

# Slank & Vitaal





Gezond afvallen met



Laat je gewicht niet zwaar meer wegen  
Keer op keer hetzelfde 'gewicht' kwijt raken, of het VET in één keer.

Het is geen geheim: afvallen is niet leuk. Sterker nog, als na een grote strijd het gewicht er binnen de kortste keren weer aan zit, kan dat erg frustrerend zijn. Hierdoor kun je volledig ontmoedigd raken. Mensen met overgewicht worden ontmoedigd ten koste van vele miljoenen euro's per jaar. Diëten, diëten en nog meer diëten. Afvallen is een internationale obsessie, en met reden: overgewicht is een bedreiging voor onze gezondheid.

Om overgewicht echt te kunnen aanpakken is het zaak dat we er de werkelijke oorzaak van gaan inzien, en dat is: een slechte gezondheid!  
Inderdaad. Zelfs al ben je een beetje te zwaar, komt dat niet altijd omdat je teveel eet of snoept, maar omdat je lichaam niet op zijn volledige capaciteit werkt.

We hebben allemaal gehoord dat de enige echte manier om af te vallen is: minder calorieën gebruiken. Miljoenen houden zich aan deze theorie; het lichaam wordt gedwongen opgeslagen calorieën te verbranden, doordat we minder calorieën gebruiken dan er werkelijk nodig zijn voor een goede voeding. Maar minder calorieën eten werkt niet!

Het is namelijk een feit dat wij niet zomaar zwaarder worden door ons te overeten of afvallen door ondervoeding. Er zijn heel wat mensen die dagelijks veel eten en niet zwaarder worden, terwijl er ook mensen zijn die weinig eten en toch dikker worden.

### Het Dieet Dilemma

Studies hebben uitgewezen dat hoe meer gewicht wij trachten te verliezen, des te meer het lichaam zijn opgeslagen vet zal vasthouden. We kunnen zoveel gewicht kwijtraken als we willen, maar het lichaam zal ter bescherming het vet vasthouden. Dus we verliezen vrolijk 'gewicht', blij dat wij de 'laatste vijf kilo' kwijt zijn. Dan verbazen we ons waarom wij zo minnetjes lijken in de spiegel, waarom de huid uitgezakt lijkt en waarom wij ons gewoon niet zo goed voelen. Hoe kan dat?

Ons dieet heeft dit gedaan: we zijn een heleboel water en eiwitten kwijtgeraakt, maar het vet hebben we nog steeds. Dat is wat er overblijft! Doordat we het

lichaam op dieet zetten 'dacht' het dat wij het wilden uithongeren. Dus zei het uitdagend: "Neem zoveel water en eiwitten (vocht en spierweefsel, de essentie van huid en lichaam) als je wilt, maar ik hou m'n vet!"

En opnieuw is er iemand ongelukkig door een dieet. Je kunt niet blijvend afvallen met een dieet!!!! JE WORDT OP DEN DUUR ALLEEN MAAR ZWAARDER DOOR TE DIEETEN. Met een streng dieet je lichaam verstoort je het zelfreguleringsmechanisme van het lichaam.

Als er niet genoeg bruikbaar voedsel binnen komt gaat het lichaam op zoek naar eiwitten die al in het lichaam aanwezig zijn. Eiwitten verbranden namelijk gemakkelijker dan vet. In de praktijk betekent dit dat de spieren worden afgebroken om aan voldoende brandstof te komen! Het lichaam eet dus als het ware z'n eigen spiermassa op in plaats van dat het vetten verliest. Het zal altijd pas als allerlaatste de eigen vetreserves aanspreken. Kijk voor meer artikelen en informatie op [www.life.nl](http://www.life.nl) onder artikelen en het hoofdstuk, afvallen.

### Jojo-effect

Dus met een dieet verlies je in eerste instantie misschien 5 kilo, maar dat bestaat dan voornamelijk uit spierweefsel en vocht. Spierweefsel is zwaar dus de kilo's vliegen eraf. Maar zodra je die kilo's kwijt bent en denkt weer 'gewoon' te kunnen gaan eten, worden eerst de spieren weer opgebouwd, en waar je 5 kilo kwijt was komen er nu minstens 7 bij!

Hier ontstaat dus het jojo-effect, want dan ga je weer lijnen, enzovoort. Het resultaat is dat je in een vicieuze cirkel belandt en iedere keer weer zwaarder wordt. En intussen is de kas van de dieetproducenten weer flink gespekt.

