dat betekent echter niet dat je moet stoppen actief te zijn. Uitgebalanceerde voeding en een consistente benadering van actief zijn is een belangrijke langetermijnstrategie voor het verbeteren en behouden van een evenwichtig lichaam. Verbeter je voeding en behaal de resultaten die je wenst door enkele terugkerende activiteiten aan je week toe te voegen met hulp van onze handleiding voor een fitte winter.

## Zorg dat je ze blijft doen

Regelmatige lichaamsbeweging verbetert onder andere de botdichtheid, spiertonus, cardiovasculaire gezondheid en verhoogt de energieniveaus. Als je een grote impact wilt hebben op de lichaamssamenstelling of je sportprestaties wilt verbeteren, dan moet je gedurende langere periodes actief zijn. Streef naar activiteiten van 60-90 minuten met verschillende intensiteitsniveaus om je te helpen je specifieke persoonlijke fitnessdoelen te behalen.<sup>1</sup>

## Houd jezelf in toom

Wees aardig voor je lichaam en probeer niet te snel in een routine terecht te komen, want dat kan leiden tot meer spierpijn. Als het te laat is en je al spierpijn hebt, plan dan enkele dagen met gemakkelijke oefeningen om te herstellen, zoals rustig wandelen en rekken en strekken. Push jezelf tijdens je volgende sessie voldoende om resultaten te krijgen, maar niet zo hard dat je de volgende dag niet meer in staat bent te lopen.

## Have Fun!

De door jou gekozen activiteit moet leuk zijn, zodat je blijft terugkomen voor meer. Verhoog langzaam je activiteitsniveau naarmate je conditie verbetert. Als je het spoor bijster raakt of stopt met trainen, dan verlies je een deel van je cardiovasculaire conditie en spierkracht.\* Maar raak niet ontmoedigd! Je lichaam heeft een geweldig spiergeheugen, wat betekent dat terugkomen naar het niveau waar je was gebleven sneller kan gaan dan de eerste keer dat je begon.

<sup>1</sup> WHO (2010). World Health Organization

# HIER VOLGEN ENKELE TIPS

om je te helpen je conditie te verbeteren deze winter:



Doe eenvoudige rekoefeningen om ervoor te zorgen dat je je spieren en gewrichten elke dag beweegt zover ze kunnen (Thomas (2018) Int J Sports Med 39(04), 243-254).

Het verhogen van je dagelijkse activiteitsniveau is gemakkelijker dan je denkt! Probeer de trap iets vaker te nemen, parkeer verder van de winkel af, ga tuinieren, dans en speel met je kinderen



Ga dagelijks wandelen. Je kunt langzaam langer wandelen tot een minuut of 30, waarbij je je nog steeds op je gemak voelt. Verhoog vervolgens je intensiteitsniveau door sneller te gaan lopen. Ga vervolgens over gevarieerder terrein lopen, zoals heuvels, en ga vervolgens met joggen of hardlopen

Doe weerstandsoefeningen met je lichaamsgewicht, zoals eenvoudige squats, lunges, push-ups en ga dan verder met het gebruik van gewichten



We kunnen niet beloven dat als je actiever wordt je niet gaat zweten, maar we kunnen je wel vertellen dat als je een langzame en progressieve benadering volgt om actief te worden, je fitheid zult gaan associëren met een verbeterde lichaamssamenstelling, meer vertrouwen in je lichaam en je goed voelen. Het belangrijkste dat je kunt doen is naar je lichaam luisteren. Denk eraan om jezelf voldoende te pushen zodat je het gevoel hebt dat je jezelf uitdaagt, maar push niet zo hard dat je het risico loopt geblesseerd te raken of de volgende dag heel veel spierpijn hebt.

\* Egner IM, Bruusgaard JC, Eftestøl E, Gundersen K. A cellular memory mechanism aids overload hypertrophy in muscle long after an episodic exposure to anabolic steroids. J Physiol. 2013 Dec 15;591(Pt 24):6221-30.



# HERBALIFE SKIN®

Huidverzorging. Het hoeft niet ingewikkeld te zijn. Herbalife SKIN® biedt je kwalitatief hoogwaardige ingrediënten, plantaardige ingrediënten en extracten die reinigen, verstevigen, behandelen en hydrateren. Onze prijswinnende huidverzorgingsproducten zijn dermatologisch getest en bevatten geen toegevoegde parabenen of sulfaten.

## HEB LIEF, VOED, VERWEN

Van de cleanser en toner tot scrubs en hydraterende en/of vocht inbrengende producten, onze experts delen hun tips en trucs over hoe je je huid klaar kunt maken voor de zomer!



