

HERBAL CENTER DK

Telefon 3324 9126

Telefontid man-torsdage kl. 12-18:00

Fre, lør, søn og helligdage: Lukket

Online Shop åben 24-7 365

www.HerbalCenter.dk

mail@herbalcenter.dk



ShapeWorks™

Personalised weight management for healthy results.

30-dages
succesmåler



Trinvis forklaring til, hvordan du bruger ShapeWorks™-succesmåler.

Succesmåleren hjælper dig med at holde øje med dine vægtreguleringsmål, at holde dig til din kostplan og finde tidspunkter for, hvornår du skal tale med din vejleder. Tænk på den som din personlige hjælper!

Kom godt i gang

Arbejd sammen med din vejleder om at fastlægge dine:

- *Kropsmål*
- *Finde et vægtreguleringsmål*
- *Dit daglige protein- og kaloriebehov*
- *Shakeplan og plan over mellemmåltider*
- *Daglig kostplan*
- *Motionsprogram*

Hver dag

- *Noter antallet af shakes, mellemmåltider og portioner mad, du spiser. Noter den samlede mængde proteiner. Sæt cirkel omkring ja eller nej ved spørgsmålet, om du har dyrket motion, og hvor mange glas vand, du har drukket.**
- *Skriv dine daglige tanker ned under punktet Bemærkninger, som findes på hver side. Hvordan har du det sidst på dagen? Har du følt dig sulten? Hvilken form for motion har du dyrket?*
- *Dag 1, dag 3 og dag 7 er de dage, du skal have kontakt med din vejleder i første omgang.*

Hver uge

- *Noter dine fremskridt på siden over Ugentlige resultater. Nedskriv eventuelle hindringer, du stod over for i løbet af ugen, og hvilke strategier du ønsker at følge næste uge. Sæt kryds i de relevante firkanter for at registrere din succes.*
- *I slutningen af måneden registrerer du dine fremskridt på din vej mod dit endelige mål på siden over Månedelige overvejelser. Desuden fastlægger du næste måneds kostplan.*

**For at optimere din vægtregulerings succes og holde kroppen hydreret anbefales det, at du drikker mindst 8 glas vand om dagen. 1 stort glas svarer til 250 ml vand.*


Min 30-dages ShapeWorks™-plan

Dato		Proteiner målt i gram				Kalorier	
Kropsmål	Bryst	Talje	Hofte	Lår	Nuverende vægt	Målvægt	
Shakeplan	Antal sbakes pr. dag:		Antal spiseskefulde proteiner		Valg af mælk		
Tilskud							
Motionsplan							



Kun et repræsentativt udvalg – produkterne på denne side varierer fra land til land.

Kropsmål



<i>Uge</i>	<i>Bryst</i>	<i>Talje</i>	<i>Hofter</i>	<i>Lår</i>	<i>Nuværende vægt</i>	<i>Målvægt</i>
<i>0</i>						
<i>1</i>						
<i>2</i>						
<i>3</i>						
<i>4</i>						

Eksempel på registrering

Enkelt og let at anvende!



Dag 1 Dato: _____

Brug oversigten over mad på bagsiden af dette hæfte, hvis du ønsker hjælp til sundere kostvalg.

	Proteinrig			Proteiner målt i gram	Frukt	Grøntsager	Kerner		
	Shakes	Mellemmåltider	Kost						
Morgenmad	✓			23	✓				
Mellemmåltid 1		✓		12					
Frokost	✓			23	✓				
Mellemmåltid 2		✓		12					
Aftensmad			✓	25-30	✓	✓	✓		
Samlet mængde proteiner				95-100					
Motion	Ja	Nej		Vand (i 250 ml glas)	6	7	8	9	10

Bemærkninger:

Mit daglige skema

Dag 1 Dato: _____

Brug oversigten over mad på bagsiden af dette hæfte, hvis du ønsker hjælp til sundere kostvalg.

1. dag: Ring til din vejleder i dag.



	Proteinrig			Proteiner målt i gram	Frukt	Grøntsager	Kerner		
	Shakes	Mellemmåltider	Kost						
Morgenmad									
Mellemmåltid 1									
Frokost									
Mellemmåltid 2									
Aftensmad									
	Samlet mængde proteiner								
Motion	Ja	Nej		Vand (i 250 ml glas)	6	7	8	9	10

Bemærkninger:

Mit daglige skema

Dag 2 Dato: _____



*“Vigtigste rigdom
her i livet er et
godt helbred.”*

Ralph Waldo Emerson
1803-1882

Brug oversigten over mad på bagsiden af dette hæfte, hvis du ønsker hjælp til sundere kostvalg.

	Proteinrig			Proteiner målt i gram	Frukt	Grøntsager	Kerner		
	Shakes	Mellemmåltider	Kost						
Morgenmad									
Mellemmåltid 1									
Frokost									
Mellemmåltid 2									
Aftensmad									
	Samlet mængde proteiner								
Motion	Ja	Nej		Vand (i 250 ml glas)	6	7	8	9	10

Bemærkninger:

Mit daglige skema

Dag 3 Dato: _____

Brug oversigten over mad på bagsiden af dette hæfte, hvis du ønsker hjælp til sundere kostvalg.