Er zijn ongelooflijk veel dikke mensen die in feite uitgehongerd zijn, zij voelen zich niet goed. Dus waarom zou je van afslanken een probleem maken als je jezelf daardoor steeds weer ongezond voelt en er ook zo uitziet? Er is niets dat een slechte gezondheid waard is.

We stellen ons voor dat als je uiteindelijk serieus en op de goede manier je vet wilt kwijtraken, je tot hier gekomen bent. Een gezonde, goede manier kan wat geduld vragen, maar dat is het dubbel en dwars waard.

Wat is dan het antwoord? Wat is de verhelderende waarheid? Het antwoord is dat wij allemaal individuen zijn. We moeten ons realiseren dat onze eerste prioriteit onze gezondheid is. Als we overgewicht hebben, zijn we meestal ondervoed. Het lichaam schreeuwt om goede voeding en weet wat het nodig heeft. Het lichaam wil geen Choco, Suiker, Chips, Dieetpoeder, het wil voeding! Het vraagt alleen om een goede gezondheid. Dat is de enige weg om de slanke gezonde persoon te worden die je eigenlijk bent.

Laten we beginnen met ons denkpatroon te herprogrammeren. Gooi alle woorden zoals dieet en calorieën weg. Zij werken negatief. Introduceer in plaats daarvan

nieuwe woorden zoals voeden en optimale gezondheid. Gezondheid maakt slank, niet andersom.

En dat is precies wat we gaan doen: een gezond, efficiënt lichaam creëren – een lichaam dat op een natuurlijke manier slank wordt. We hebben het zien gebeuren, ontelbare keren. Ook bij jou kan het. Wat heb je te verliezen?

Ga voor de spiegel staan en leer je lichaam te waarderen zoals het is! Ook al vind je het niet mooi, het is het resultaat van het lichaam wat je gegeven is en hoe jij er voor gezorgd hebt, zo goed als je kon.

Maak vervolgens een reële voorstelling van je zelf hoe je er uit wilt zien (of vroeger zag) en haal dat beeld zo vaak als je kunt je voor de geest. Het belangrijkste is voor dat je gaat slapen en wanneer je opstaat.

### Gezondheid eerst!

Het Sunrider programma voor gewichtsbeheersing focust allereerst op de gezondheid van het lichaam en start met het eten en drinken van een aantal voedende kruiden combinaties. Een lichaam wat in balans is keert terug naar zijn natuurlijke (vroegere) vorm. Daarom is ook de waardering voor hoe het nu is zo belangrijk, wanneer je blijft vechten met jezelf (en je gewicht en eten) dan blijf je uit balans en hou je het oude patroon vast.

Wat gebeurt er met het lichaam als je deze hoogwaardige voeding eet? Het begint vanuit al z'n cellen te reageren, want die cellen krijgen weer alle stoffen die ze nodig hebben met deze hoogwaardige voeding. Het wordt wakker alles stilgezette processen komen weer op gang en gaat weer die energie en kracht ervaren die het heel lang heeft gemist. [De voeding werkt ook door op de geest. Als je lichaam in balans komt dat helpt het je geestelijke balans.](#)

De volgende stap is extra aandacht en ondersteuning om sneller gewicht te verliezen, op een gezonde wijze en een gezonde basis. Je geeft het lichaam wat het extra nodig heeft om zo makkelijker naar zijn natuurlijke staat terug te keren.



### FASE 1: Een SUNPACK

Dit is een compleet gezondheidsprogramma en bevat

<a href="#">NuPlus</a>	1 à 2 x per dag een zakje
<a href="#">Calli</a> of <a href="#">Fortume Delight</a>	1 à 2 liter per dag
<a href="#">Quinary</a>	1 x per dag 1 zakje
Suncare	druppels naar behoefte
<a href="#">Vitataste</a>	2x2 capsules per dag

[NuPlus](#) is geconcentreerde complete voeding. Alleen al door NuPlus te eten help je het lichaam om de celwerking te verbeteren, waardoor ook de vethuishouding wordt verbeterd. Ook worden afvalstoffen daardoor beter afgevoerd waardoor je overtollig water verliest. Door de brede variatie aan kruiden zorgt NuPlus tevens voor een voldaan gevoel. Ook helpt NuPlus bij het in balans brengen van de bloedsuikerspiegel.

