

HERBALIFE SHAKE OPSKRIFTER

2025

Bedre shakes - Mere glæde



10 LÆKRE VARIANTER

Vanilla Cream • Smooth Chocolate • Strawberry Delight • Banana Cream
Caffe Latte • Summer Berries • Raspberry & White Chocolate
Mint & Chocolate • Cookie Crunch • Pineapple Coconut

Peter Netz Lassen

HerbalCenter.dk

Selvstændig Herbalife Medlem siden 1994. Copyright Herbalcenter.dk

Vanilla Cream Shakes

HerbalCenter.dk

Silkeglatte og cremede shakes med mild vaniljesmag

Vores Vanilla Cream er en tidløs klassiker - den perfekte base for utallige variationer. Den milde vaniljesmag komplimenterer både frugter, nødder og krydderier, og holder sulten på afstand i timevis.

Prøv disse lækre opskrifter baseret på Vanilla Cream shake mix:

Havre Shake

2 dl. Yoghurt naturel
½ tsk. Honning
1 spsk. Havregryn
Citron- og appelsinskal
2 spsk. Herbalife Vanilla Cream
4-6 isterninger
Blendes

Pære Shake

1 lille pære (skrællet)
½ banan
1 hættefuld Herbal Aloe
1 dl. Vand
2 dråber mandelessens
Et lille drys kanel
2 spsk. Herbalife Vanilla Cream
4-6 isterninger

Banan Shake

1 dl. Appelsinjuice
1 dl. Vand
2 dl. Yoghurt naturel
½ banan
2 spsk. Herbalife Vanilla Cream
4-6 isterninger
Blendes

Morgenmadsshake

150ml yoghurt naturel
1 hættefuld Herbal Aloe
2 spsk. Herbalife Vanilla Cream
1 kop All-bran cornflakes
Blendes undtaget cornflakes
Serveres med drys. Ca. 275 kcal.

Cowey Shake

1½ dl. Appelsin juice
1 dl. Skummetmælk
½ appelsin
2 spsk. Herbalife Vanilla Cream
4-6 isterninger
Blendes

Cappuccino Shake

1 tsk. Nescafé
1 dl. tykmælk
1 dl. Vand
2 spsk. Herbalife Vanilla Cream
4-6 isterninger
Blendes



* Opskrift med honning eller havregryn er ikke primært til vægttab, men til at opretholde vægt eller energi.

HerbalCenter.dk

Bedre shakes - Mere glæde

Selvstændig Herbalife Medlem siden 1994. Copyright Herbalcenter.dk

Vanilla Cream Shakes (fortsat)

HerbalCenter.dk

Flere lækre opskrifter med vores populære Vanilla Cream

Exotic Shake

1 dl. Ananassaft
1½ dl. Vand
1 kiwi
Evt. Citronsaft
1 spsk. Herbalife Strawberry Delight
1 spsk. Herbalife Vanilla Cream
4-6 isterninger
Blendes

Kaffe/banan Shake

2½ dl. Skummetmælk
½ tsk. Nescafé
½ banan
2 spsk. Herbalife Vanilla Cream
4-6 isterninger
Blendes

Kondi Shake

2 dl. Appelsin juice
2 spsk. Herbalife Vanilla Cream
4-6 isterninger
Blendes
2½ dl. Faxe Kondi tilsættes forsigtigt

Nicolai's favorite

1½ kakaoskummetmælk
1 dl. Skummetmælk
10 korn Nescafé
2 spsk. Herbalife Vanilla Cream
4-6 isterninger
Blendes

Avocado Shake

½ avocado
2½ dl. Sojamælk
2 spsk. Herbalife Vanilla Cream
4-6 isterninger
Blendes

Silles børne shake

1 dl. Mathilde kakaodrik
1 dl. Letmælk
1 spsk. Herbalife Vanilla Cream
1 spsk. Vanilje flødeis
Blendes

Rafaello Shake

1 dl. Kvar
1 dl. Yoghurt naturel
3 spsk. Kokosmælk
½ dl. Vand
2 spsk. Muesli
2 spsk. Herbalife Vanilla Cream
4-6 isterninger

Sveskegrød Shake

½ dl. Skummetmælk
1 dl. Vand
1 dl. Skælskør sveskegrød
2 spsk. Herbalife Vanilla Cream
4-6 isterninger
Blendes

* Shakes med flødeis, Faxe Kondi og muesli er ikke primært til vægttab, men til nydelse eller energi.