## REINIG

### REINIG: Verzachtende Aloë Cleanser

Goed reinigen helpt bij het verwijderen van vuil, overtollige olie, vervuiling en make-up en zou elke ochtend en avond moeten worden gedaan. Verzachtende Aloë Cleanser is een verfrissend zachte cleanser doordrenkt met aloë vera en bevat vitamine B3, C en E om je huid schoon en heerlijk zacht aan te laten voelen.



## EXFOLIEER

### EXFOLIEER: Egaliserende Citrus Cleanser

Naarmate we ouder worden, wordt het proces van celvernieuwing langzamer en langzamer. Het heeft onze hulp nodig en dat is waar een goede exfoliërende scrub van pas komt om opgebouwde lagen van dode huidcellen te verwijderen en je huid te helpen je huidverzorgingsproducten beter op te nemen.

Geef je huidverzorging een boost met de Egaliserende Citrus Cleanser. Het heeft een lichte gel formule en polijstende jojoba parels die onzuiverheden en make-up verwijderen, waardoor je huid schoon en hernieuwd aanvoelt.



# SPF

## SPF:

### Beschermende Moisturiser SPF 30

Het aanbrengen van SPF is nog nooit zo belangrijk geweest. Producten met een hoge SPF kunnen je huid helpen te beschermen tegen schadelijke UVA/UVB-stralen. Iedereen zou SPF moeten aanbrengen, onafhankelijk van hun huidskleur en of de zon schijnt of niet. Onze Beschermende Moisturiser SPF30 biedt je huid bescherming tegen UVA/UVB-stralen. Het bevat vitamine B3, C, E, aloë vera en macadamia-olie, waardoor de huid in slechts zeven dagen\* gladder en zachter aanvoelt en een zichtbare glans heeft. Breng deze voor het beste resultaat royaal aan na de cleanser, toner en het serum. Gebruik in de ochtend of vóór blootstelling aan de zon.



# VOED

## VOED:

### Collageen Skin Booster



Ontmoet het nieuwste lid van de Herbalife SKIN® familie. Collageen Skin Booster is geformuleerd met bioactieve collageenpeptiden, Verisol® P genaamd, die na vier weken kunnen helpen oorgimpels te verminderen en de elasticiteit van de huid te verbeteren. Het is rijk aan belangrijke vitaminen en mineralen, zoals biotine, jodium, vitamine A, niacine en zink, die bijdragen aan het behoud van een normale huid. Collageen Skin Booster bevat daarnaast selenium, dat samen met zink en biotine bijdraagt aan het behoud van normaal haar en nagels.

# HYDRATEER

## HYDRATEER

### DAG EN NACHT

Begin je dag met de Dagelijkse Glow Moisturiser; een hydraterende lotion met verlichtende eigenschappen om je huid een gladdere, zachtere en gezondere glans te geven in slechts zeven dagen.\* Het is gemaakt met een huidvriendelijke mix van vitamine B3, C, E, aloë vera, zonnebloemolie en walnootpittenextract, voor een stralende huid zonder make-up.

Laat je huid ontspannen met onze rijke en luxueuze Herstellende Nachtcrème. Deze crème bevat een mix van vitamine B3, C, E, aloë vera en botanische extracten. De crème is geformuleerd om langdurige hydratatie te bieden terwijl je slaapt, waardoor je met een zijdezachte huid wakker wordt. Herstellende Nachtcrème is daarnaast klinisch getest waarbij is aangetoond dat de huid er gladder uit ziet en zachter aanvoelt in slechts zeven dagen.\*



\* Klinisch getest op testpersonen op de ruwheid van de huid gemeten met Visioscan en Reverse Photo Engineering na intervallen van nul, zeven en 42 dagen.

# Hoe zorg je goed voor je handen?

Iedere dag komen onze handen in aanraking met heel veel verschillende substanties. Van zeep en wasmiddel tot shampoos, water, schoonmaakproducten en meer. Al deze dingen kunnen beschermende oliën verwijderen die helpen de gevoelige huid van onze handen vochtig te houden. Hier zijn zeven tips om je te helpen je handen beter te verzorgen.

## Was ze niet te vaak

Het is heel belangrijk om onze handen goed en regelmatig te wassen. Hoewel goed wassen nodig is, moet overmatige blootstelling aan water vermeden worden, omdat dit kan leiden tot huidirritaties. Het is een goed idee om handschoenen aan te doen als je de afwas doet of je gootsteen, bad en douche schoonmaakt.