“Min lege har rådet mig til at stoppe disse middag for 4 - med mindre der er 3 andre med til bords.”

Orson Welles
1915-1985

	Proteinrig			Proteiner målt i gram	Frukt	Grøntsager	Kerner		
	Shakes	Mellemmåltider	Kost						
Morgenmad									
Mellemmåltid 1									
Frokost									
Mellemmåltid 2									
Aftensmad									
	Samlet mængde proteiner								
Motion	Ja	Nej		Vand (i 250 ml glas)	6	7	8	9	10

Bemærkninger:

Mit daglige skema

Dag 4 Dato: _____



“Andre lever for
at spise, jeg spiser
for at leve.”

Sokrates
KR. 470-399 F.KR.

Brug oversigten over mad på bagsiden af dette hæfte, hvis du ønsker hjælp til sundere kostvalg.

	Proteinrig			Proteiner målt i gram	Frukt	Grøntsager	Kerner		
	Shakes	Mellemmåltider	Kost						
Morgenmad									
Mellemmåltid 1									
Frokost									
Mellemmåltid 2									
Aftensmad									
	Samlet mængde proteiner								
Motion	Ja	Nej		Vand (i 250 ml glas)	6	7	8	9	10

Bemærkninger:

Mit daglige skema

Dag 5 Dato: _____

Brug oversigten over mad på bagsiden af dette hæfte, hvis du ønsker hjælp til sundere kostvalg.



“Selv når du er på rette spor, risikerer du at blive kørt over, hvis blot du sidder stille.”

	Proteinrig			Proteiner målt i gram	Frukt	Grøntsager	Kerner		
	Shakes	Mellemmåltider	Kost						
Morgenmad									
Mellemmåltid 1									
Frokost									
Mellemmåltid 2									
Aftensmad									
	Samlet mængde proteiner								
Motion	Ja	Nej		Vand (i 250 ml glas)	6	7	8	9	10

Will Rogers
1879-1935

Bemærkninger:

Mit daglige skema

Dag 6 Dato: _____

Brug oversigten over mad på bagsiden af dette hæfte, hvis du ønsker hjælp til sundere kostvalg.

“Gode vaner opstår ved at modstå fristelser.”

Ordsprog

	Proteinrig			Proteiner målt i gram	Frukt	Grøntsager	Kerner	
	Shakes	Mellemmåltider	Kost					
Morgenmad								
Mellemmåltid 1								
Frokost								
Mellemmåltid 2								
Aftensmad								
	Samlet mængde proteiner							
Motion	Ja	Nej	Vand (i 250 ml glas)	6	7	8	9	10

Bemærkninger:

Mit daglige skema

Dag 7 Dato: _____

Brug oversigten over mad på bagsiden af dette hæfte, hvis du ønsker hjælp til sundere kostvalg.

“Tillykke!

Du har nået slutningen af første uge. Husk at ringe til din vejleder!”

- Gør det, eller lad være. Der er ikke noget, der bedder at prøve.

Yoda

For længe siden på en galakse langt,
langt væk her fra ...

	Proteinrig			Proteiner målt i gram	Frukt	Grøntsager	Kerner		
	Shakes	Mellemmåltider	Kost						
Morgenmad									
Mellemmåltid 1									
Frokost									
Mellemmåltid 2									
Aftensmad									
	Samlet mængde proteiner								
Motion	Ja	Nej		Vand (i 250 ml glas)	6	7	8	9	10

Bemærkninger:

Ugefartegnelse

Antal dage med motion: _____

Fulgte jeg mit proteinmål?

ja nej

Følte jeg mig sulten?

ja nej

Se side 4, og skriv kropsmålene for uge 1

Set kryds på skalaen for, hvordan du har det med det, der er sket i forbindelse med din vægtregulering i løbet af denne uge.



Mit daglige skema

Dag 8 Dato: _____

Brug oversigten over mad på bagsiden af dette hæfte, hvis du ønsker hjælp til sundere kostvalg.

Jordbær nr. 0143



Husk, at Formula 1 fås
i fem lækre smagsvarianter!
Hvorfor ikke prøve Formula 1
med jordbærsmag?

	Proteinrig			Proteiner målt i gram	Frukt	Grøntsager	Kerner		
	Shakes	Mellemmåltider	Kost						
Morgenmad									
Mellemmåltid 1									
Frokost									
Mellemmåltid 2									
Aftensmad									
	Samlet mængde proteiner								
Motion	Ja	Nej		Vand (i 250 ml glas)	6	7	8	9	10

Bemærkninger:

Kun et repræsentativt udvalg – produkterne på denne side varierer fra land til land.

Mit daglige skema

Dag 9 Dato: _____



“Mad er en vigtig del af en velafbalanceret kostplan.”

Fran Lebowitz
1950-

Brug oversigten over mad på bagsiden af dette hæfte, hvis du ønsker hjælp til sundere kostvalg.

