



Måløv december 2022

Velkommen til QuickStart Programmet!

Tillykke med din beslutning ...

... og tak for din ordre. Jeg ser frem til, snart at høre om dine flotte personlige resultater!

Indhold:

Sammen med de produkter, du har bestilt, finder du følgende i din startpakke (hvis afkrydset):

- **Hvad bør du veje?**
Check din startvægt og dine mål, beslut dig for det optimale resultat for dig.
Tag udgangspunkt i dit ønskede resultat og beslut allerede nu, hvad du vil opnå med resultatet, og ikke mindst: den belønning du vil give dig selv!
- **Hvor meget protein skal du personligt have hver dag?**
Med Herbalife er det så nemt som 1-2-3. Når du rammer dit protein tal hver dag:
Få dit ønskede resultat langt hurtigere med DIT protein-tal!
- ☒ **Vægtskema og målebånd**
Din vej til resultatet. **Husk:** du skal notere både vægt og mål hver uge!
Brug **"Skemaet"** på side 3. Gør det til en vane, at udfylde det lille skema hver mandag samt [Mål Og Vægt skemaet](#). Det er vigtigt, at du tager målene samme sted og samme tid hver gang! Brug det samme målebånd og den samme vægt hver gang!
- ☒ **Shaker, tabletboks og Shakebeholder**
En shaker gør det nemt, at blande din Shake. Men det er bedre at blende!
Tabletboksen fyldes op, så den passer ind i din daglige rytme.
Den hvide beholder er til transport af din Shake (protein-mix).

Lidt ekstra ...

... skal der også være plads til, derfor anbefaler jeg altid vores lækre proteinbarer, som er et godt og sundt mellemmåltid, når der er brug for en lækker snack eller ekstra proteiner.
(Ekstra proteiner fremmer dit vægttab og holder dig mæt!).

Når du anbefaler mig og min service, til en af dine veninder/venner og de starter på en komplet produkt-pakke/plan som du selv, får du 10 % rabat på dit næste køb, ved mindre end dit prg. får du 10% af deres køb... *"Det er altid sjovere at følges ad"*!

Pr. person du anbefaler til mig, som bliver kunde med min. en program-pakke får du: 10% ekstra rabat! (2 kunder = 20% rabat, 3 kunder = 30% etc. eller 10% af deres køb).

Det kan altid betale sig, at anbefale mig, igennem dit flotte resultat og gode oplevelse!

Sørg for, at du kan modtage e-mails fra mig, check at du (eller din Internet udbyder) har godkendt os til, at sende dig vigtige informationer om din sundhed og din personlige produkt-plan. (Se dit SPAM filter / Junk –opsætning / Uønsket mail.) [Hjælp](#)

En god beslutning!

Som du kan se på min hjemmeside, har Herbalifeprodukterne betydet at jeg, ud over mit fantastiske resultat på **26 kg. vægttab** på bare 4 måneder, også har fået en masse energi, faktisk mellem 4-6 timer ekstra dagligt i vågen tilstand samt et velvære og sundhed, som jeg værdsætter meget.

Jeg er ikke den eneste! Over 75 millioner kunder fordelt over 92 lande har alle mærket effekten, af de unikke urter og følt den naturlige og positive energi man får, igennem korrekt optimal ernæring som Herbalife giver.

Jeg er sikker, på at du vil blive lige så begejstret som jeg og mange andre er for Herbalife. Jeg ser frem til også at hjælpe dig godt i gang og frem til, dit ønskede resultat.

Mange vælger efter opnåelse af deres resultat og vedligeholdelsesperiode, at forsætte med produkterne som "**Elitens Morgenmad**", derved beholder man glæden, gløden, energien, resultatet og den genvundne top form og krop. (Se Herbalifeprogrammerne i shoppen).

Jeg følger dig hele vejen til resultat, videre igennem din vedligeholdelsesperiode, som din personlige Wellness Coach. Brug mig - Jeg er til fri afbenyttelse for DIG!