[Calli](#) ondersteunt de reinigingssystemen van het lichaam en zorgt voor een betere afvoer van afvalstoffen. Calli verheldert ons denken, waardoor de impuls om meer te eten en de behoefte aan genotmiddelen zoals bijvoorbeeld cafeïne, afneemt. Als Calli wordt gecombineerd met NuPlus wordt het lichaam versterkt: Calli reinigt, NuPlus voedt. Samen zorgen NuPlus en Calli voor de juiste balans.

[Quinary](#) is een kruidencombinatie van circa 60 verschillende kruiden, die de vijf belangrijkste orgaansystemen en hun bijbehorende organen versterken. Zorgt tevens voor goede onderlinge samenwerking tussen hormoonstelsel, spijsverteringsstelsel, de luchtwegen, de vochthuishouding en het immuunsysteem.

Suncare is een natuurlijk zoetmiddel dat is gemaakt van planten extracten. Het is ideaal om te gebruiken als vervanger van suiker en zoetjes. Suncare voedt de alveesklier en helpt zo de bloedsuikerspiegel op peil te houden. Bovendien helpt Suncare ook bij het opruimen van allerlei ongewenste schimmels en bacteriën in de darmen.

[Vitataste](#) is een kruidencombinatie die zorgt dat je behoefte aan zoet en alcohol vermindert, maar ook die het lichaam helpt dat te kiezen wat gezond is. Het

versterkt de voorkeur voor gezonde voeding. Het versterkt de balans in het lichaam en in geest. Je behoefte aan snoepen neemt drastisch af.

Veel mensen vallen af door alleen maar de basis voeding van het Sunpack te eten. Maar er zijn uitzonderingen. Sommige mensen hebben extra ondersteuning nodig van specifieke, voor gewichtsbeheersing ontworpen, formules.



## FASE 2: Een VITALITEPACK

Nuplus, 1 tot 3 x per dag  
Fortune Delight, 1 à 2 liter per dag  
Vitalite Caps, 3x daags 2 capsules  
Vitalite Sunbars tussendoor of als maaltijdvervanger

Vitalite caps en Fortune Delight zijn heel populair geworden. [Fortune Delight](#) is net als Calli een reinigende kruidendrank, maar tevens zorgt Fortune Delight voor een goede stofwisseling en afvoer van vetstoffen en is daardoor nog beter geschikt in het kader van gewichtsbeheersing. Fortune Delight kan ook al direct in het basisprogramma worden opgenomen naast of in plaats van Calli. Fortune Delight is er in de smaken Origineel, Citroen, Kaneel, Perzik of Framboos en is zowel warm als koud heerlijk om te drinken. Alleen even mengen met water (max. 80°C.) De drank is heerlijk en geeft buitengewone energie.

[VitaliteCaps](#) zijn heel effectief. Ze beïnvloeden de stofwisseling waardoor de vetten doelmatiger verbrand kunnen worden ten gunste van de opbouw van spierweefsel. Ze werken het effectiefst in combinatie met beweging. Studies hebben aangetoond dat deze voedingsmiddelen letterlijk in de vetcellen binnendringen en het lichaam helpen om overtollig vet snel af te voeren. Het lichaam krijgt meer energie en gaat weer duidelijke signalen geven wat betreft voeding, waar het behoefte aan heeft en waaraan niet. Hoera! Het natuurlijke mechanisme wordt in ere hersteld.

[Vitalite Sunbars](#) zijn heerlijke maaltijdvervangers in reepvorm. Belangrijk is er veel bij te drinken. De vezels in de Vitalite-Sunbar zorgen voor een betere darmwerking, waardoor in het vervolg ook al minder vet wordt opgenomen. Bovendien zorgen zij voor een betere werking van het immuunsysteem, doordat de vezels de darmenzymen bewerken.

Soms willen mensen echter te snel. Het is dan ook zaak om goed naar je lichaam te luisteren. Zo kan het voorkomen dat de reiniging te snel gaat en er tijdelijk hoofdpijn of misselijkheid optreedt, dus.....

*Alles op z'n tijd*

Zo werken Sunrider voedingsmiddelen:

Ze komen het lichaam binnen en 'maken de inventaris op', bijvoorbeeld:

“Laat eens kijken, het hart is ok, de lever heeft een beetje energie nodig, de nieren hebben veel ondersteuning nodig, en er is ook nog een uit de hand gelopen Candida in het darmstelsel.”