	Proteinrig			Proteiner målt i gram	Frukt	Grøntsager	Kerner		
	Shakes	Mellemmåltider	Kost						
Morgenmad									
Mellemmåltid 1									
Frokost									
Mellemmåltid 2									
Aftensmad									
	Samlet mængde proteiner								
Motion	Ja	Nej		Vand (i 250 ml glas)	6	7	8	9	10

Bemærkninger:

Mit daglige skema

Dag 10 Dato: _____

Jordbær nr. 0143



Prøv at blande Formula 1 med jordbær- og vanillesmag, så har du en flødejordbærshake!

Brug oversigten over mad på bagsiden af dette hæfte, hvis du ønsker hjælp til sundere kostvalg.

	Proteinrig			Proteiner målt i gram	Frukt	Grøntsager	Kerner		
	Shakes	Mellemmåltider	Kost						
Morgenmad									
Mellemmåltid 1									
Frokost									
Mellemmåltid 2									
Aftensmad									
	Samlet mængde proteiner								
Motion	Ja	Nej		Vand (i 250 ml glas)	6	7	8	9	10

Bemærkninger:

Kun et repræsentativt udvalg – produkterne på denne side varierer fra land til land.

Mit daglige skema

Dag 11 Dato: _____



“Forbindringer er de frygtelige ting, man ser, hvis ikke man holder øjnene på målet.”

Henry Ford
1863-1947

Bemærkninger:

Brug oversigten over mad på bagsiden af dette hæfte, hvis du ønsker hjælp til sundere kostvalg.

	Proteinrig			Proteiner målt i gram	Frukt	Grøntsager	Kerner		
	Shakes	Mellemmåltider	Kost						
Morgenmad									
Mellemmåltid 1									
Frokost									
Mellemmåltid 2									
Aftensmad									
	Samlet mængde proteiner								
Motion	Ja	Nej		Vand (i 250 ml glas)	6	7	8	9	10

Mit daglige skema

Dag 12 Dato: _____

Brug oversigten over mad på bagsiden af dette hæfte, hvis du ønsker hjælp til sundere kostvalg.



“ Succes er at gå fra fiasko til fiasko uden at miste troen på sig selv. ”

	Proteinrig			Proteiner målt i gram	Frukt	Grøntsager	Kerner		
	Shakes	Mellemmåltider	Kost						
Morgenmad									
Mellemmåltid 1									
Frokost									
Mellemmåltid 2									
Aftensmad									
	Samlet mængde proteiner								
Motion	Ja	Nej		Vand (i 250 ml glas)	6	7	8	9	10

Sir Winston Churchill
1874-1965

Bemærkninger:

Mit daglige skema

Dag 13 Dato: _____

Brug oversigten over mad på bagsiden af dette hæfte, hvis du ønsker hjælp til sundere kostvalg.

Cappuccino nr. 1171



Prøv en cremet og
lækker Formula 1-
shake med
cappuccinosmag

	Proteinrig			Proteiner målt i gram	Frukt	Grøntsager	Kerner		
	Shakes	Mellemmåltider	Kost						
Morgenmad									
Mellemmåltid 1									
Frokost									
Mellemmåltid 2									
Aftensmad									
	Samlet mængde proteiner								
Motion	Ja	Nej		Vand (i 250 ml glas)	6	7	8	9	10

Bemærkninger:

Kun et repræsentativt udvalg – produkterne på denne side varierer fra land til land.

Mit daglige skema Dag 14 Dato: _____*Brug oversigten over mad på bagsiden af dette hæfte, hvis du ønsker hjælp til sundere kostvalg.**“Du klarer det flot.**Forbliv motiveret –
ring til din**ShapeWorks-vejleder!”**- Tingene ændrer
sig ikke; det er os,
der ændre sig.*

	Proteinrig			Proteiner målt i gram	Frukt	Grøntsager	Kerner		
	Shakes	Mellemmåltider	Kost						
Morgenmad									
Mellemmåltid 1									
Frokost									
Mellemmåltid 2									
Aftensmad									
	Samlet mængde proteiner								
Motion	Ja	Nej	Vand (i 250 ml glas)		6	7	8	9	10

Henry David Thoreau
1817-1862**Bemærkninger:**

Ugefortegnelse

Antal dage med motion: _____

Fulgte jeg mit proteinmål?

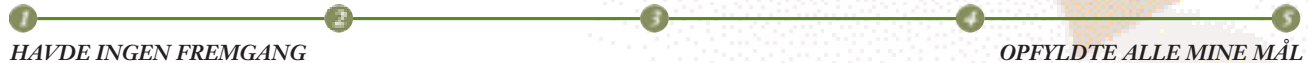
ja nej

Følte jeg mig sulten?

ja nej

Se side 4, og skriv kropsmålene for uge 2

Set kryds på skalaen for, hvordan du har det med det, der er sket i forbindelse med din vægtregulering i løbet af denne uge.



Mit daglige skema

Dag 15 Dato: _____

Chokolade nr. 0142



Prøv at blande Formula 1 med chokoladesmag med lidt is i en blender. Så har du en rigtig lækkerbiskken til alle, der elsker chokolade – chocolate crush!

Brug oversigten over mad på bagsiden af dette hæfte, hvis du ønsker hjælp til sundere kostvalg.