Dit næste skridt:

Det er en god idé at have indkøbt 6-10 stks. ½ liter vandflasker, lidt frugt (frosne bær, smoothie-frugt og bananer). Lav også gerne et par isterninger, så dine "smoothies" kan blive rigtige lækre! Se opskrifterne på side 5 og der er flere lækre opskrifter her: [Download Shake Opskrifter](#)

Send mig gerne dine egne nye opskrifter!

Læs din produkt-plan igennem (side 3).

Hvis du har spørgsmål til din plan, Herbalifeprodukterne eller hvordan du måler etc. så er du naturligvis velkommen, til at ringe til mig i min telefontid. På min hjemmeside finder du masser af hjælp og støtte. Din "Bruger-konto", som du oprettede for, at få adgang til shoppen giver dig også fuld **adgang til alt "Bonus-Indhold"**. (Hvis du kan se produkterne i shoppen, er du logget ind).

Jeg er altid klar, til at hjælpe og er ikke længere væk, end telefonen.

Du kan med fordel trække på min mange års erfaring, men sørg venligst for, før du ringer:

- at have dine produkter og personlige plan foran dig (side 3).
- at have læst din plan igennem. Spørg ind til de ting du ikke fik fat i.
- at have set min video "[Altid Slank](#)" på min blog.

Med venlig hilsen og din sundhed i fokus.



Peter Netz Lassen
Selvstændigt Herbalife Medlem siden år 1995
Professional 'Life & Wellness Coach'



Klik og giv mig et "Like".

Personlig Tilrettet Plan for QuickStart!

☒ VÆGTTAB ☒ ERNÆRING OG SUNDHED ☐ SPORT ☒ Energi

Ønsket Vægttab (kg.) _____ Resultat efter: 1. mdr.: _____ 2. mdr.: _____ 3. mdr.: _____

Shake Formula 1 vejledning:

☒ **Erstat:** 1 måltid med 1 Shake ☒ morgen ☐ middag ☒ aften
 Du bestemmer selv hvilke måltider du vil udskifte!
 Erstatning= Ikke at indtage andet, hverken før, under eller efter din Shake
 (1-2 Spsk. Formula 3 – Blandes i Formula 1)

1 Shake = 2 Store Spiseske m/top Protein Formula 1 Shake Mix, blandes i 2 dl koldt vand med 1 dl juice eller, 1 dl sojamælk eller 1 dl skummetmælk eller lidt af din ynglings saftvand. Tilsæt isterninger eller frosne bær/ frugt. Hvis du kun ønsker, at blande i vand, så brug 3 dl vand og bland med Shake Mix

Produkt, Urte-, vitamin- og mineralvejledning:

			Mellemmåltid		Mellemmåltid	
☒ Formula 2 Vitaminkompleks	1-1	Tabletter	☒ morgen	☐ middag	☒ aften	
☐ Formula 3 Personlig Protein		Stor Spsk.	☐ morgen	☐ middag	☐ aften	
☐ Æble Fiber Drik » Fordøjelsen		Måleske	☐ morgen	☐ middag	☐ aften	
☐ Herbal Aloe » Healende drik		Kapsel mål	☐ morgen	☐ middag	☐ aften	☐
☐ ThermoComplete»Max Kontrol		Tabletter	☐ morgen	☐ middag	☐ aften	
☐ Proteinbar » Mellemmåltid		Stk.	☐ morgen	☐ middag	☐ aften	☐
☒ Sportsdrik/Te » * Fedtforbrænd	1+(1L)	Teske	☒ morgen ½L	☒ middag ½L	☒ aften NO	

❖ **Note:** Sportdrik/Te: kryds i morgen, middag og aften betyder 1 krus varmt vand med 1 teske granulat i. ½ liter. Til mellemmåltid er i koldt vand med ca. 2 teske granulat (til den smager af det den hedder og smager dig godt). Nydes over en lille times tid. Bør ikke nydes efter kl. 19.00 pga. energieffekten, så får du svært ved at sove om natten ☺

Drik et stort glas vand til dine tabletter - og indtag tabletterne sammen med en Shake eller et måltid!
Husk: Tag et fotos af dig selv, inden du starter og hver måned samt til sidst, når du har dit resultat på plads!

