

# Haal het beste uit uzelf en uit uw dag!



- Hoe staat u op: fit, moe of 'gaat wel'?
- Ontbijt u iedere dag? Hoe laat?
- Wat eet u 's ochtends als ontbijt?
- Wat drinkt u 's morgens?
- Wanneer heeft u snacktrek?
- Wat eet u zoal tussendoor?
- Wat drinkt u gedurende de dag?
- Wat eet u meestal als lunch?
- Wanneer heeft u 'energiedips'?
- Welke gezondheidsklachten heeft u?
- Geef een rapportcijfer voor uw energie?

# Een energieke dag begint met een goed ontbijt



- Ontbijt is de belangrijkste maaltijd
- Overslaan van ontbijt of een incompleet ontbijt verstoort het energiemetabolisme
- Na 8-10 uur slaap zijn de energiereserves laag en zijn veel bouwstoffen verbruikt
- 's Nachts verliest u circa 1 liter vocht
- Ontbijt kan van invloed zijn op humeur, lichamelijke en geestelijke prestaties, uw gewicht en uw gezondheid

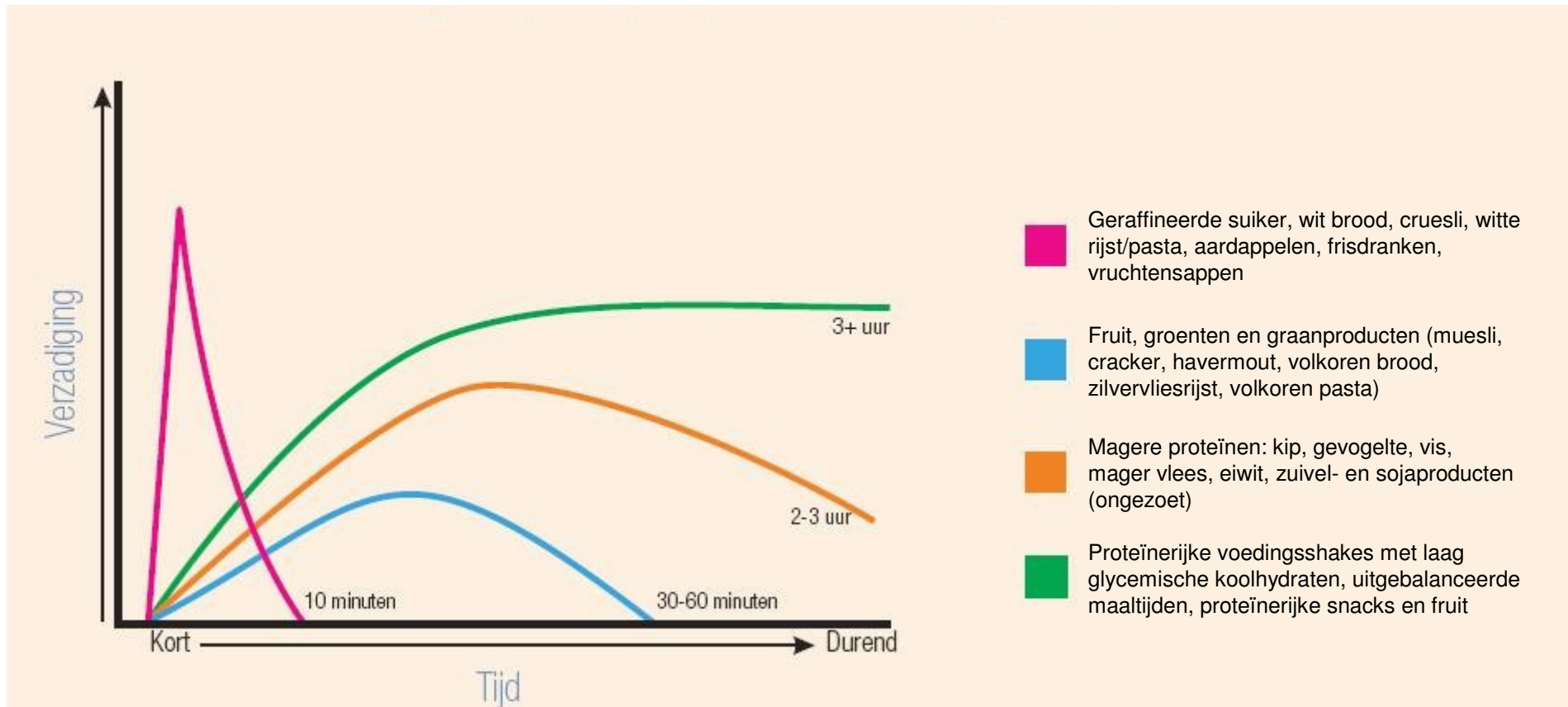
# Waar dient een goed ontbijt aan te voldoen?