Smooth Chocolate Shakes

Fløjsbløde og fyldige shakes med rig chokoladesmag

Vores Smooth Chocolate er en luksuriøs smagsoplevelse med en silkeglat tekstur og en rig, fyldig chokoladesmag. Den er ideel til at tilfredsstille chokoladetrangen uden at gå på kompromis med dit vægttabsforløb.

Prøv disse lækre opskrifter baseret på Smooth Chocolate shake mix:

Chokolade/banan Shake

1½ dl. Multifrugtjuice
1 dl. Vand
½ æble
½ banan
2 spsk. Herbalife Smooth Chocolate
4-6 isterninger
Blendes

Chokolade Shake

2½ dl. Skummetmælk
2 spsk. Herbalife Smooth Chocolate
4-6 isterninger
Blendes

Mokka Shake

2½ dl. Skummetmælk
½ tsk. Nescafé
½ banan
2 spsk. Herbalife Smooth Chocolate
4-6 isterninger
Blendes

Bounty Shake

1 dl. Kokosmælk
1 dl. Skummetmælk
2 spsk. Herbalife Smooth Chocolate
4-6 isterninger
Blendes og drysses med kokos

Choko kaffe Shake

½ dl. Kold kaffe
2 dl. Skummetmælk
1 knivspids kanel
1 knivspids kardemomme
2 spsk. Herbalife Smooth Chocolate
4-6 isterninger
Blendes

After Eight

Ca. ½ dl æblejuice
1 dl. mælk eller sojamælk
ca. 2-3 dl vand
2-3 spsk. Herbalife Smooth Chocolate
1 dråbe pebermyntedråber
Blendes godt tyk



* Opskrifter med kokosmælk eller fløde er ikke primært til vægttab, men til at opretholde vægt eller veldelse.

Strawberry Delight Shakes

HerbalCenter.dk

Friske og frugtige shakes med skøn jordbærsmag

Vores Strawberry Delight er en frisk og frugtig smagsoplevelse med ægte jordbærsmag. Den naturlige sødme kombineret med den lette syrlighed giver en perfekt balance, der gør hver slurk til en fornøjelse. Ideel både til vægttab og som en frisk energiboost.

Prøv disse lækre opskrifter baseret på Strawberry Delight shake mix:

Frugt/müesli Shake

2 dl. Yoghurt
½ dl. Vand
2 spsk. Herbalife Strawberry Delight
Blendes
Shakes serveres i dyb tallerken.
Müesli drysses over og nydes med en ske

Mexicansk Shake

Friske appelsinstykker
2½ dl. Appelsinjuice
2 spsk. Herbalife Strawberry Delight
4-6 isterninger
Blendes

Ananas Nam Nam Shake

2½ dl. Ananasjuice
4-5 frosne jordbær
½ banan
2 spsk. Herbalife Strawberry Delight
4-6 isterninger
Blendes

Rødgrød Shake

½ dl. Appelsinjuice
½ dl. Vand
½ dl. Skælskør
jordbær/rabarbergrød
2 spsk. Herbalife Strawberry Delight
4-6 isterninger
Blendes

Jordbærpassion

2½ dl. Skummetmælk
Kødet fra 2 passionsfrugter
1 frisk fersken
2 spsk. Herbalife Strawberry Delight
4-6 isterninger
Blendes

American dream Shake

2½ dl. Skummetmælk
5-8 frosne jordbær
2 spsk. Herbalife Strawberry Delight
4-6 isterninger
Blendes



* Shakes med müesli eller grød har et højere kulhydratindhold og er ikke primært til vægttab.

HerbalCenter.dk

Bedre shakes - Mere glæde

Selvstændig Herbalife Medlem siden 1994. Copyright Herbalcenter.dk

Banana Cream Shakes

Silkebløde og cremede shakes med delikat banansmag

Vores Banana Cream er en vidunderlig kombination af mild vaniljesmag og moden banan. Den naturligt søde banansmag giver en lækker cremet konsistens og en mættende følelse, der gør den ideel til vægttab. Perfekt til morgenmad eller som energiboost efter træning.

