

SUNRIDER
DE
UITDAGING

2015

DE UITDAGING!

Voel je in 30 dagen vitaler en gezonder.

Als je niet zo gezond en vitaal bent als je zou willen zijn, dan nodigen we je uit om mee te doen met het 30-dagen-programma waarbij jouw wereld kan veranderen.

VITAAL betekent: *vol levenskracht, energiek*

De uitdaging

1. **Vul de gezondheidstest in.** Kruis alle symptomen aan die je nu ervaart. Het is om een diagnose te stellen en om het verschil te zien voor en na de 30 dagen.
2. **Onderwijs jezelf.** Tijdens de 3 dagen dat je op de producten moet wachten kun je wat over Sunrider lezen in het boekje : "Sunrider het verschil" en "Zo veel keuzes waarom Sunrider", ervaringen lezen op de sites www.sunrider.com of www.debestekruidenvoeding.
3. **Gebruik de producten elke dag.** Om succes te hebben is het belangrijk om de instructies te volgen, elke dag deze producten te nemen, 30 dagen lang.
 - Eet elke dag een zakje Nuplus of Vitashake
 - Drink of eet elke dag 1 zakje Quinary of 10 capsules per dag
 - Drink 1 Fortune Delight op ongeveer 1 liter per dag
 - Gebruik SunnyDew om alles meer smaak te geven en je bloedsuiker meer in balans te houden
 - Voor nog meer effect: drink geen frisdrank eet minder suiker, eet minder bewerkt voedsel en beweeg meer.
4. **Elke week contact houden met je sponsor.** Deel je ervaringen en verbeteringen. Dit geeft je ook de gelegenheid om vragen te stellen, wij zijn er om je helpen met het succes.
5. **Vul de gezondheidstest weer in na 30 dagen,** als je de producten 30 dagen hebt gebruikt. En vraag je zelf af bij elk aangekruist symptoom is er verandering? Het is verassend om de verschillen te zien.

Een kans om je leven te veranderen.

Ervaar wat er met je lichaam gebeurt als je het voedt met hoog kwalitatief voedsel. Je zult het verschil zien na 30 dagen!

De gezondheidsfilosofie achter de uitdaging.....**REGENERATIE!**

Als je het lichaam heel goed voedt en reinigt, krijgt het lichaam de kans om balans en optimale gezondheid te creëren.

Elk systeem in het lichaam heeft verschillende voedingsstoffen nodig. In China zei men vroeger al: ziektes worden veroorzaakt door een tekort aan voedingsstoffen. Een ziek lichaam of overgewicht of tekort aan energie ontstaat als het lichaam niet de juiste voedingsstoffen krijgt. Sunrider voedsel is gemaakt om het lichaam goed te voeden, te reinigen en in balans te brengen.

De voeding en reiniging moet komen van een brede variëteit aan heel voedsel.

Het lichaam is gemaakt om voedsel tot zich te nemen zoals groente, fruit en kruiden, alleen héél voedsel heeft de synergie die het lichaam nodig heeft. Heel voedsel heeft de juiste eigenschappen en cellulaire structuur waardoor het lichaam het kan opnemen en kan gebruiken voor voeden, reinigen en in balans brengen van het lichaam. Sunrider geconcentreerde kruidenvoeding is de beste kwaliteit voeding dat voedt op cellulair niveau.

Je moet verantwoording willen nemen voor je eigen gezondheid.

Zoals Dr. Chen zegt: luister naar je lichaam en het zal je zeggen wat te doen. Ons lichaam kan heel goed aangeven of iets wel of niet goed voor je is.

Als je weinig energie hebt ben je uit balans, je moet dan iets veranderen in je voeding. Als het belangrijk is om naar een dokter te gaan dan doe je dat. Als je jouw algehele conditie wilt verbeteren dan hebben wij: Sunrider geconcentreerde kruidenvoeding van héél voedsel.

**voeden + reinigen = balans
voedsel, géén chemicaliën
grote variëteit aan voedingsstoffen
deskundigheid & concentratie**

Problemen met gezondheid en vitaliteit worden meestal veroorzaakt door tekort aan voedingsstoffen of door een vergiftiging.

Lynn Krokenburger, RN, ND

Vitaliteit wordt bereikt door het lichaam te voeden met een grote variëteit aan voedingsstoffen, waardoor het lichaam in balans kan komen en gif en vervuiling kan afvoeren.

De verschillende uitdagingen.

Je hebt 2 mogelijkheden om producten aan te schaffen.

- 1) **Als Klant:** je koopt de producten voor de volle verkoopprijs. Gratis inschrijven.
- 2) **Als IBO /onafhankelijk Sunrider distributeur:** koop eenmalig een pakket á €114,07 (inclusief BTW), dan koop je verder als klant met 20% korting *en/of* biedt het je de mogelijkheid om een extra inkomen te verdienen. In het pakket zitten o.a. 5 doosjes Fortune Delight kruidendrank.