## Denk tweemaal na voordat je stukken zeep gebruikt



Stukken zeep zijn geweldig voor ons lichaam, maar niet voor het wassen van onze handen. Gebruik handzeep die sulfaatvrij is, antioxidanten bevat en ook vitaminen en zachtere, natuurlijke ingrediënten zoals aloë vera, olijfolie of sheaboter om je huid te voorzien van het broodnodige vocht.

## Houd een moisturiser bij de hand

Het aanbrengen van een handcrème is een must bij het verzorgen van onze handen. Maak het zo gemakkelijk mogelijk, zodat je het nooit vergeet. Bewaar een tube handcrème naast je gootsteen, je nachtkastje, in je handtas, sporttas, op je bureau en zelfs in de bekerhouder van je auto. Was je handen, dep ze droog en breng vervolgens de handcrème aan terwijl de huid nog wat vochtig is. Dit is de beste manier om vocht vast te houden en een zijdezachte huid te krijgen.





## Wees extra voorzichtig



De winter is onze handen nooit echt gunstig gezind. De sneeuw, koude lucht en zelfs de wind kunnen de blootgestelde huid in korte tijd uitdrogen, dehydrateren en voor kloven zorgen. Zorg er tijdens de koudere maanden voor dat je altijd handschoenen draagt als je naar buiten gaat.

## Breng SPF aan

Wist je dat onze handen onze leeftijd kunnen verklappen? Verzorg ze goed door ze schoon te maken, te hydrateren en te beschermen met voldoende zonnebrandcrème. De UVA- en UVB-stralen van de zon zijn schadelijk en kunnen onze huid verbranden en verouderen. De huid op de rug van onze handen is erg kwetsbaar en er kunnen gemakkelijk zonnevlekken op komen. Denk eraan om ze te beschermen tijdens het autorijden, fietsen en zelfs het maaien van het gazon.



## De nacht is de juiste tijd



Een goede routine om de handen te verzorgen begint voordat je naar bed gaat. Bewaar een tube handcrème op je nachtkastje en breng deze aan voordat je gaat slapen. Voeg deze eenvoudige stap toe aan je avondroutine en je zult met heerlijk zachte en gehydrateerde handen wakker worden.

## Vergeet niet om te exfoliëren

Help je handen er weer jong uit te zien en jong aan te voelen door ze eenmaal per week snel te exfoliëren. Als je je gezicht de volgende keer scrubt, gebruik dan een kleine hoeveelheid van hetzelfde product om je handen zachtjes te scrubben. Was ze daarna, dep ze droog met een handdoek en breng een moisturiser aan. Top tip: gebruik extra handcrème (of olijfolie en/of kokosolie) en masseer deze in je nagelriemen.



# Vijf schoonheids-rituelen om elke dag in de ochtend te doen

Goed voor jezelf zorgen is meer dan alleen kaarsen aansteken, bubbelbaden vol laten lopen of moddermaskers aanbrengen. Het gaat erom gedurende de hele dag ruimte te maken om dingen te doen die je innerlijke vreugde en een comfortabel gevoel geven. Het is tijd om je goed te voelen en deze vijf ochtendrituelen toe te voegen aan je schoonheidsroutine.

## Schoonheidsrituelen voor de ochtend

### De belangrijkste maaltijd van de dag

1



Als we onze dag goed willen laten beginnen, is het belangrijk om ons lichaam van brandstof te voorzien met een uitgebalanceerd ontbijt. Dit is belangrijk omdat het ons kan helpen de hele ochtend een verzadigd gevoel te hebben en te voorkomen dat we ongezonde snacks gaan nemen. Ga helemaal voor het ontbijt en ruil voedsel vol met suiker in voor heerlijke eieren, voor stroperige pannenkoeken, weelderige stevige Griekse yoghurt of een heerlijke chocolade proteïneshake waar je onderweg van kunt genieten.

Wist je dat het drinken van water in de ochtend ontzettend belangrijk is? Als we wakker worden, dan heeft ons lichaam hydratatie nodig. Als we gedehydrateerd zijn, dan voelen we ons gewoon niet op ons best. Maak er 's ochtends een gewoonte van om een groot glas water te drinken nadat je wakker bent geworden. Dit zal niet alleen helpen je lichaam te hydrateren, maar het kan ook helpen om je stofwisseling een kickstart te geven.



2

### Ochtend-rituelen

Vaak is koffie één van de eerste drankjes die velen van ons vrij snel na het wakker worden pakken. Niet iedereen is tenslotte een ochtendmens! Maar het is tijd om verandering door te voeren en groene thee is het antwoord. Het zal je niet alleen helpen om wakker te worden, maar het bevat ook antioxidanten.