Dan gaan ze stilletjes aan het werk om het lichaam te helpen weer in balans te komen en zichzelf in stand te houden. Ondertussen, aan de buitenkant, kijken wij op de weegschaal: “Hé! Ik ben nog niet afgevallen! Dit spul werkt niet!”

We zouden zelfs kunnen stoppen met eten van Sunridervoeding. Het lichaam reageert verbaasd: “Nou ja”, zal het zeggen, “net nu we ergens komen!”

Afvallen is NIET GEWICHT verliezen persé, je meet de omvang van je buik, heupen, benen en borst. De sunrider voeding helpt spieren op te bouwen (die zijn zwaarder dan vet) en dus ga je meer wegen maar je figuur wordt beter en dat is wat je wilt. Je ziet centimeters verdwijnen en je kleren gaan ruimer vallen, dat is wat je wilt.

Een volwaardig voedingsdieet is

Bijzonder efficiënt om met Candida af te rekenen. Als je Candida of een ander probleem hebt, zal je lichaam dit eerst onder controle moeten krijgen voordat je begint met flink afvallen. Dit vraagt dus geduld.

*Stop niet te snel!!!*

*Je verdient het om slank en gezond te zijn*

*Gebruik Sunrider elke dag,  
liefst voor of bij elke maaltijd*

Maaltijd suggesties:

Ontbijt: Calli of Fortune Delight en een zakje Nuplus gemengd met

bijvoorbeeld fruit, vruchtensap, biogarde, soja- rijstemelk, vla of gewoon water, warm of koud. Maak een shake van verschillende soorten fruit met Nuplus, Vitashake en wat vruchtensap (zonder toegevoegde suiker)

Tussendoor: Calli of Fortune Delight met een (een stukje) VitaliteSunbar

Lunch: Brood met beleg en rauwkost en magere kaas.

Tussendoor: Vitashake met (soja)melk, Calli of Fortune Delight met een biscuittje of Sunbar of handje (ongebrende) nootjes of stukje fruit met Nuplus.

Diner: Salade met oliedressing, gekookte of gestoomde groenten, pasta, graan, aardappelen, vlees, vis of sojaproducten

NB. Voor je spijsvertering is het beter om eiwitten en koolhydraten niet in één maaltijd te eten, dus groenten met vlees of groenten met aardappels/rijst/pasta.

's Avonds: Drink Calli niet vlak voor het slapen gaan, het kan je helder maken in je hoofd waardoor je lastiger in slaap komt. Gebruik 's avonds liever Calli Nacht.

Hieronder nog een aantal bijzondere Producten die misschien aanspreken als mogelijke aanvulling.

1. Vitashake (hierboven al genoemd)
2. Vitalite Slimcaps
3. Vitataste
4. Fibertone
5. Vitadophilus
6. Vitalite slimcaps

[Vitashake](#) is een soort Super Nuplus. In Vitashake zitten o.a. meer vezels. Ze zorgen mede voor een snellere reiniging van de darmen. In Nederland alleen in cacao uitvoering. Heerlijk voedzaam met rijst- of sojamelk, maar kan ook prima met water.

[Vitalite Slimcaps](#) kunnen het best gebruikt worden als het lichaam al enige tijd aan Sunriderproducten is gewend. Slimcaps doen hun werk ook als je niet beweegt. Ze hebben een bredere werking dan de Vitalitecaps en zorgen voor een snelle verbranding, schoonmaak en afvoer uit het hele maagdarmkanaal.

Slimcaps pakken vet aan daar waar het niet hoort. Buik, bovenbenen, heup en intern is het een zuiveraar voor zowel de lever als de darmen. Voordeel is ook dat je geen hongergevoel hebt. Je moet wel gezond zijn en in het begin even een toilet in de buurt houden voor het geval de darmreiniging iets te heftig gaat. Ze zijn



vooral goed voor mensen met een trage darmwerking, want de caps voeren vetten af die rondom de lever en nieren en in de darmen zitten. Dat kan gepaard gaan met dunne ontlasting. Daarom moeten Vitalite Slimcaps altijd samen met de Vitalite Sunbars genomen worden. De repen zorgen voor een balans en nemen het extra vocht in de darmen op en voorkomen eventuele krampen. Overigens zijn zowel de krampen als de dunne ontlasting niet ernstig en horen erbij, maar het kan onaangenaam zijn. Dit product is dus niet voor iedereen, maar wel erg effectief. Drie weken Slimcaps, één week rust. enzovoort. Eet de Slimcaps liefst samen met de Vitalite Sunbar.