	Proteinrig			Proteiner målt i gram	Frukt	Grøntsager	Kerner		
	Shakes	Mellemmåltider	Kost						
Morgenmad									
Mellemmåltid 1									
Frokost									
Mellemmåltid 2									
Aftensmad									
	Samlet mængde proteiner								
Motion	Ja	Nej		Vand (i 250 ml glas)	6	7	8	9	10

Bemærkninger:

Kun et repræsentativt udvalg – produkterne på denne side varierer fra land til land.

Mit daglige skema

Dag 16 Dato: _____



Brug oversigten over mad på bagsiden af dette hæfte, hvis du ønsker hjælp til sundere kostvalg.

	Proteinrig			Proteiner målt i gram	Frukt	Grøntsager	Kerner		
	Shakes	Mellemmåltider	Kost						
Morgenmad									
Mellemmåltid 1									
Frokost									
Mellemmåltid 2									
Aftensmad									
	Samlet mængde proteiner								
Motion	Ja	Nej		Vand (i 250 ml glas)	6	7	8	9	10

“Den mest spildte dag er den dag, hvor ikke man har leet.”

Nicholas Chamfort
1741-1794

Bemærkninger:

Mit daglige skema

Dag 17 Dato: _____

Brug oversigten over mad på bagsiden af dette hæfte, hvis du ønsker hjælp til sundere kostvalg.

Cappuccino nr. 1171



Tag en spiseskefuld Formula 1 med vanillesmag og en spiseskefuld Formula 1 med cappuccinosmag, og blend dem med letmælk – en rigtig toffeoplevelse venter forude!

	Proteinrig			Proteiner målt i gram	Frukt	Grøntsager	Kerner		
	Shakes	Mellemmåltider	Kost						
Morgenmad									
Mellemmåltid 1									
Frokost									
Mellemmåltid 2									
Aftensmad									
	Samlet mængde proteiner								
Motion	Ja	Nej		Vand (i 250 ml glas)	6	7	8	9	10

Bemærkninger:

Kun et repræsentativt udvalg – produkterne på denne side varierer fra land til land.

Mit daglige skema

Dag 18 Dato: _____

Brug oversigten over mad på bagsiden af dette hæfte, hvis du ønsker hjælp til sundere kostvalg.



“Den, der har et godt
helbred, har håb; og den,
der har håb, har alt.”

Arabisk ordsprog

	Proteinrig			Proteiner målt i gram	Frukt	Grøntsager	Kerner	
	Shakes	Mellemmåltider	Kost					
Morgenmad								
Mellemmåltid 1								
Frokost								
Mellemmåltid 2								
Aftensmad								
	Samlet mængde proteiner							
Motion	Ja	Nej	Vand (i 250 ml glas)	6	7	8	9	10

Bemærkninger:

Mit daglige skema *Dag 19 Dato: _____*

Tropiske frugter nr. 0144

Brug oversigten over mad på bagsiden af dette hæfte, hvis du ønsker hjælp til sundere kostvalg.

Prøv vores
Formula 1 med
smag af tropiske
frugter, hvis du
ønsker en forfriskende shake
med et fristende strejf af de
tropiske himmelstrøg. Bland
Formula 1 med smag af
tropiske frugter med knust is
og letmælk - læn dig så
tilbage, og slap af!



	Proteinrig			Proteiner målt i gram	Frukt	Grøntsager	Kerner		
	Shakes	Mellemmåltider	Kost						
Morgenmad									
Mellemmåltid 1									
Frokost									
Mellemmåltid 2									
Aftensmad									
	Samlet mængde proteiner								
Motion	Ja	Nej		Vand (i 250 ml glas)	6	7	8	9	10

Bemærkninger:

Kun et repræsentativt udvalg – produkterne på denne side varierer fra land til land.

Mit daglige skema

Dag 20 Dato: _____

Brug oversigten over mad på bagsiden af dette hæfte, hvis du ønsker hjælp til sundere kostvalg.



“Jeg har altid prøvet at gå ét skridt videre end der, hvor folk forventer, jeg stopper.”

Beverly Sills
1929-

	Proteinrig			Proteiner målt i gram	Frukt	Grøntsager	Kerner		
	Shakes	Mellemmåltider	Kost						
Morgenmad									
Mellemmåltid 1									
Frokost									
Mellemmåltid 2									
Aftensmad									
	Samlet mængde proteiner								
Motion	Ja	Nej		Vand (i 250 ml glas)	6	7	8	9	10

Bemærkninger:

Mit daglige skema

Dag 21 Dato: _____

Vanille nr. 0141



Prøv at blande
Formula 1-
smagsvarianter,
og få en shake, som
stimulerer alle sanser.

Prøv choko-vanille i dag!

Brug oversigten over mad på bagsiden af dette hæfte, hvis du ønsker hjælp til sundere kostvalg.

	Proteinrig			Proteiner målt i gram	Frukt	Grøntsager	Kerner		
	Shakes	Mellemmåltider	Kost						
Morgenmad									
Mellemmåltid 1									
Frokost									
Mellemmåltid 2									
Aftensmad									
	Samlet mængde proteiner								
Motion	Ja	Nej		Vand (i 250 ml glas)	6	7	8	9	10

Bemærkninger:

Kun et repræsentativt udvalg – produkterne på denne side varierer fra land til land.