Dag	Dato	Vægt	Bryst	Talje	Hofte	Lår H/V	Resultat kg	Resultat cm
Dag 1						/		
Dag 3						/		
Uge 1						/		
Uge 2						/		
Uge 3						/		
Uge 4						/		

HUSK: Drik mindst. 2 liter vand hver dag eller 1 liter vand pr. 25 kg kropsvægt.

Vær opmærksom på, at der er nogle ting, der gør, at dit resultat udebliver:

1. Du spiser ikke nok protein eller glemmer tabletterne.
2. Du spiser for mange mellemmåltider, eller for store portioner.
3. Du drikker ikke vand / te nok.
4. Du er ikke seriøs nok.
 (Ofte er det folk der, "vil selv" der ikke når i mål - Derfor yder jeg gratis støtte! Så ring i telefontiden! ☺)

Sådan bruger du Herbalifeprodukterne:

Hvis du vil:	Tabe dig:	Vedligeholde vægten/ stabiliserer / sundhed / ferie
Almindelige måltider	1 måltid dagl.	2 måltider dagl.
Shake (protein drik)	2 gange dagl.	1 gang dagl.
Fiber/urte tabletter	2 tabl. X 3 dagl.	2 tabl. X 3 dagl.
Vitamin/mineral tabl.	1 tabl. X 2 dagl.	1 tabl. X 3 dagl.
Te eller Sportsdrik	1 - 1½ liter dagl.	2-4 kopper dagl.
Vand pr. dag	Min. 2 liter	Ca. 2 liter

Husk at tilsætte dit "Personlige Protein Pulver" **FORMULA 3** i hver Shake, hvis denne indgår i din plan. **Tommelfingerreglen:** 1 stor spsk. til kvinder og 2 store spsk. til mænd. (1 strøget spiseske indeholder 5g ren potent protein).

Opnå MAX-Fedttforbrænding:

Kvinder: ca. 100 gram protein pr. dag / Mænd ca.150 gram protein pr. dag

Spis store portioner grøntsager om dagen. Du kan også bruge vores lækre proteinbare som en lækker snack.

Undgå kulhydrat fra sukker, slik, kager, sodavand, saftvand, frugter samt ris, brød, pasta og kartofler.

Hæng denne plan på dit køleskab - Ring hvis du har spørgsmål!

RESULTATER... CHECK AT DU:

1. Laver dine Shakes store nok (minimum 2 store spiseskeer Protein Drink Mix i hver Shake)
2. Drikker min. 2 liter rent vand hver dag
3. Tager dine tabletter mindst 3 gange dagligt.
4. Drikker mellem 1- 1½ liter te/sportsdrik hver dag (inden kl. 19:00)
5. Minimerer dårlige vaner: Rygning, Alkohol, Slik, Fedt, Kage, Kaffe/te.
6. Får motion hver dag minimum 60 min. "Hvis du ikke sveder, er det IKKE motion!"
7. Check dit daglige protein-indtag i gram:

**Giv din krop lov og tid til, at arbejde med tingene. Tag din vægt og mål hver uge!!
Så du/vi kan følge dine fremskridt! Tag nogle billeder af dig selv før du starter og hver måned!**