Prøv disse lækre opskrifter baseret på vores nye Banana Cream shake mix:

Klassisk Banana Cream

2½ dl. Skummetmælk
½ frossen banan
2 spsk. Herbalife Banana Cream
4-6 isterninger
Blendes til en silkeblød shake

Tropisk Morgenstjerne

1 dl. Kokosvand
1 dl. Skummetmælk
¼ mango i tern
2 spsk. Herbalife Banana Cream
4-6 isterninger
Blendes og nydes kold

Grøn Banan Boost

2 dl. Skummetmælk
½ avocado
En håndfuld babyspinat
2 spsk. Herbalife Banana Cream
4-6 isterninger
Blendes grundigt

Banana Cream Protein Plus

1 dl. Vand
1 dl. Skummetmælk
2 spsk. Kvar
2 spsk. Herbalife Banana Cream
1 spsk. Herbalife Protein Formula
3
4-6 isterninger
Blendes til fyldig protein shake

Banan-Kanel Morgenmix

2 dl. Mandelmælk
¼ tsk. stødt kanel
1 knivspids kardemomme
2 spsk. Herbalife Banana Cream
4-6 isterninger
Blendes og drysses med kanel

Exotisk Bananshake

1 dl. Ananasjuice
1 dl. Skummetmælk
1 tsk. revet ingefær
2 spsk. Herbalife Banana Cream
4-6 isterninger
Blendes og serveres straks



* Alle opskrifter er velegnede til vægttab. For ekstra protein til muskelopbygning, tilføj 1 spsk. Herbalife Formula 3 Protein Powder.

Luksuriøse og energigivende shakes med lækker kaffesmag

Vores Caffe Latte er en elegant blanding af premium kaffe og cremet protein. Den giver en velkommen energiboost med en rig, aromatisk smag, der tilfredsstiller dine kaffedrømme uden ekstra kalorier. Perfekt til morgenmad eller som eftermiddagsboost.

Prøv disse lækre opskrifter baseret på vores populære Caffe Latte shake mix:

Klassisk Caffe Latte

2 dl. Skummetmælk
½ dl. Stærk afkølet kaffe
2 spsk. Herbalife Caffe Latte
4-6 isterninger
Blendes til en cremet latte konsistens

Iskold Espresso Shake

1 dl. Espresso (afkølet)
1½ dl. Mandelmælk
2 spsk. Herbalife Caffe Latte
4-6 isterninger
Blendes og serveres i højt glas



Mokka Morning Boost

2 dl. Skummetmælk
½ dl. Kold kaffe
1 tsk. Usødet kakaopulver
2 spsk. Herbalife Caffe Latte
4-6 isterninger
Blendes og drysses med kakao

Protein Kaffe Boost

1½ dl. Kaffe (stærk, afkølet)
1 dl. Skummetmælk
2 spsk. Herbalife Caffe Latte
1 spsk. Herbalife Formula 3 Protein
4-6 isterninger
Blendes og nydes kold

Ingefær Caffe Energizer

2 dl. Skummetmælk
½ dl. Stærk kaffe
½ tsk. Revet frisk ingefær
1 knivspids stødt kanel
2 spsk. Herbalife Caffe Latte
4-6 isterninger
Blendes grundigt

Caffe Kokos Dream

1 dl. Kokosmælk (light)
1 dl. Vand
½ dl. Stærk kaffe
2 spsk. Herbalife Caffe Latte
4-6 isterninger
Blendes og drysses med kokos

* Alle opskrifter indeholder koffein og er velegnede til vægttab. For en koffeinfri version, erstat kaffe med cikorie eller koffeinfri kaffe.

Raspberry & White Chocolate Shakes

HerbalCenter.dk

Luksuriøse og søde shakes med sprød hindbær og hvid chokolade

Vores Raspberry & White Chocolate er en sofistikeret blanding af syrlige hindbær og sød hvid chokolade. Den perfekte balance mellem friskhed og sødme giver en luksuriøs smagsoplevelse med hver slurk. Denne shake er ideel til at tilfredsstille din søde tand uden at gå på kompromis med dit vægttabsmål.