Ugefartegnelse

Antal dage med motion: _____

Fulgte jeg mit proteinmål?

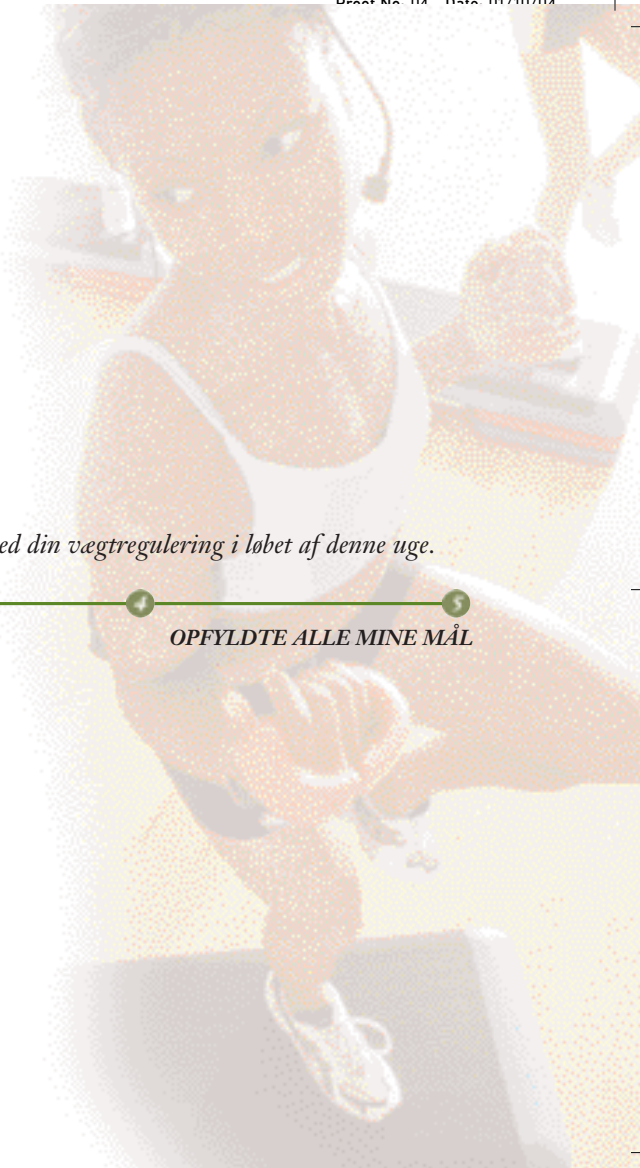
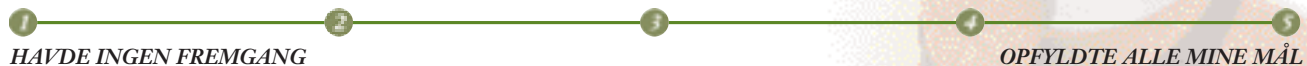
ja nej

Følte jeg mig sulten?

ja nej

Se side 4, og skriv kropsmålene for uge 3

Set kryds på skalaen for, hvordan du har det med det, der er sket i forbindelse med din vægtregulering i løbet af denne uge.



Mit daglige skema

Dag 22 Dato: _____

Nr. 0025

Brug oversigten over mad på bagsiden af dette hæfte, hvis du ønsker hjælp til sundere kostvalg.



Prøv Herbal Aloe-urtekoncentrat for at støt fordøjelsen.

	Proteinrig			Proteiner målt i gram	Frukt	Grøntsager	Kerner		
	Shakes	Mellemmåltider	Kost						
Morgenmad									
Mellemmåltid 1									
Frokost									
Mellemmåltid 2									
Aftensmad									
	Samlet mængde proteiner								
Motion	Ja	Nej		Vand (i 250 ml glas)	6	7	8	9	10

Bemærkninger:

Kun et repræsentativt udvalg – produkterne på denne side varierer fra land til land.

Mit daglige skema

Dag 23 Dato: _____



“Det er ikke vigtigt,
hvor vi står, men i hvilken
retning vi bevæger os.”

Brug oversigten over mad på bagsiden af dette hæfte, hvis du ønsker hjælp til sundere kostvalg.

	Proteinrig			Proteiner målt i gram	Frukt	Grøntsager	Kerner		
	Shakes	Mellemmåltider	Kost						
Morgenmad									
Mellemmåltid 1									
Frokost									
Mellemmåltid 2									
Aftensmad									
	Samlet mængde proteiner								
Ukendt	Motion	Ja	Nej	Vand (i 250 ml glas)	6	7	8	9	10

Bemærkninger:

Mit daglige skema

Dag 24 Dato: _____



“Vi kan gøre alt, hvad vi ønsker, når bare vi tror længe nok på det.”

Helen Keller
1880-1968

Brug oversigten over mad på bagsiden af dette hæfte, hvis du ønsker hjælp til sundere kostvalg.

	Proteinrig			Proteiner målt i gram	Frukt	Grøntsager	Kerner		
	Shakes	Mellemmåltider	Kost						
Morgenmad									
Mellemmåltid 1									
Frokost									
Mellemmåltid 2									
Aftensmad									
	Samlet mængde proteiner								
Motion	Ja	Nej		Vand (i 250 ml glas)	6	7	8	9	10

Bemærkninger:

Mit daglige skema *Dag 25 Dato: _____*



Øg din væskeindtagelse med en lækker og forfriskende Thermojetics-urtekoncentrat.

Original (100 g) Nr. 0106
 Original (50 g) Nr. 0105
 Citron Nr. 0255
 Hindbær Nr. 0256
 Fersken Nr. 0257

Brug oversigten over mad på bagsiden af dette hæfte, hvis du ønsker hjælp til sundere kostvalg.

	Proteinrig			Proteiner målt i gram	Frukt	Grøntsager	Kerner		
	Shakes	Mellemmåltider	Kost						
<i>Morgenmad</i>									
<i>Mellemmåltid 1</i>									
<i>Frokost</i>									
<i>Mellemmåltid 2</i>									
<i>Aftensmad</i>									
	Samlet mængde proteiner								
Motion	<i>Ja</i>	<i>Nej</i>		Vand (i 250 ml glas)	6	7	8	9	10

Bemærkninger:

Mit daglige skema

Dag 26 Dato: _____

Brug oversigten over mad på bagsiden af dette hæfte, hvis du ønsker hjælp til sundere kostvalg.



“Nioghalvfems procent af alle fejl stammer fra folk, som har for vane at komme med undskyldninger.”

George Washington
1732-1799

	Proteinrig			Proteiner målt i gram	Frukt	Grøntsager	Kerner		
	Shakes	Mellemmåltider	Kost						
Morgenmad									
Mellemmåltid 1									
Frokost									
Mellemmåltid 2									
Aftensmad									
	Samlet mængde proteiner								
Motion	Ja	Nej		Vand (i 250 ml glas)	6	7	8	9	10

Bemærkninger:

Mit daglige skema *Dag 27 Dato: _____*

Brug oversigten over mad på bagsiden af dette hæfte, hvis du ønsker hjælp til sundere kostvalg.



Nr. 0104

Spørg din ShapeWorks-vejleder om Cell Activator for øget ernæringsoptagelse.

	Proteinrig			Proteiner målt i gram	Frukt	Grøntsager	Kerner		
	Shakes	Mellemmåltider	Kost						
<i>Morgenmad</i>									
<i>Mellemmåltid 1</i>									
<i>Frokost</i>									
<i>Mellemmåltid 2</i>									
<i>Aftensmad</i>									
	Samlet mængde proteiner								
Motion	<i>Ja</i>	<i>Nej</i>		Vand (i 250 ml glas)	6	7	8	9	10

Bemærkninger:

Kun et repræsentativt udvalg – produkterne på denne side varierer fra land til land.

Mit daglige skema

Dag 28 Dato: _____



“Succes afhænger i stor grad af den enkeltes initiativ og anstrengelse, og kan kun opnås ved hjælp af hårdt arbejde.”

Anna Pavlova
1881-1931

Brug oversigten over mad på bagsiden af dette hæfte, hvis du ønsker hjælp til sundere kostvalg.

	Proteinrig			Proteiner målt i gram	Frukt	Grøntsager	Kerner		
	Shakes	Mellemmåltider	Kost						
Morgenmad									
Mellemmåltid 1									
Frokost									
Mellemmåltid 2									
Aftensmad									
	Samlet mængde proteiner								
Motion	Ja	Nej		Vand (i 250 ml glas)	6	7	8	9	10

Bemærkninger:

Mit daglige skema

Dag 29 Dato: _____

Brug oversigten over mad på bagsiden af dette hæfte, hvis du ønsker hjælp til sundere kostvalg.



Du klarer dig flot. Som belønning, kan du forkæle dig selv med vores udvalg af Herbal Aloe-produkter.

	Proteinrig			Proteiner målt i gram	Frukt	Grøntsager	Kerner		
	Shakes	Mellemmåltider	Kost						
Morgenmad									
Mellemmåltid 1									
Frokost									
Mellemmåltid 2									
Aftensmad									
	Samlet mængde proteiner								
Motion	Ja	Nej		Vand (i 250 ml glas)	6	7	8	9	10

Bemærkninger:

Mit daglige skema

Dag 30 Dato: _____

Brug oversigten over mad på bagsiden af dette hæfte, hvis du ønsker hjælp til sundere kostvalg.



Tillykke med at du holder dig til produkterne! Hvis du har nået din målvægt, så bør med din ShapeWorks-vejleder om vores vægtbevaringsprodukter, så du kan holde din nye figur hele livet!

	Proteinrig			Proteiner målt i gram	Frukt	Grøntsager	Kerner		
	Shakes	Mellemmåltider	Kost						
Morgenmad									
Mellemmåltid 1									
Frokost									
Mellemmåltid 2									
Aftensmad									
	Samlet mængde proteiner								
Motion	Ja	Nej		Vand (i 250 ml glas)	6	7	8	9	10

Bemærkninger:

Kun et repræsentativt udvalg – produkterne på denne side varierer fra land til land.

Ugeforytegnelse

Antal dage med motion: _____

Fulgte jeg mit proteinmål? ja nej

Følte jeg mig sulten? ja nej

Se side 4, og skriv kropsmålene for uge 4

Set kryds på skalaen for, hvordan du har det med det, der er sket i forbindelse med din vægtregulering i løbet af denne uge.



Månedlige tanker

Holdt jeg mig til min vægtreguleringsplan i den forgangne måned? ja nej

Opfyldte jeg mine vægtreguleringsmål i den forgangne måned? ja nej

Overholdt jeg mine motionsmål i den forgangne måned? ja nej

Følte du dig ofte sulten i den forgangne måned? ja nej

Næste møde med min vejleder er d. _____

(Hvis ja, så husk at informere din vejleder, så han/hun kan hjælpe dig med at finde en løsning.)

Kost med farver

Frugt og grøntsager

	Fødevarer	Portion	Kcal
Rødt/lilla	Rødbede, kogt	2,5 dl	80-90
	Aubergine, kogt	2,5 dl	30-40
	Rødkål, kogt	2,5 dl	30-40
	Brombær	2,5 dl	60-70
	Blåbær	2,5 dl	90-100
	Vindruer	2,5 dl	100-120
	Blommer	2 små	60

Rødt	Tomatjuice	2,5 dl	40-50
	Tomatsauce/puré	2,5 dl	80-100
	Tomatsuppe fremstillet på vand	2,5 dl	80-90
	Tomat- og grøntsagsjuice	2,5 dl	50
	Tomater, kogte	2,5 dl	50-60

Orange	Gulerødder, kogte	2,5 dl	60-70
	Græskar, kogt	2,5 dl	70-80
	Søde kartofler	2,5 dl	200-250
	Squash, bagt	2,5 dl	70
	Abrikoser	2 stk.	50-60

Orange/gul	Nektarin	1 stor	70
	Appelsin	1 stor	85
	Appelsinjuice	1,25 dl	50-60
	Papaja	1/2 stor	75
	Fersken	1 stor	60-70

Fødevarer	Portion	Kcal
Svesker	3 stk.	50-60
Rødt æble	1 mellemstort	80-100
Rød pære	1 mellemstor	100
Rødvin	125 ml	80-90
Jordbær	1,25 dl	40-50
Peberfrugt, rød, hakket	2,5 dl	50-60

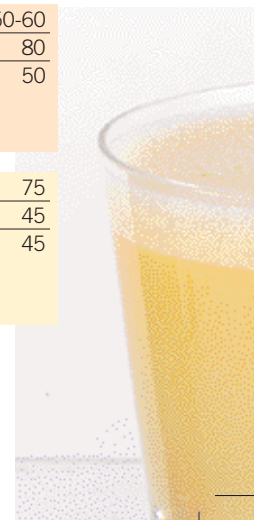
Rød grapefrugt	1/2 frugt	40
Rød grapefrugtjuice	1,25 dl	50
Vandmelon	2,5 dl, kugler	50
Tomater, rå, hakkede	2,5 dl	40

Cantaloupemelon	2,5 dl, tern	50-60
Mango	1/2 stor	80
Gulerødder, rå	2,5 dl	50

Ananas	1,25 dl, tern	75
Mandarin	1 mellemstor	45
Gul grapefrugt	1/2 frugt	45

Brug decilitermålet til at måle portionernes størrelse.

Mængden af kalorier er kun anslåede værdier. Husk selv at checke ernæringsindholdet på hvert enkelt produkt i dit eget land for at få de nøjagtige værdier.



Frugt og grøntsager

	Fødevarer	Portion	Kcal
Gul/grøn	Grønkål, kogt	2,5 dl	50
	Majs	1 kolbe	75
	Grønne bønner, kogte	2,5 dl	50-60
	Grønne ærter	2,5 dl	140-150
	Sennepsblade, kogte	2,5 dl	20
	Spinat, kogt	2,5 dl	40
	Kålraiblade, kogte	2,5 dl	30-40
Courgette med skræl, kogt	2,5 dl	30	

Grøn	Broccoli, kogt	2,5 dl	50
	Rosenkål	2,5 dl	60
	Kål, kogt	2,5 dl	40
	Blomkål, kogt	2,5 dl	30

Hvid/grøn	Artiskok	1 mellemstor	60
	Asparges	2,5 dl	30-50
	Selleri, tern	2,5 dl	20-30
	Porrer, kogte	2,5 dl	30

Brug decilitermålet til at måle portionernes størrelse.

Mængden af kalorier er kun anslåede værdier. Husk selv at checke ernæringsindholdet på hvert enkelt produkt i dit eget land for at få de nøjagtige værdier.

Fødevarer	Portion	Kcal
Avocado	1/2 gennemsnitsfrugt	80-100
Honningmelon	1 kop, tern	60
Kiwi	1 stor	50-60
Agurk	2,5 dl	30-40
Peberfrugt, grøn, hakket	2,5 dl	30-40
Peberfrugt, gul, hakket	2,5 dl	30-40
Romainesalat	2,5 dl	10
Spinat, rå	2,5 dl	10

Kinakål, kogt	2,5 dl	20
Grønkål, kogt	2,5 dl	35
Sølvbede, kogt	2,5 dl	30-40
Kål, rå	2,5 dl	20

Champignon, kogte	2,5 dl	40-50
Løg, kogte	2,5 dl	100-120
Endive, julesalat, rå	2,5 dl	10



Proteinindhold/fødevarer

	Fødevarer	Portion	Kcal	Proteiner (g)
Proteinindhold/fødevarer	Æggehvider	7 hvider	115	25
	Fedtfri hytteost	2,5 dl	140-150	30
	Formula 1 + letmælk + Formula 3	2 spsk. Formula 1 + 2,5 dl letmælk + 2 spsk. Formula 3	260	29
	Formula 1 + sojamælk + Formula 3	2 spsk. Formula 1 + 2,5 dl sojamælk + 2 spsk. Formula 3	260	29
	Kalkunbryst	100 g	100-130	30
	Kyllingebryst	100 g	100-120	22
	Mager t rødt kød	100 g	150-170	28
	Kød – højt fedtindhold	100 g	215	17
	Fisk fra havet	100 g	130-170	25-31
	Rejer, krabber, hummer	100 g	100	22
	Tun	100 g	120-130	26
	Kammuslinger	100 g	120	22
	Sojahotdog	2	110	22 (varierer)
	Sojaburgere	2	160	26
	Tofu, fast	1,25 dl	170-190	22 (varierer)

Mængden af kalorier og proteiner er kun anslåede værdier. Husk selv at checke ernæringsindholdet på hvert enkelt produkt i dit eget land for at få de nøjagtige værdier.

Herbalife-proteiner

	Fødevarer	Portionsstr.	Kcal	Fibre (g)	Proteiner (g)
Herbalife-proteiner	Formula 1-shake	2 spsk.	90	2.5	9
	Formula 3 Personligt proteinpulver	1 spsk.	23	0	5
	HPLC-shake	2 spsk.	110	0	15.5
	HPLC-drik	1 pakke	73	0	15.2
	HPLC-suppe	1 pakke	76	0	16.1
	HPLC-bar	1 bar	148	0	12
	Sojanødder	1 pakke	97	7.4	10.5

Brug decilitermålet til at måle portionernes størrelse.

Stivelse/korn

	Fødevarer	Portionsstr.	Kcal	Fibre (g)	Proteiner (g)
Stivelse/korn	Kogte bønner	1,25 dl, kogte	120-150	5-7	8
	Brune ris	1,25 dl, kogte	120	2	3
	Linser	1,25 dl, kogte	90-120	9	10
	Fuldkornspasta	1,25 dl, kogte	90-110	2	3
	Hvedecornflakes, i mindre stykker	2,5 dl	110-140	4	5
	Færdige morgenmadsprodukter med et højt fiber- og klidindhold	1,25 dl	90-120	15-18	4
	Havregrød	2,5 dl	130	4	7
	Brød, fuldkorn*	1 skive	80-100	3	5
	Brød, spiret hvede*	1 skive	80	3	4
	Brød, spiret flerkorn*	1 skive	50-60	2	3
	Ost, fedtfattig	30 g	50-80	0	2-5

Smagsforstærkere

	Fødevarer	Portion	Kcal	Fibre (g)	Proteiner (g)
Smagsforstærkere	Ost, parmesan	3 spsk.	80	0	5
	Nødder	14 g	80	0	2
	Olivenolie	1 spsk.	40	0	0
	Oliven	10 store	50	0	0
	Pinjekerner, sesamfrø	1 spsk. (40 kerner)	50	1	4-7
	Smør eller margarine	1 spsk.	36	0	0

Brug decilitermålet til at måle portionernes størrelse.

*Kvinder: 0-3 pr. dag. Mænd: 0-5 pr. dag.

Mængden af kalorier og proteiner er kun anslåede værdier. Husk selv at checke ernæringsindholdet på hvert enkelt produkt i dit eget land for at få de nøjagtige værdier.

Herbal Centerkunder får:

- * Ingen medlemskaber
- * Ingen gebyrer
- * Gratis rådgivning og program
- * Gratis online præsentation
- * Gratis 30 dages vægttabskursus
- * Gratis Sundhedscheck / Slanke-test
- * Gratis vejledning
- * Gratis tilpasset personlig program
- * Gratis komplet guide
- * Gratis "protein-test"
- * Gratis løbende kontrol
- * Gratis nyhedsinformation
- * Garanti for tilfredshed og resultat
- * Gratis Videotek med viden og svar
- * Fast LAV fragt / porto
- * HURTIG levering

Herbalife - Bare tilsæt vand!

Herbalife - Fordi det virker!

Herbalife - Det smager bare bedst!

Herbalife - Gør det nu rigtigt!

HERBAL CENTER DK

Telefon 3324 9126

Telefontid man-torsdage kl. 12-18:00

Fre, lør, søn og helligdage: Lukket

Online Shop åben 24-7 365

www.HerbalCenter.dk

mail@herbalcenter.dk



Danish
#6521-DA-00
Sep 2004