[Vitataste](#) is een kruidencombinatie die Verslavingscirkels helpt doorbreken en ervoor zorgt dat dingen die we moeilijk kunnen laten staan zoals suiker, koekjes, alcohol, minder aantrekkelijk smaken. Na het innemen van Vitataste proeven we zelfs de smaak van suiker niet meer, terwijl gezonde producten zoals verse groenten dan juist extra lekker smaken! Probeer maar eens uit met suiker en komkommer.

[Fibertone](#) Door slechte en vezelarme voeding kan op den duur een dunne film van taai slijm de darmwand gaan bedekken, waardoor de efficiënte opname van voedingsstoffen wordt bemoeilijkt. Fibertone is een combinatie van vezelsoorten, die de darmen reinigen en de vertering stimuleren. Niet te gebruiken op de nuchtere maag en niet in combinatie met de SlimCaps.

[Vitadophilus](#) bestaat uit goede bacteriën waaronder acidophilus, voor de darmen, verpakt in appelvlokken.

Het smaakt heerlijk, zorgt voor een gezonde darmflora en versterkt het immuunsysteem.

Deze programma's zijn erg effectief. Begin eerst met het Sunpack en voeg geleidelijk aanvullende formules toe. Het belangrijkste is dat je samenwerkt met je Sunrider distributeur. Juiste principes werken, maar ze werken alleen als je ze juist gebruikt. Vertrouw de natuurlijke processen van je lichaam. Sta het toe zichzelf te helen en je zult geen spijt hebben van de manier waarop het je terugbetaalt met *een stralende gezondheid..... en een natuurlijke slanke lijn!*



[Regelmatig sporten kan je lichaam tot 9 jaar jonger maken!](#)

Verbranding is de enige manier waarop reeds opgeslagen vet kan worden afgevoerd( afgezien van een liposuctie operatie, maar dat zou ik niemand aanraden) Gek genoeg is één van de dingen die je kunt doen is meer kleine bewegingen maken, rechtop lopen, kleine dingen doen in huis. Ook mensen die niet stil kunnen zitten verbranden veel meer energie dan mensen die dit wel kunnen.

Uit een onderzoek, waarbij mensen 1000 calorieën per dag extra kregen en niet meer mochten sporten, bleek, dat mensen die veel kleine bewegingen maken 70% van de extra calorieën verbrandden.

Je hoeft dus niet persé naar de sportschool om je extra calorieën te verbranden. Kleine dingen als vaker de trap nemen, op de fiets gaan en zelfs bewegen in huis is al voldoende om een heleboel calorieën te verbranden.

Natuurlijk kan je door bijvoorbeeld Veros of Bella en VitaliteCaps van Sunrider te nemen je verbrandingscapaciteit verhogen door dat je meer energie hebt en je spieren die zorgen voor de verbranding verstevigd worden.

Wanneer je wel gaat trainen is het goed van de te voren lichte oefeningen te doen om je spieren op te warmen. Het blijkt dat je dan ook meer calorieën verbrand dan wanneer je geen warming-up gedaan hebt. Dat heeft te maken met het feit dat een warming-up er voor zorgt dat je spieren minder snel moe worden als je eenmaal bezig bent. Je bouwt minder melkzuur op tijdens de sport als je spieren al warm zijn van te voren. Het melkzuur is waardoor je spieren pijn gaan doen. En daardoor hou je weer eerder op met sporten, heb je meer pijn de volgende dagen en zul je minder snel weer opnieuw gaan trainen.

Er zijn een paar Sunrider producten die perfect zijn voor trainen. Er is natuurlijk Fortune Delight wat het melkzuur afvoert uit het lichaam en wat samen met ElectroSport de verloren mineralen aanvult. Afvoer van melkzuur zorgt er voor dat de spieren soepel blijven en heb je geen spierpijn krijgt. Je kunt je spieren ook opwarmen met Sunrise, wat je hormoonsysteem activeert en spieren opbouwt en zo je spieren opwarmt. Ook Vitalite Caps helpen je het sporten langer vol te houden omdat ze je lichaam helpen over te schakelen naar vetverbranding. SportCaps zorgen voor betere aanvoer van voeding naar je spieren waardoor je uithoudingsvermogen wordt vergroot

Al deze producten zullen je workout effectiever en aangenamer maken. Kijk voor meer info op [www.life.nl](http://www.life.nl). artikelen/ sport

Sporten en Sunrider samen maakt je lichaam( en geest) vele jaren jonger!