Prøv disse eksklusive opskrifter baseret på vores Raspberry & White Chocolate shake mix:

Klassisk Raspberry White Choc

2 dl. Koldt vand
1 dl. Skummetmælk
5-6 friske hindbær
2 spsk. Herbalife Raspberry & White Chocolate
4-6 isterninger
Blendes kort og serveres straks

White Berry Dream

2 dl. Mandelmælk
En håndfuld frosne hindbær
2 spsk. Herbalife Raspberry & White Chocolate
4-6 isterninger
Blendes til en lækker cremet shake

Antioxidant Boost

1 dl. Skummetmælk
1 dl. Vand
1 spsk. Friske blåbær
5-6 hindbær
2 spsk. Herbalife Raspberry & White Chocolate
4-6 isterninger
Blendes grundigt

Berry Protein Plus

2 dl. Skummetmælk
8-10 hindbær
1 spsk. Herbalife Formula 3 Protein
2 spsk. Herbalife Raspberry & White Chocolate
4-6 isterninger
Blendes til en cremet konsistens

Raspberry Coconut Fusion

1 dl. Kokosvand
1 dl. Skummetmælk
6-8 frosne hindbær
2 spsk. Herbalife Raspberry & White Chocolate
4-6 isterninger
Blendes og drysses med kokosflager

Raspberry Citrus Frisk

2 dl. Vand
Saft af ½ lime
8-10 hindbær
2 spsk. Herbalife Raspberry & White Chocolate
4-6 isterninger
Blendes let og serveres med limeskive



* Alle opskrifter er velegnede til vægttab. For en mere dessert-lignende version, tilsæt 1 tsk. stykker af hvid chokolade (bemærk: dette øger kalorierne).

HerbalCenter.dk

Bedre shakes - Mere glæde

Selvstændig Herbalife Medlem siden 1994. Copyright Herbalcenter.dk

Mint and Chocolate Shakes

HerbalCenter.dk

Forfriskende og luksuriøse shakes med frisk mint og rig chokolade

Vores Mint and Chocolate er en sofistikeret kombination af forfriskende mynte og luksuriøs chokolade. Den perfekte balance giver en kølig, opfriskende fornemmelse med en dejlig sød afslutning. Ideel som eftermiddagssnack eller som en let dessert-erstatning under vægttab.

Prøv disse lækre opskrifter baseret på vores Mint and Chocolate shake mix:

Klassisk Mint Chocolate

2 dl. Skummetmælk
½ dl. Vand
2 spsk. Herbalife Mint and Chocolate
4-6 isterninger
Blendes og serveres straks

After Eight Inspireret

2 dl. Mandelmælk
½ tsk. Pebermynte ekstrakt
1 tsk. Kakaopulver
2 spsk. Herbalife Mint and Chocolate
4-6 isterninger
Blendes og drysses med kakao

Mint Choco-Chip

2 dl. Skummetmælk
2 spsk. Herbalife Mint and Chocolate
4-6 isterninger
Blendes lidt og tilsæt 1 tsk. mørke chokoladestykker lige inden servering

Frisk Mynte Boost

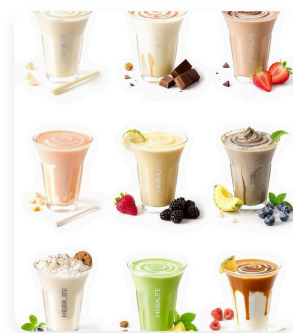
2 dl. Vand
4-5 friske mynteblade
2 spsk. Herbalife Mint and Chocolate
4-6 isterninger
Blendes godt for at frigøre mynteolier

Mint Protein Powerhouse

1½ dl. Skummetmælk
½ dl. Vand
1 spsk. Herbalife Formula 3 Protein
2 spsk. Herbalife Mint and Chocolate
4-6 isterninger
Blendes til en fyldig shake

Cremet Mint Avocado

1½ dl. Mandelmælk
¼ moden avocado
1 dråbe pebermynteolie
2 spsk. Herbalife Mint and Chocolate
4-6 isterninger
Blendes til en silkeblød konsistens



* Alle opskrifter er velegnede til vægttab. Mint and Chocolate er særligt god som dessert-erstatning om aftenen.

HerbalCenter.dk

Bedre shakes - Mere glæde

Selvstændig Herbalife Medlem siden 1994. Copyright Herbalcenter.dk

Cookie Crunch Shakes

Luksuriøse og søde shakes med knasende cookiestykker og cremet vaniljesmag

Vores Cookie Crunch er en lækker fusion af knasende småkager og cremet vaniljesmag. Den perfekte balance mellem sødme og tekstur giver en tilfredsstillende dessertlignende oplevelse. Denne shake er ideel som en sundere erstatning for traditionelle desserter, når du trænger til noget sødt!

