

# Velkommen til QuickStart Programmet!

Tillykke med din beslutning – og tak for din ordre.



Jeg ser frem til snart at høre om dine personlige fremskridt med QuickStart-programmet.

## OPSTART – QuickStart Programmet

Du har valgt at starte med vores QuickStart-program.

Dette dokument er en opstarts- og handlingsplan, som guider dig sikkert i gang fra dag ét.

**Følg trinene i den rækkefølge, de er beskrevet – så er der ingen gætteri.**

### Her er dine opstartstrin

#### *Hvad bør du veje?*

Check din startvægt og dine mål. Beslut dig for, hvad du personligt ønsker at opnå med QuickStart-programmet.

- Tag udgangspunkt i dit ønskede resultat og beslut allerede nu:
  - hvad du vil arbejde hen imod
  - og hvilken belønning du vil give dig selv, når du når dertil

#### *Hvor meget protein skal du personligt have hver dag?*

- Med Herbalife er det gjort enkelt – 1-2-3.
- Når du rammer dit personlige proteinbehov hver dag, giver du kroppen de bedste betingelser for at fungere optimalt under forløbet.
- Dit proteinindtag er **personligt** – og derfor vigtigt, at du følger din plan.

#### *Vægtskema og opfølgning (vigtigt)*

Vægtskemaet er dit vigtigste værktøj til at holde fokus og disciplin i forløbet.

📄 **Registrér din vægt og dine mål direkte online:**

[herbalcenter.dk/vaegt-og-maal](https://herbalcenter.dk/vaegt-og-maal) →

Dit personlige skema – logger dine fremskridt, så vi kan følge og justere din plan.

📄 [Download printbart vægtskema \(PDF\)](#) →

Du skal:

- notere **både vægt og mål hver uge** i skemaet på side 5 – og [online her](#)
- tage dine mål **samme sted, samme tidspunkt og med samme målebånd**
- bruge **den samme vægt hver gang**



## Derudover skal du hver mandag:

**Indtaste dine resultater online**, så de bliver logget og vi kan hjælpe dig.

📄 Når resultaterne bliver registreret og fulgt, er det langt lettere at holde fokus og gennemføre planen.



## Shaker, tabletboks og Shake-beholder

- Shakeren gør det nemt at blande din Shake
- For bedste konsistens anbefales det at blende
- Tabletboksen fyldes op, så den passer ind i din daglige rytme
- Den hvide beholder bruges til transport af din Shake / proteinmix



## Lidt ekstra ...

Der skal også være plads til fleksibilitet. Jeg anbefaler ofte vores proteinbarer som:

- et mellemmåltid
- en praktisk snack
- ekstra protein ved behov

Ekstra protein bidrager til mæthed og gør det lettere at holde planen.



## Anbefaling og loyalitetsfordel

Når du anbefaler mig og min service til venner eller veninder, og de starter på en komplet produkt-pakke/plan som din, får du **10 % rabat** på dit næste køb.

*Det er ofte lettere – og sjovere – at følges ad.*

For hver person du anbefaler, som bliver kunde med minimum én programpakke, opnår du:

- **10 % rabat pr. kunde**
- 2 kunder = 20 %, 3 kunder = 30 % osv.



## Vigtig information om e-mail

Sørg for, at du kan modtage e-mails fra mig. Tilføj disse adresser til din adressebog eller godkendte afsendere:

[Peter@HerbalCenter.dk](mailto:Peter@HerbalCenter.dk) | [mail@herbalcenter.dk](mailto:mail@herbalcenter.dk)

Tjek venligst:

- dit spam-filter
- junk-mail
- uønsket post

Det er vigtigt, så du ikke går glip af relevant information om din plan og dit forløb.

### ☑ Vil du være sikker på at modtage mine mails?

Følg vores enkle guide til at godkende HerbalCenter.dk som afsender:

[Klik her for hjælp til whitelisting →](#)



## En god beslutning

Du har truffet en aktiv beslutning om at gøre noget godt for dig selv.

Det er et valg, der kræver både vilje og handling.

QuickStart er ikke et tilfældigt forløb – det er en plan.

Når planen følges, skaber den struktur, overblik og fremdrift.

**Du behøver ikke gøre det perfekt. Du skal gøre det konsekvent.**

Jeg er klar til at støtte dig hele vejen. **Min rolle er at guide, justere og hjælpe dig**, hvis du møder modstand undervejs.

**Din rolle er at følge planen og holde fokus** - også på de dage, hvor det kræver lidt ekstra.

Du er ikke alene i forløbet. Men ansvaret for at komme i mål starter hos dig.



## Personlig erfaring og motivation

**Som du kan se på min hjemmeside, har Herbalifeprodukterne haft stor personlig betydning for mig.** De har været en del af en livsstilsændring, hvor jeg har opnået et markant vægttab og samtidig oplevet mere overskud i hverdagen. For mig har det handlet om struktur, konsekvens og korrekt ernæring over tid - **ikke hurtige løsninger.**

*Individuelle resultater varierer fra person til person.*

**Jeg er ikke den eneste, der har gjort sig erfaringer med Herbalife.**

Produkterne anvendes i dag af millioner af kunder verden over og indgår for mange som en del af en mere bevidst tilgang til ernæring og livsstil.

Hvordan du oplever forløbet, afhænger af dine valg, din indsats og hvordan planen følges.

Jeg ser frem til at hjælpe dig godt i gang og støtte dig gennem dit forløb, trin for trin.

Mange vælger efter deres aktive forløb og vedligeholdelsesperiode at fortsætte med produkterne som en fast del af deres hverdag - ofte omtalt som "Elitens Morgenmad".

Det giver for mange en enkel måde at bevare struktur, gode vaner og kontinuitet i hverdagen. (Se [Herbalife-programmerne i shoppen](#)).



## Jeg følger dig hele vejen

*Jeg følger dig hele vejen gennem dit forløb - fra opstart, videre gennem din aktive periode og ind i vedligeholdelse.*

### Min rolle er at:

- vejlede dig i brugen af produkterne
- hjælpe dig, hvis du bliver i tvivl eller går i stå
- justere og støtte dig, så du kan holde planen

### Det betyder, at du:

- har læst din plan igennem
- har dine produkter og din plan foran dig
- spørger ind til det, du er i tvivl om
- indsender resultater hver mandag [online](#)

Du har fri adgang til mig som din personlige Wellness Coach. **Brug mig.** Men brug mig rigtigt.

På den måde får du mest muligt ud af både planen og min erfaring.



## Dit næste skridt:

For at komme godt i gang anbefaler jeg, at du forbereder følgende. Sørg for at have:

💧 6-10 stk. 0,5 l vandflasker (på køl)

🍓 Lidt frugt eller frosne bær til dine Shakes

📦 Et par isterninger

Læs din personlige produkt- og dagsplan grundigt igennem (**side 5**).



Hvis du har spørgsmål til:

- din plan
- produkterne
- målinger eller rutiner

er du altid velkommen til at kontakte mig i min telefontid.

På hjemmesiden finder du desuden:

- ekstra hjælp og støtte
- adgang til bonus-indhold via din brugerkonto

**Jeg er aldrig længere væk, end telefonen.**

## Inden du ringer

For at få mest muligt ud af vores samtale, beder jeg dig om:

- at have dine produkter og din personlige plan foran dig
- at have læst planen igennem
- at notere de spørgsmål, du vil have svar på
- at have set min video "[Altid Slank](#)" på bloggen

Det gør samtalen mere effektiv – og hjælpen mere præcis.



## Shakeopskrifter – variation uden at bryde planen

For at gøre det lettere at holde planen i hverdagen, har du adgang til en række gennemtestede Shakeopskrifter. Opskrifterne giver:

- variation i smag
- bedre oplevelse i hverdagen
- større sandsynlighed for, at planen følges

👉 Brug opskrifterne som variation – **ikke som undskyldning for at afvige fra planen.**

Du finder opskrifterne her: [Download Shakeopskrifter](#)

Du er også meget velkommen til at sende mig dine egne favoritter.



Med venlig hilsen og din sundhed i fokus.

### Peter Netz Lassen

Selvstændigt Herbalife Medlem siden år 1995

Professionel 'Life & Wellness Coach'

Tlf. 26 75 36 55 | [Peter@HerbalCenter.dk](mailto:Peter@HerbalCenter.dk)

Like



Klik og giv mig et "Like"



## Personlig Tilrettet Plan – QuickStart!

Denne plan er din daglige rettesnor under QuickStart. Følg den, som den er beskrevet. Små afvigelser bliver ofte til store afvigelser over tid.

**VÆGTTAB**    **ERNÆRING OG SUNDHED**    SPORT    **Energi**

Ønsket Vægttab (kg.): \_\_\_\_\_

Resultat  
efter:

1. mdr.: \_\_\_\_\_

2. mdr.: \_\_\_\_\_

3. mdr.: \_\_\_\_\_

### Shake Formula 1

**Erstat:**

### 1 måltid med 1 Shake

morgen    middag    aften

*Du bestemmer selv hvilke måltider du erstatte!*

Erstatning betyder: Du indtager **intet andet**, hverken før, under eller efter din Shake. Det er vigtigt for planens effekt.

*(1-2 Spsk. Formula 3 – Blandes i Formula 1)*

**Sådan laver du din shake:** 2-3 store spiseskeer m/top Formula 1 Shake Mix, blandet i 3 dl koldt vand. Tilsæt isterninger eller 3-4 frosne (jord)bær/frugt.

### Produkt, Urte-, vitamin- og mineralvejledning:

Produkt	Dosis	Morgen	Mellemmåltid ▼	Middag	Mellemmåltid ▼	Aften
<input checked="" type="checkbox"/> Formula 2 Vitaminkompleks	1-1 Tabletter	<input checked="" type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Formula 3 Personlig Protein	Stor Spsk.	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Æble Fiber Drik » Fordøjelsen	Måleske	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Herbal Aloe » Velvære & Fordøjelse	Kapsel mål	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Herbalifeline Omegaolie	Kapsler	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Proteinbar » Mellemmåltid	Stk.		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input checked="" type="checkbox"/> Sportsdrik/Te » Energi & Fokus	1+(1L) Teske	<input checked="" type="checkbox"/> 1 krus	<input checked="" type="checkbox"/> ½ L koldt	<input checked="" type="checkbox"/> 1 krus	<input checked="" type="checkbox"/> ½ L koldt	<b>NO</b>

**Note:** Sportsdrik/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. 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 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						/		

 [Download printbart vægtskema \(PDF\) →](#)

**HUSK:** Drik mindst 2 liter vand hver dag eller 1 liter vand pr. 25 kg kropsvægt. Drik jævnt fordelt over dagen. Et glas vand i timen frem til først på aftenen er en god rettesnor.

## Vær opmærksom på – hvis resultatet udebliver

Der er nogle helt konkrete årsager til, at et resultat kan udeblive.  
Gennemgå punkterne ærligt – de er lavet for at hjælpe dig, ikke for at kritisere.

### Resultatet udebliver ofte, hvis:

- ⚠️ du **ikke indtager nok protein** eller glemmer dine tabletter
- ⚠️ du **spiser for mange mellemmåltider** eller for store portioner
- ⚠️ du **ikke drikker nok vand eller te** i løbet af dagen
- ⚠️ du **afviger fra planen** oftere, end du tror
- ⚠️ du **undlader at følge op** på dine målinger og din registrering



### Vær ærlig over for dig selv

QuickStart virker, når den følges. **Den virker ikke**, hvis man "*gør lidt på sin egen måde*".

Erfaringen viser, at det ofte er dem, der:

**"vil selv"**  
eller  
**"springer lidt over"**  
...som ikke når i mål.

Derfor tilbyder jeg **gratis støtte og vejledning**. Brug den.  
Ring i telefontiden, hvis du er i tvivl, i stedet for at gætte.

*Små daglige valg skaber store resultater over tid.*



## Sådan bruger du Herbalifeprodukterne:

Hvis du vil:	Tabe dig	Vedligeholde vægten / stabilisere / sundhed / ferie
Almindelige måltider	1 måltid dagl.	2 måltider dagl.
Shake (proteindrik)	2 gange dagl.	1 gang dagl.
Æble-havredrik	2 spsk. X 2 dagl.	1 spsk. X 1 dagl.
Vitamin/mineral tabl.	1 tabl. X 2 dagl.	1 tabl. X 2 dagl.
Te eller Sportsdrik	1 - 1½ liter dagl.	2-4 kopper dagl.
Vand pr. dag	Min. 2 liter	Ca. 2 liter

Planen skal følges, som den er beskrevet. Planen er lavet til at passe ind i hverdagen – ikke til at justeres efter humør.

Husk at tilsætte dit personlige proteinpulver (**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 protein.



## Kost og vaner

Spis rigelige mængder grøntsager hver dag. Proteinbarer kan anvendes som mellemmåltid, hvis det passer ind i planen.

Undgå i størst muligt omfang: **sukker, slik, kager, sodavand, saftvand, frugter samt store mængder ris, brød, pasta og kartofler.**

**Hæng gerne denne plan på køleskabet, så den er synlig i hverdagen.**



## Resultat – sådan følger du dine fremskridt

For at kunne følge dine fremskridt korrekt, er det vigtigt, at du måler og registrerer konsekvent. Du skal:

- veje dig og tage mål hver uge
- bruge samme vægt
- måle samme sted på kroppen
- måle samme tidspunkt på dagen
- Tag billeder **før du starter**
- Én gang om måneden
- Samt når dit resultat er på plads

Notér dine data i skemaet og sørg for, at dine resultater også bliver registreret online.

Billederne er ofte det tydeligste bevis på fremgang. Del dem med os [her](#).

**Giv kroppen tid** – Kroppen arbejder i sit eget tempo. Resultater opstår over tid – ikke fra dag til dag. Derfor er det vigtigt, at du:

- holder planen
- er tålmodig
- ikke ændrer kurs undervejs

**Små daglige handlinger giver store resultater over tid.**



## Vægttabsplan

Antal kilo (kg)	Måneder (tab + vedligehold)
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

Individuelle resultater varierer fra person til person. Tabellen angiver typiske forløbslængder, ikke garanterede resultater.

## Sådan bruger du tabellen

Find det antal kilo, du ønsker at tabe, i venstre kolonne. I højre kolonne kan du se:

- hvor mange måneder vægttabsperioden typisk varer
- hvor lang vedligeholdelsesperioden anbefales

Tabellen giver dig et realistisk overblik over tidsrammen.

### Eksempel

Hvis dit mål er at tabe **15 kg**, kan du forvente:

- ca. **4 måneder** med aktiv vægttabsplan
- efterfulgt af ca. **6 måneder** med vedligeholdelse

Vedligeholdelsesplanen hjælper med at fastholde resultatet og skabe stabilitet.

### Vigtigt at forstå

Resultatet kommer ikke af én god uge. Det kommer af gentagelser over tid.

- spring ikke vedligeholdelsen over
- fortsæt planen, også når målet er nået

Det er her, de fleste sikrer, at resultatet holder.

# Shake – Shake – Shake – Shake – Shake

## PROTEIN SHAKE

**Du får det bedste resultat ved at blende din Shake.**

Tilsæt gerne:

- 2-3 isterninger
- lidt frossen frugt eller bær

Det giver bedre konsistens og en mere mættende Shake.

Hvis du ikke ønsker at bruge mælk, kan du i stedet anvende:

- en blanding af sojamælk og vand
- forhold 1:3 eller 1:4 (1 del sojamælk og 3-4 dele vand)

### Om brug af juice og mælk

Hvis du anvender juice, skal den **altid fortyndes med vand**.

Juice indeholder: mange kulhydrater og syre.

For store mængder kulhydrater kan gøre planen sværere at følge, og både juice og mælk kan hos nogle give maveproblemer. *Hold det enkelt.*

Se flere opskrifter på vores hjemmeside! [Download Shakeopskrifter](#)

## P.I.V.-METODEN

**Pulver i væske** – Tilsæt altid væsken først – derefter pulver.  
Det giver en bedre og mere ensartet Shake.

### ALL TIME WINNER SHAKE:

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.

## Shakeopskrifter

Der findes mange måder at variere dine Shakes på, uden at bryde planen. Brug opskrifterne som variation i smag, hjælp til fastholdelse og inspiration i hverdagen – **ikke som en undskyldning for at afvige fra planen.**

### WannaBe

1½ dl appelsinjuice, 1½ dl koldt vand, stor håndfuld frosne hindbær, 1 stor spsk. vanilje shake mix, 1 stor spsk. trope shake mix, (+ personlig protein), en kvart banan – blendes godt.

### Jordbærshake

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 gulerodsjuce, 1½ dl appelsinjuice.

### 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 appelsinjuice.

### 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 appelsinjuice.

### 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 Shake

2 spsk. chokolade shake, 2½ dl skummetmælk/sojamælk.

### Chokolade-banan Shake

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

### Din favorit?

Send mig dine egne opskrifter – jeg elsker at høre, hvad du finder på! Peter@HerbalCenter.dk

Mængderne ovenfor svarer til ca. **3 dl**, hvilket er en **lille Shake**. Lav dine Shakes så store, at de holder dig mæt i minimum **3 timer**.

Du kan også:

- lave en stor Shake
- gemme en halv til et senere mellemmåltid



# Vand – Vand – Vand – Vand – Vand

Læs dette før du går i gang!

Vand spiller en meget vigtig rolle i forbindelse med vægttab og vedligeholdelse af resultater. For mange er et tilstrækkeligt væskeindtag en afgørende faktor for, hvordan kroppen fungerer i hverdagen.

Vand bidrager til at tilføre kroppen nødvendig væske og understøtte kroppens naturlige processer. Når kroppen får for lidt vand, fungerer den mindre optimalt.

**Nyrerne har brug for tilstrækkelig væske for at fungere korrekt.**

Hvis kroppen mangler vand, kan dens normale processer blive belastet, hvilket kan påvirke, hvordan energi og næringsstoffer håndteres. Det er derfor vigtigt at sikre et stabilt og jævnt væskeindtag gennem dagen.

Vand kan desuden hjælpe med at mindske væskeophobning.

Når kroppen ikke får nok væske, vil den ofte begynde at holde på det, den får, som en naturlig overlevelsesmekanisme. Ofte forveksles tørst med sult.

**Hvis du oplever sult, er det en god vane først at drikke et glas vand og derefter mærke efter.**

## Tommelfingerregel:

Drik mindst **2 liter rent postevand** hver dag.  
På varme dage og på dage med motion kan behovet være større.

En god rettesnor er ca. **1 glas vand i timen** frem til først på aftenen.