Antal kilo	Vægttabsperiode / Vedligeholdelse	Sådan bruger du tabellen
Kg	Måneder	Find det antal kilo du ønsker at tabe i tabellen til venstre, i tabellens højre side er angivet antal slanke-måneder og derefter antal vedligeholdelses måneder. F.eks. skal du tabe 15 kg. skal du regne med, at bruge ca. fire måneder på "Vægttabs Plan" og derefter seks måneder på vedligeholdelses plan. Vedligeholdelsesplanen sikrer, at din krop ikke tager de tabte kilo på igen. "Stabilisering". "Et sundt og naturligt liv med naturlige produkter" ☺
1-4	1+2	
5-7	2+3	
8-12	3+6	
13-16	4+6	
17-22	5+6	
23-28	6+6	
28-33	7+12	
34-40	8+12	
41-50	11+12	
51-63	14+12	
64-78	17+24	
79-90	20+24	
91-100	24+24	
101-110	25+24	

Shake – Shake – Shake – Shake – Shake

PROTEIN SHAKE



Du får det bedste resultat ved at blende din Shake.

Tilsæt 3 isterninger eller lidt frossen frugt/bær i alle dine Shake.
Ønsker du ikke at bruge mælk, som indeholder den skadelige laktose, kan du i stedet for skummetmælk, anvende en blanding af sojamælk og vand i forholdet 1 til 3+. (1 del Sojamælk og 3-4 dele vand).

Anvender du juice, skal du fortynde med vand da juice indeholder mange kulhydrater og syre, for mange kulhydrater nedsætter kroppens forbrænding og overskydende kulhydrater bliver lageret i kroppen som fedt. Både brug af mælk og juice kan give maveproblemer.

Se flere opskrifter på vores hjemmeside!

[Download Shakeopskrifter](#)

Sørg for at dine 'Smoothies' / Shake er lækre og appetitlige.

Alle de nye Shake varianter, smager godt når de kun blandes med vand og lidt isterninger.

Alle Shake bør blandes efter "P.I.V." metoden – **P**ulver i **V**æske (tilsæt væsken først).

ALL TIME WINNER SHAKE OPSKRIFTER:

1½ dl. appelsin juice, 3 dl. koldt vand, (Min favorit Shake er lavet af: 4 dl koldt vand og 4 spsk. Rynkeby Saft (Gul)), en stor håndfuld frosne (eller friske) jordbær, 3 store spsk. vanilje Shake Mix. Blendes godt og serveres straks iskold i et flot højt glas.

WannaBe: 1½ dl appelsin juice, 1½ dl koldt vand, en stor håndfuld frosne hindbær, 1 stor spiseske vanilje shake mix, 1 stor spiseske trope shake mix, (+ personlig protein), en kvart banan – blendes godt og serveres i et flot glas.

Jordbærshakes: 2 store spsk. jordbær protein, 2½ dl juice/sojamælk (appelsin, æble eller grapefrugt) 4-5 friske eller frosne Jordbær eller ½ banan.

Jordbær-appelsin Shake: 2 spsk. jordbær protein. 2½ dl. appelsinjuice. Gulerod –appelsin, eller 2 spsk. jordbær protein, 1 dl gulerodsaft, 1½ dl. appelsin juice til begge.

American Dream Shake 2 spsk. jordbær protein, 5-8 frosne jordbær, 2½ dl mælk.

Vanilje Shake: (Brasiliansk) "Banan – vanilje shake" 2 spsk. vanilje protein, ½ banan, 2½ dl mælk.

Appelsin Juice Shake 2 spsk. vanilje protein, 2½ dl appelsin juice .

Italiensk Espresso Shake 2 spsk. vanilje protein, 2½ dl espresso kaffe.

Kakao Shake: 2 spsk. chokolade protein, 2½ dl. skummetmælk, 1 spsk. kakao.

New Zealand Special. 2 spsk. vanilje protein, 1 kiwi, 2½ dl appelsin juice.

Fersken Shake: 2 spsk. vanilje protein, 2½ dl. mælk, ½ fersken.

Cafe Latte shake: 2 spsk. Cafe Latte shake, 2 dl sojamælk, 1 dl vand, isterninger, lille drys Nescafé.