Prøv disse skønne opskrifter baseret på vores Cookie Crunch shake mix:



Cookie Shock

1 spsk. Herbalife Cookie Crunch
1 spsk. Smooth Chocolate
200ml iskoldt mælk
200ml iskoldt vand
5 isterninger
½ banan
Lidt ingefær og kanel
Blendes og drysses med kanel

Småkagen Knas

2½ spsk. Herbalife Cookie Crunch
200ml iskoldt vand
3 isterninger
Rystes sammen nænsomt

Kaffe og Kage

1½ spsk. Herbalife Cookie Crunch
1 spsk. Caffè Latte mix
1 tsk. instant kaffe
5 isterninger
200 ml vand
100 ml minimælk
Rystes nænsomt sammen

Macaroon Indulgence

½-1 tsk. usødet kakaopulver
½ banan
2-3 makroner
2 spsk. Herbalife Cookie Crunch
1 tsk. instant kaffe
4-6 isterninger

Soy-Coconut Shake

½-1 tsk. kokosmel
2 spsk. Herbalife Cookie Crunch
150 ml sojamælk
100 ml vand
4-6 isterninger

Oreo Dream

2 dl. Skummetmælk
3 stk. Oreo-kiks
2 spsk. Herbalife Cookie Crunch
4-6 isterninger
Blendes kort så der er små kikkestykker

* Cookie Crunch med tilsatte kiks eller makroner har et højere kulhydratindhold end vores standardshakes. De kan nydes som et sundere alternativ til desserter, men er mindre velegnede til intensivt vægttab.

Pineapple Coconut Shakes

HerbalCenter.dk

Eksotiske og tropiske shakes med sød ananas og cremet kokos

Vores Pineapple Coconut er en tropisk drøm, der bringer feriestemningen direkte til dit glas. Den perfekte balance mellem sød ananas og cremet kokos giver en forfriskende og eksotisk smagsoplevelse. Denne shake er ideel til sommerlige dage eller når du har brug for en mental miniferie!

Prøv disse eksotiske opskrifter baseret på vores Pineapple Coconut shake mix:

Klassisk Pineapple Coconut

2 dl. Vand
1 dl. Kokosvand
2 spsk. Herbalife Pineapple Coconut
4-6 isterninger
Blendes kort og serveres straks

Piña Colada Delight

1 dl. Skummetmælk
1 dl. Ananasjuice
1 tsk. Kokosflager
2 spsk. Herbalife Pineapple Coconut
4-6 isterninger
Blendes og drysses med kokos

Tropical Paradise

1 dl. Vand
1 dl. Kokosmælk (light)
3 stk. frisk ananas
2 spsk. Herbalife Pineapple Coconut
4-6 isterninger
Blendes til silkeblød konsistens

Kokos Protein Boost

2 dl. Vand
1 spsk. Herbalife Formula 3 Protein
2 spsk. Herbalife Pineapple Coconut
4-6 isterninger
Blendes til en cremet shake

Ananas-Passionsfrugt Mix

1 dl. Vand
1 dl. Ananasjuice
Frugtkødet fra ½ passionsfrugt
2 spsk. Herbalife Pineapple Coconut
4-6 isterninger
Blendes og serveres med passionsfrugtfrø

Kokos-Lime Friskhed

2 dl. Kokosvand
Saft af ½ lime
2 spsk. Herbalife Pineapple Coconut
4-6 isterninger
Blendes og serveres med limeskive



* Alle opskrifter er velegnede til vægttab. Kokosmælk indeholder naturligt fedt, så brug light-versionen for at holde kalorierne nede.

[HerbalCenter.dk](https://www.herbalcenter.dk)

Bedre shakes - Mere glæde

Selvstændig Herbalife Medlem siden 1994. Copyright Herbalcenter.dk

Populære Favorit Shakes

HerbalCenter.dk

En samling af vores bedste og mest populære opskrifter fra alle varianter

Her er vores samling af de absolut bedste shake-opskrifter fra alle vores varianter. Disse er udvalgt baseret på popularitet, smag og ernæringsmæssige fordele. Vælg din favorit eller prøv dem alle for at finde din personlige favoritsmag!

