

**BRANDSTOF VOOR UITZONDERLIJKE PRESTATIES VITALITEIT & WELZIJN**

## Uithoudingsvermogen

# NIEUW



*U valt in deze categorie als u deelneemt aan lange afstandslopen, zwemmen, wielrennen of het doen van inspannende lichaamsbeweging voor langere perioden zoals marathons of triathlons.*



Er zijn twee essentiële factoren voor het leveren van uitzonderlijke sportprestaties: vitaliteit en hydratatie. Naarmate we meer vragen van ons lichaam, is het noodzakelijk dat we ons lichaam geven wat het nodig heeft. **H<sup>3</sup>O Pro™ Isotone Drink** biedt hydratatie en vitaliserende eigenschappen in combinatie met absorptiekwaliteiten en kernantioxidanten om het lichaam te helpen beschermen tegen de potentieel schadelijke effecten door vrije radicalen. Het biedt meer dan andere toonaangevende merken die beschikbaar zijn.

Herbalife biedt producten ter ondersteuning van uw lichaamsbehoeften, vóór, tijdens en na het sporten.

### UW LICHAAMSBEHOEFTE VOOR, TIJDENS EN NA DE TRAINING EN AANBEVOLEN PRODUCTEN:

#### VOOR DE TRAINING

##### (tenminste 1,5 uur vóór de training)

Neem koolhydraten vóór de training voor opbouw van de energievoorraad. Geniet van een heerlijke **Herbalife Formula 1** shake voordat u begint. Onze shakes zijn smakelijk en voedzaam en zitten u niet in de weg. Begin voordat u begint met trainen met het drinken van **H<sup>3</sup>O Pro™ Isotone Drink** voor extra vitaliteit en ter voorkoming van uitdroging.

#### TIJDENS DE TRAINING

Blijf gehydrateerd tijdens de training ter voorkoming van de negatieve effecten van uitdroging zoals vermoeidheid of hoofdpijn. Isotone dranken hebben een gelijkwaardig koolhydraat- en elektrolytengehalte als het lichaam waardoor ze net zo snel, zo niet sneller, opgenomen worden als water. Verfris uzelf met **H<sup>3</sup>O Pro™ Isotone Drink** tijdens uw training voor hydratatie en vitaliteit.

#### NA DE TRAINING

Proteïne na het sporten kan helpen bij spierherstel dus neem een lekkere proteïne-reep na elke training. Voed uw lichaam met nog een **Herbalife Formula 1** shake om de koolhydraatvoorraad aan te vullen, voeg een portie **Herbalife Formula 3 Personalised Protein Powder** toe om uw lichaam van proteïne te voorzien voor spierherstel en opbouw van magere spiermassa.



#### WAT IS BELANGRIJK?

Langzaam vrijkomende koolhydraten vóór de training kunnen helpen bij voortdurende vitaliteit. Hydratatie is belangrijk ter voorkoming van de negatieve effecten van uitdroging zoals vermoeidheid. Proteïne is belangrijk na de training voor spierherstel en hulp bij de opbouw van magere spiermassa.

#### DAGELIJKS VOEDINGSPROGRAMMA

Voed uw lichaam elke dag met evenwichtige maaltijden, fruit en groenten, ondersteund door de kernproducten van Herbalife: **Herbalife Formula 1, Herbalife Formula 2 en Vezel&Kruiden tabletten.**

#### GERICHTE OPLOSSINGEN

Voor specifieke voedingsbehoeften kunt u uw programma personaliseren met onze aanvullende producten uit de Gerichte Voedingslijn. Bijvoorbeeld **Herbalifeline®** capsules ter ondersteuning van het welzijn van het hart en extra antioxidant-ondersteuning met **Schizandra Plus.**

Herbalife heeft een extensief sportsponsoringsprogramma dat topatleten en sportteams ondersteunt zoals triatleet Ollly Freeman, een Engelse Olympische kanshebber en het Finse Nationale IJshockeyteam. Atleten stellen hoge eisen aan hun voeding dus goede voeding is een must. Een evenwichtig voedingsplan samen met de Herbalife® producten is een winnende combinatie!

**Bel voor meer informatie uw Onafhankelijk Herbalife Distributeur.**

Uw Onafhankelijk Herbalife Distributeur is:

**Ga naar [www.h3opro.com](http://www.h3opro.com) om meer te lezen en...**

# Ervaar het verschil!