Ice Coffee Shake: 2 spsk. Cafe latte protein, 2½ dl espresso kaffe.

Cappuccino Shake Deluxe 1½ dl sojamælk, 1½ dl vand, isterninger – 2 spsk. Cafe latte shake ½ spsk. chokolade shake.

Frugtsaft Shake: 2 spsk. vanilje protein, 2 dl skummetmælk, ½ dl frugtsaft.

Kaffe Shake: 2 spsk. Cafe Latte protein, 2 dl skummetmælk, ½ kop kold kaffe, smag til med NesCafé.

Chokolade Shakes: 2 spsk. chokolade shake, 2½ dl. skummetmælk/sojamælk.

Chokolade-banan Shake: 2 spsk. chokolade protein, 2½-3 dl skummetmælk, ½ banan.

Mængden her er ca. 3 dl. – som svarer til en **meget lille Shake** – Lav dine Shakes så store, at de holder dig mæt i minimum 3 timer. (min egen shake er på 7 dl.). **Du kan også erstatte mellemmåltider med en ½ Shake!**
Eller lave en stor Shake og så gemme lidt til et senere mellemmåltid

[Tilsæt dit personlige antal gram ren "Personlig Protein Pulver" – Formula 3 – Hvis denne indgår i din plan!](#)

Vand – Vand – Vand – Vand – Vand

Læs dette før du går i gang!



Hvor utroligt det end måtte lyde, så er vand med meget stor sandsynlighed den største enkeltfaktor – katalysator – når det gælder **vægttab og opretholdelse af resultat**. Vand er sandsynligvis at betragte som den sande “magiske formel”, når det gælder varigt vægttab.

Vand fortrænger appetitten naturligt og tilfører din krop væske, og – OBS! - hjælper kroppen med at forbrænde oplagret fedt.

Nyrerne kan ikke fungere korrekt uden nok vand. Når nyrerne ikke kan fungere korrekt, vil de derved komme til, at lagre alt ind i leveren. Leverens funktion er, at omsætte oplagret fedt til brugbar energi. Hvis leveren må overtage noget af nyrernes arbejde, så vil leveren ikke arbejde med 100 % kapacitet og i stedet vil mere af oplagret fedt blive ved, med at være oplagret fedt. Vi kalder det for overvægt.

Vand formindsker væske-ophobning i din krop (jo mere vand – jo mindre væske-ophobninger). Når din krop ikke får nok vand, vil den passe på det, den får, og opbevare det for at overleve - kroppen begynder at holde på hver eneste dråbe vand, og også hver eneste dråbe af fedt.

Hver gang du føler sult – er det i virkeligheden oftest væske du mangler – så hvis sulten melder sig – drik altid først vand!

Tommelfingerregel:

Drik (mindst) 2 liter rent postevand hver dag, (mere om sommeren og på de dage du dyrker motion)... mindst 1 glas vand pr. time indtil først på aftenen.

VÆR GOD VED DIN KROP – GIV KROPPEN HVAD DEN SKAL BRUGE

SÅ VINDER DEN OVER DET OPLAGRET FEDT FOR DIG!

Du finder en **prisliste** her: [Herbalcenter.dk/emails/prisliste.pdf](https://herbalcenter.dk/emails/prisliste.pdf) (Password= herba)

Lad maven og din hud følge med dit vægttab

Forkæl din krop med vor lækre ALOE VERA plejeserie – Aloe Gel & Aloe Hand & Body Lotion

Gel'en anvendes til hud irritationer, rifter, insektbid, kløe, solskoldning og diverse andet. **Lotionen** er så velduftende og fugtgivende at du bliver fortryllet af den. Lotionen efterlader huden glat og lækker, at selv mænd vil bruge den – Jeg gør!

Læs mere om [disse plejeprodukter](#) Det er de eneste hudpleje produkter jeg ønsker, at tilbyde!