Vores kunder elsker disse opskrifter:

After Eight Shake

Fra: Mint and Chocolate

2½ dl. Sojamælk
2 spsk. Herbalife Mint and Chocolate
4-6 isterninger
1-2 dråber mintessens
2 plader pålægschokolade
Blendes og nydes iskold

Brasiliansk Banan-Vanilje

Fra: Vanilla Cream

½ banan
2½ dl. Skummetmælk
2 spsk. Herbalife Vanilla Cream
4-6 isterninger
Blendes til en cremet konsistens

White Berry Dream

Fra: Raspberry White Chocolate

2 dl. Mandelmælk
En håndfuld frosne hindbær
2 spsk. Herbalife Raspberry & White Chocolate
4-6 isterninger
Blendes til en lækker cremet shake

Piña Colada Delight

Fra: Pineapple Coconut

1 dl. Skummetmælk
1 dl. Ananasjuice
1 tsk. Kokosflager
2 spsk. Herbalife Pineapple Coconut
4-6 isterninger
Blendes og drysses med kokos

Cappuccino Deluxe

Fra: Caffè Latte

2 dl. Skummetmælk
1 tsk. Instant espresso
Et drys kanel
2 spsk. Herbalife Caffè Latte
4-6 isterninger
Blendes og toppes med kaneldrys

American Dream

Fra: Strawberry Delight

2½ dl. Skummetmælk
5-8 frosne jordbær
2 spsk. Herbalife Strawberry Delight
4-6 isterninger
Blendes til en luftig konsistens



Få ekstra proteinboost i din shake:

Tilføj 1 spsk. Herbalife Formula 3 Protein til enhver af dine yndlingsopskrifter for at øge proteinindholdet og mæthedsfølelsen. Perfekt før eller efter træning!

HerbalCenter.dk
Bedre shakes - Mere glæde

Specielle og unikke shake-opskrifter for maksimal effekt og smagsoplevelse

Udforsk vores kollektion af ekstotiske vægttabs-shakes, der kombinerer unikke ingredienser med fantastisk smag. Disse specialopskrifter er udviklet til at give en ekstraordinær smagsoplevelse. Perfekt til dig, der ønsker variation i din vægttabsrejse!

Prøv disse effektive slankeshakes:

Grøn Detox Energi

1 dl. Kokosvand
1 dl. Vand
½ avocado
1 håndfuld frisk spinat
2 spsk. Herbalife Vanilla Cream
4-6 isterninger
Blendes til silkeblød konsistens

Citrus Metabolisme Boost

2 dl. Vand
Saft af ½ citron
¼ tsk. cayennepeber
2 spsk. Herbalife Vanilla Cream
1 spsk. Formula 3 Protein
4-6 isterninger
Blendes og drikkes straks

Asiatisk Grøn Te Smoothie

2 dl. Stærk grøn te (afkølet)
1 tsk. matcha pulver
½ banan
2 spsk. Herbalife Vanilla Cream
4-6 isterninger
Blendes og nydes efter træning

Ingefær-Gurkemeje Kick

2 dl. Vand
½ tsk. revet frisk ingefær
¼ tsk. gurkemeje
1 knivspids sort peber
2 spsk. Herbalife Vanilla Cream
4-6 isterninger
Blendes grundigt



Tips til maksimal vægttabseffekt:

- Drik en shake 30 minutter før træning for ekstra energi
- Erstat morgenmaden med en proteinrig shake
- Tilføj 1 spsk. Formula 3 for ekstra mæthedsfornemmelse

Hej shake-ven!

Du har nu fået min personlige Shake Opskrift Samling for 2025, og jeg håber, du er klar til at lave super lækre shakes! Denne samling hjælper dig godt i gang.



Find din egen favorit

Der findes ikke grænser for, hvad du kan blande i din shake! Det sjove er at eksperimentere og finde din egen favorit. Jeg startede selv i 1995 med vanilje shake i appelsinjuice - senere blev jeg vild med trope shake med frosne jordbær.

Prøv nye kombinationer

Du kan mixe forskellige shake-pulvere sammen:

- Chocolate + Caffe Latte = Mocca-heaven
- Vanilla + Summer Berries = Cremet frugtfest

Kun fantasien sætter grænser!

Mere end bare vægttab

Herbalife er ikke kun til vægttab - det er et komplet måltid, der giver din krop alle nødvendige næringsstoffer. Det er som at få alle vitaminerne og proteinerne i ét glas!

Jeg drikker selv en shake hver morgen og før/efter sport. Jeg bruger også Herbalife te, energi- og fiberprodukter for en sund livsstil.

Har du fundet på din egen opskrift?

Del den med mig til næste udgave! Jeg har hjulpet tusindvis af mennesker med Herbalife siden 1994 - du er også velkommen i vores fællesskab.

"Keep Shaking!"

Peter Netz Lassen