Uw lichaam bestaat uit 100 triljoen (100.000 miljard) cellen die gevoed moeten worden:

- **Directe brandstof:** goede koolhydraten die de bloedsuikerspiegel niet te snel doen stijgen en dalen
- **Reserve brandstof:** goede (onverzadigde) vetten
- **Bouwstoffen:** eiwitten die bestaan uit alle noodzakelijke aminozuren (ook essentiële, die uw lichaam niet zelf aanmaakt)
- **Bescherming:** vitaminen, mineralen en sporenelementen
- **Water:** herstel van de vochtbalans en reiniging
- **Vezels:** voor verzadiging en een goede werking van darmen

# Basisprincipes van voeding

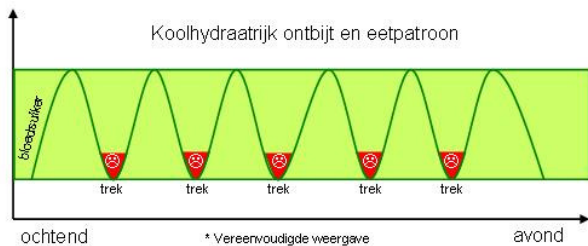
Energieniveaus, Bloedsuikerspiegels en Verzadiging



# Hoe ziet uw ontbijt eruit?

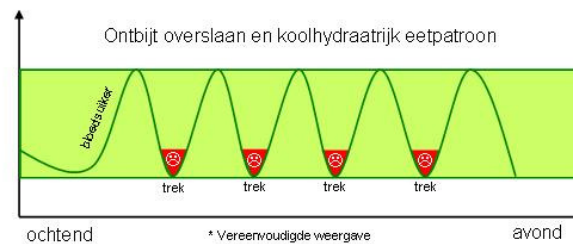
## ⊗ Koolhydraatrijk ontbijt (brood, crackers, ontbijtgranen, cornflakes)

- Veel koolhydraten met een hoge glycemische index
- Sterke stijging en daling van bloedsuikerpeil: energiedip en snacktrek
- Weinig eiwitten, geen verzadiging, snel weer trek
- Teveel aan calorieën wordt opgeslagen in vet
- Tekort aan vitaminen/mineralen, wisselende energie



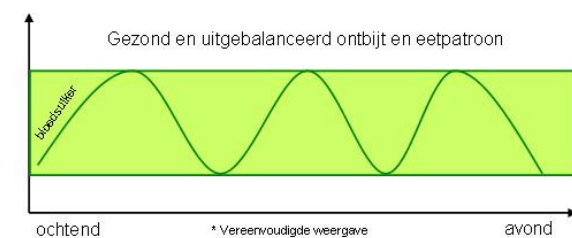
## ⊗ Geen ontbijt

- Geen brandstof: metabolisme en stoelgang komen traag op gang
- Daling van bloedsuikerpeil veroorzaakt energiedip en trek
- Tekort aan eiwitten veroorzaakt trek gedurende de dag, die vaak wordt opgevuld met snacks
- Teveel aan calorieën wordt opgeslagen in vet
- Tekort aan vitaminen/mineralen, wisselende energie



## ⊕ Compleet ontbijt

- Koolhydraten met een lage glycemische index (bv. fructose)
- Langzame stijging en daling van bloedsuikerpeil: minder snacktrek en betere verdeling van energie
- Alle calorieën worden gebruikt, geen opslag in vet
- Voldoende goede eiwitten zorgen voor verzadiging van circa 3 uur
- Voldoende vitaminen/mineralen voor vitaliteit en stabiele energie
- Voldoende water en vezels voor reiniging en goede stoelgang



# Herbalife biedt het ideale ontbijt

- Uitgebalanceerd drinkontbijt, snel, lekker en gemakkelijk!
- Start de dag compleet met alle noodzakelijke brandstoffen, bouwstoffen, vitaminen en mineralen
- Kruidendrank voor meer energie en een goede vochtbalans
- Aloë siroop voor een optimale spijsvertering



+



+



Aloë Siroop

Thermojetics kruidendrank

Formule 1 Ontbijtshake