# 3

**Word wakker met een kop thee**

**Huidverzorging doet ertoe**



# 4

Wat we op ons lichaam aanbrengen, is net zo belangrijk als wat we erin stoppen. Begin 's ochtends je huidverzorgingsroutine met het gebruik van huidverzorgingsproducten rijk aan antioxidanten, die veel vitamine C en E bevatten. Vitamine C en E kunnen helpen om schade door vrije radicalen, die vroegtijdige veroudering kunnen veroorzaken, af te wenden. Het is van essentieel belang dat we onze huid elke dag, ongeacht het weer reinigen, versterken, dat we serum gebruiken, hydrateren en de huid beschermen met zonnebrandcrème.

Wist je dat sporten in de ochtend je kan helpen 's nachts beter te slapen? Maak wat tijd vrij voor een stevige ochtendwandeling, een duik in het water voor het werk of wellicht zelfs een paar rondjes fietsen in de buurt. Er gaat niets boven die stralende gloed na je workout die je er jeugdiger en stralender uit laat zien om je dag goed te beginnen.



# 5

**Doe aan lichaamsbeweging in de ochtend voor een rustige avond en nacht**

Het is nog nooit zo belangrijk geweest om goed voor je lichaam, je huid en je geest te zorgen. Leg je telefoon of wekker aan de andere kant van je kamer, zodat je uit bed moet gaan om hem uit te zetten en maak er een gewoonte van om de snooze-knop niet te gebruiken. Begin elke dag goed door deze vijf tips op te volgen en zorg ervoor dat je ochtenden beter aanvoelen.

\* Vitamine C en E dragen bij aan het beschermen van cellen tegen oxidatieve stress



# Collageen Skin Booster

## Ondersteund door de wetenschap met bewezen resultaten



Een gezond uitziende huid begint van binnenuit. Zorg goed voor je uitstraling met **Collageen Skin Booster!** Het is een schoonheidsdrank met aardbei- en citroensmaak die rijk is aan belangrijke vitaminen en mineralen ter ondersteuning van een mooie huid, haar en nagels.\* Het bevat daarnaast hoogwaardige collageenpeptiden genaamd Verisol® P, waarvan wetenschappelijk is aangetoond dat ze de elasticiteit van de huid verbeteren en oogrimpels verminderen na vier weken.\*\*

Dit is deskundige voeding voor je huid. Ondersteund door de wetenschap met behulp van Verisol® P<sup>1</sup> met bewezen resultaten.

\* Biotine, jodium, vitamine A en zink dragen bij aan het behoud van een normale huid. Biotine, selenium en zink dragen bij aan het behoud van normaal haar. Selenium en zink dragen bij aan het onderhoud van normale nagels.  
\*\* Resultaten aangetoond op oogrimpels en huidelasticiteit na 4 weken



**DUURZAAM**HEID

**We zijn bezig om een duurzamer  
bedrijf te worden.**

Doe met ons mee en houd  
onze updates in de gaten.



# LIFTOFF<sup>®</sup> MAX ENERGIEDRANK MIX



\* In België verkrijgbaar vanaf het eerste kwartaal van 2022

© 2022 Herbalife Nutrition International of America, Inc.

Herbalife Nutrition Nederland  
Gedrukt in Europa.

Alle producten en bedrijfsnamen met een ® of ™ zijn geregistreerd of in afwachting van registratie door Herbalife International, Inc. Alle rechten voorbehouden. Geen onderdeel van deze publicatie of eender welke Herbalife Nutrition International publicatie mag worden gereproduceerd of gekopieerd via print, audio of video zonder schriftelijke toestemming van Herbalife Nutrition International.

Fouten en omissies uitgezonderd.

Alle hierin opgenomen verklaringen, ingediend door Herbalife Nutrition klanten en/of Onafhankelijk Herbalife Nutrition Members zijn niet bedoeld voor gebruik bij de verkoop van Herbalife Nutrition producten. Het gebruik en de doeleinden van Herbalife Nutrition producten worden in detail beschreven in de Herbalife Nutrition productliteratuur zoals officieel gebruikt door het bedrijf en zijn de enige representaties waarop iemand kan vertrouwen voor de verkoop van Herbalife Nutrition producten. In geen enkel geval zal een verklaring van een Herbalife Nutrition gebruiker en/of Onafhankelijk Herbalife Nutrition Member worden geïnterpreteerd als een claim of representatie dat Herbalife Nutrition producten bedoeld zijn voor een ander gebruik dan het gebruik dat wordt beschreven in de Herbalife Nutrition productliteratuur en op de productetiketten. Herbalife Nutrition producten kunnen alleen helpen bij gewichtsbeheersing als onderdeel van een caloriebeperkt dieet.