IBO (Independent Business Owner)

Business Pack	Artnr	aantal	Prijs
Fortune Delight Business Pack	00216	1	€114,07

De mogelijkheden:

UITDAGING 1		MEER VITALITEIT/FITNESS		
Voeding producten		Artnr	Aantal	Prijs totaal
Nuplus doos van 10 pakjes			3	Klant € 239,56 IBO € 206,67
	natuur	10005		
	bosvruchten	10015		
	banaan	10025		
	Appel kaneel	10035		
Fortune Delight doosje 10 pakjes			3	
	Origineel	15105		
	Citroen	15135		
	Kaneel	15115		
	Framboos	15145		
	Perzik	15125		
Quinary capsules of poeder			3	
	100 capsules	20001		
	10 poederzakjes	20005		
Sunny Dew		15301	3	

Eventueel aanvullen met

Fitness Brigade op dvd, 3 maanden	88262	1	€108.90
-----------------------------------	-------	---	---------

UITDAGING 2

AFVALLEN

Food Product	Artnr	Hoeveelheid	Prijs
SUNFIT PACK 3 Vitashake 3 Fortune Delight 3 Sunbars 3 Suntrim 3 Sunny Dew (of 1 flacon, naar wens)	00963	3	KLANT € 381,60 IBO € 323,08 (Sunny Dew: 21% btw)

UITDAGING 3

HUIDVERZORGING

Huidverzorgingsproduct	Artnr	hoeveelheid	Prijs
Oi-Lin Skin Care Set	01001	1	KLANT € 264,99
Dr. Chen Youth Emulsion	00824	1	IBO € 201,99

Handtekening

Ik begrijp dat ik elke dag de producten moet nemen, mezelf onderwijzen, de vitaliteitstest invul voordat ik begin en weer invul na 30 dagen.

Hoe het voedsel innemen.

De 30 dagen uitdaging is gebaseerd op het eten van elke dag 1 zakje voeding, 1 zakje Fortune Delight en 1 zakje Quinary c.q. 10 capsules, maar je kunt het ook vaker nemen. Hoe meer je ervan neemt, hoe sneller je regenerereert. Sommige nemen 2 á 3 keer de hoeveelheid per dag. Het is niet zo belangrijk wanneer je het eet als je het maar eet.

's ochtends: je gebruikt het als een ontbijt.

's middags: als tussendoortje.

Nuplus Meng 1 zakje Nuplus in een beker met vloeistof. Je kunt het in water of Fortune Delight doen, sap is ook goed (maar denk erom dat je niet teveel sap neemt i.v.m. de suiker), rijst- of amandelmelk is ook goed. Je kan het ook mengen met een fruit/groente smoothy en wat **Sunny Dew**.

Fortune Delight: Meng 1 zakje in 1 liter water. Het water mag niet heter dan 80 graden zijn.

Quinary: 1 zakje (of 10 capsules) per dag. Je kunt het mengen met Nuplus of apart nemen met wat water of een sap of iets dergelijks. Als je capsules neemt kun je 's ochtends tijdens het ontbijt 4 capsules nemen, 3 met de lunch, en 3 tijdens het avondeten.

Sunny Dew: neem zoveel als je lekker vindt in de NuPlus en Fortune Delight. Het kan bv. 1 tot 10 druppels zijn.

Eventueel kun je Sunbars invoegen. De Sunbar is gemaakt van super geconcentreerde kruidenvoeding. Bevat veel vezels en eiwitten. Geeft energie. De vezels absorberen vet en helpen bij de bloedsuikerregulatie.

De hoeveelheid vezels in de VITALITE SUNBAR komen overeen met:

13 tomaten

11 wortels

13,5 kleine bananen



Nuplus kun je vervangen door **Vitashake**

Dit is een soort Nuplus met extra vitaminen, mineralen en vezels.

Suntrim toevoegen kan ook.

Suntrim zorgt direct voor minder eetlust. Ondersteunt gezonde eetgewoonten en helpt tegen suikerverslaving. Helpt via de stofwisseling ongewenst vet te verbranden. Beschermert tegen vrije radicalen, ondersteunt anti-veroudering, en geeft cardiovasculair support.

Voorbeeld ontbijt in je blender

- 1 zakje Nuplus
- 1 zakje Fortune Delight framboos
- 1 zakje Quinary poeder
- 150 ml kersensap
- Druppels Sunny Dew.

even mengen
Heerlijk!



Vragen

1. Wat is je gezondheidslevel? _____%
2. Wat voor level wil je bereiken? _____%
3. Wil je verantwoordelijkheid nemen voor je gezondheid? Ja/Nee
4. Voor maximaal succes wil je dan:
 - a. Minder koffie drinken? _____
 - b. Stoppen of verminderen van junk food? _____
 - c. Zo min mogelijk suiker nemen? _____
 - d. Verminderen of stoppen met sterk bewerkt voedsel? _____
 - e. Bewegen 3 x 30 minuten per week? _____
 - f. Meer groente en fruit eten? _____

EFFECT ETEN VAN DEZE SR VOEDING

Een keer per dag → het lichaam wordt wakker en begint in balans te raken.

Twee keer per dag → het creëert indrukwekkende veranderingen

Drie keer per dag → full speed Regeneratie

WAT WIL JE?

Je kunt je vitaal gaan voelen! Anderen willen spoedig wat jij hebt ontdekt!

Persoonlijke vitaliteit test

Gebruik deze test als een persoonlijke referentie. Check waar jouw lichaam op gezondheid kan verbeteren.

Gewicht regulatie

Voor/Na

- gewicht
- overdreven eetlust
- geen trek
- efficiënte stofwisseling
- zwaarlijvigheid
- overeten
- overgewicht
- suiker verslaving
- voedsel verslaving
- ongewenst vet
- ongewenste omvang

Lichamelijke functies

- pijnlijke voeten
- boosheid
- angst
- wazig zien
- slechte lichaamsgeur
- candida
- zweren
- cataract
- pijn op de borst
- cholesterol hoog
- chronische vermoeidheid
- weinig zelfvertrouwen
- cysten
- droge mond
- oorontstekingen
- oorsuizen
- oorpijn
- uithoudingsvermogen
- weinig energie
- vermoeide ogen
- vermoeid
- koorts
- vocht vasthouden
- eetverslaving
- groeipijn
- gevoelig tandvlees
- haarproblemen
- slechte ademreuk
- de hik
- heesheid, schor

- honger tussen de maaltijden
- hyperactief
- hypoglycaemie
- langzaam herstel
- slapeloosheid
- onrustig, geïrriteerd
- weinig energie
- trage stofwisseling
- migraine
- stemmingswisseling
- reisziekte
- nagel problemen
- braakneiging, misselijk
- nerveus
- nachtelijk zweten
- nachtmerries
- tintelingen
- lage pijndrempel
- pijn
- paniek aanvallen
- gemakkelijk transpireren
- lage spierspanning
- post traumatisch stress syndroom
- zwellingen
- rectaal jeuk
- verminderde urinestroom
- trillen
- onrustig slapen
- slecht slapen
- overdag slaperig
- pijnlijk tandvlees
- zere keel
- gestrest
- stress, gerelateerd aan genezing
- gezwollen oogleden
- gezwollen klieren
- schor, zachte stem
- tandproblemen

- duizelingen
- zicht problemen
- braken
- vocht vasthouden
- waterige ogen, neus
- wormen

Spijvertering

- maagzuur
- oprisping
- slechte adem
- opboeren
- opgeblazen gevoel
- darm ongemak
- pijn op de borst
- koliek
- dikke darmontsteking
- constipatie
- diarree
- gas in de maag
- maagontsteking
- jicht
- hoofdpijn
- pijn in de maag
- buikkrimp
- slechte darmflora
- knagende honger
- trage spijsvertering
- maagproblemen
- opgezwollen maag
- moeilijk slikken
- zweren

Circulatie systeem

- hoge bloeddruk
- lage bloeddruk
- kneuzingen
- cholesterol
- circulatie problemen
- koude handen/voeten
- licht in het hoofd
- neusbloedingen
- niet helder denken
- spataderen

Ademhalingssysteem

- allergieën
- astma
- bronchitis
- chronisch ophoesten
- hoesten
- constant hoesten
- kroep
- moeilijke ademhaling
- pijn op de borst
- hooikoorts
- loopneus
- kortademig

Hormonale systeem

- opvliegers
- impotent
- onvruchtbaar
- geen
 uithoudingsvermogen
- weinig energie
- menopauze problemen
- onregelmatige
 menstruatie
- menstruele
 ongemakken
 (PMS)
- nervositeit
- te vroege veroudering
- geen zin in seks
- rimpels

Immuunsysteem

- allergieën
- zwemmerseczeem
- blaasontsteking
- bronchiaal slijm
- vaak verkouden
- cysten/tumoren groei
- regelmatig griep
- hooikoorts
- regelmatig infecties
- griep
- darm infecties
- migraine hoofdpijn
- zere keel

Mentaal

- angst
- vergeetachtig
- slechte concentratie
- depressief
- duizelingen
- emotioneel instabiel
- slecht gefocust
- moeite om
 beslissingen te nemen
- mentale achteruitgang
- mentale stress

Skelet en spieren

- artritis
- rugklachten
- slijmbeursontsteking
- voetproblemen
- breuken
- gewrichtspijn
- gewrichtspijn
 gerelateerd aan stress
- stijve gewrichten
- spierpijn
- spierspanning te veel
- spierspanning te
 weinig
- zwakke spieren
- scoliose
- verstuikingen

Vitale organen

- bloedsuikerproblemen
- depressie
- vermoeidheid
- hartproblemen
- hyperactief
- snel geïrriteerd
- nier problemen
- lever problemen
- wisselende stemming
- vlekkerige huid
- suiker behoefte
- te vroeg rimpels

Huid

- acne
- vlekkerig huid
- verbrande huid
- likdoorns
- roos
- ontstekingen
- droge huid
- eczeem
- schimmelhuid
- galbulten
- geïrriteerde huid
- jeukende huid
- grove poriën
- vette huid
- haarproblemen
- psoriasis
- huiduitslag
- littekens
- gevoelige huid
- rimpels