De in deze nieuwsbrief getoonde inkomstcijfers vertegenwoordigen geen automatische inkomsten. Feitelijke verdiensten zijn afhankelijk van de tijd en inspanning die in de business worden gestoken.

Issue 202  
Nederlands  
#5921-BENL-A3





202: 2022

# ASPIRE TODAY



**HERBALIFE**  
**NUTRITION**

# Tips voor het opbouwen van een succesvol virtueel trainingsschema/programma

## Ken je onderwerp

Het vermogen om een onderwerp met vertrouwen te presenteren, heeft rechtstreeks invloed op de indruk die je publiek zal krijgen en helpt hen de aandacht vast te houden.

1

## Gebruik humor

Soms is het gepast om humor te gebruiken en iets persoonlijks te vertellen. Dit kan ervoor zorgen dat een training een vriendelijker karakter krijgt.

4

## Concentreer je op je publiek

Bouw je doelgroep op, of dat nu je downline is of dat het klanten zijn. Bepaal wat je met je berichtgeving wilt bereiken en hoe de ontvanger de informatie kan gebruiken.

2

## Plan de opbouw van je training

Maak een lijst van alle onderwerpen die aan bod moeten komen. Maak van elk onderwerp een apart deel en plan wat je in elke training wilt behandelen. Hierdoor krijgen deelnemers een goed gevoel bij de training en het geeft een beter begrip van het schema.

5

## Houd het eenvoudig

Leer hoe je je vaktaal aan kunt passen, zodat iedereen die deelneemt aan de sessie deze snel en gemakkelijk kan begrijpen.

3

## De 30/10-regel

Iedere training zou slechts 30 tot 45 minuten moeten duren. Dit zou dan gevolgd moeten worden door leuke activiteiten of een vragenronde van een minuut of 10 om het zo nog interessanter te maken.

6

## Breng je publiek van tevoren op de hoogte

Door je publiek constant op de hoogte te houden van de onderwerpen en het schema, zul je meer bereidheid en opwinding creëren om deel te nemen.

7

## Live spreken versus opnemen

Een live spreek- en trainingssessie is aantrekkelijker dan een opgenomen trainingssessie. Het helpt het publiek om actief en geïnteresseerd te zijn gedurende de hele sessie.

Een opgenomen versie van de training kan beschikbaar worden gesteld aan de deelnemers die de sessie hebben gemist door onvoorziene omstandigheden of wellicht door tijdsgebrek.

8

## Scriptvoorbereiding

Je toespraak of training moet bestaan uit 3 basisonderdelen: een inleiding, het hoofdonderwerp en het slotstuk of de oproep tot actie.

9

## Vergeet niet om plezier te hebben

Trainingssessies hoeven niet saai te zijn en alleen maar te bestaan uit vele uren aan droge stof. Zorg ervoor dat jij en je deelnemers genieten van de sessie, innoveer ideeën en maak de training leuk voor jezelf en je deelnemers.

10

## Train je team virtueel

### Kleinere trainingsprojecten

Begin klein, maak het groots. Train je team virtueel en begin met kleine, haalbare taken om hen te helpen vertrouwen op te bouwen. Verhoog het aantal en de intensiteit van de taken geleidelijk aan naarmate ze meer en meer vertrouwen krijgen. Probeer je trainingsgroepen relatief klein te houden.

### Houd het eenvoudig

Houd het in een trainingssessie bij één onderwerp. Zorg ervoor dat de instructies duidelijk en eenvoudig zijn.

### Eindig positief

Eindig altijd met een positieve noot. Toon je waardering voor het harde werken en de toewijding van je team tijdens deze uitdagende tijden.

### Gebruik rollenspellen

Laat de mensen in je team meedoen aan rollenspellen tijdens de trainingssessies om zo met elkaar te oefenen. Dit zal hen helpen vertrouwen op te bouwen en hun vaardigheden te verbeteren, terwijl jij ze kunt corrigeren en beter kunt maken.



# KLEINE ACTIES GROTE IMPACT

Zelfs onze bus Formula 1  
verliest gewicht!

Wereldwijd hebben we  
**1,4 miljoen kg**  
plastic verpakking verwijderd  
uit onze Formula 1 bussen.



De voortreffelijke reeks aan wetenschappelijk geavanceerde voedings-, gewichtsbeheersings- en persoonlijke verzorgingsproducten wordt ondersteund door een persoonlijke en vriendelijke service en een 30-dagen-niet-goed-geld-terug-garantie. Vraag naar de nieuwste productbrochure.

© 2022, Herbalife Nederland. 2022. Gedrukt in Europa.



Neem vandaag nog contact met me op om meer te weten te komen: