

1. Suntrim Plus een succes.
2. Fitness oefeningen.
3. Nieuwe producten per half augustus.
4. Braderie.
5. YouTube filmpjes.
6. Lessen tijdens de conventie (cruise).
7. Agenda



1. Suntrim Plus het nieuwe succes van Sunrider!

Suntrim Plus is het nieuwe succesverhaal van Sunrider. Met Suntrim Plus kun je gezond afvallen. Het is nu verkrijgbaar in Europa en heeft in andere landen al veel enthousiasme teweeg gebracht.

De Suntrim Plus flyer is vertaald zie de [bijlage](#).

Er zijn al geweldige resultaten.

Ikzelf (Marga) ben al 3 kg afgevallen in 3 weken en tijdens de cruise ben ik niet gegroeid!!

Femmy Vercouteren-Pool:

Sinds anderhalve week gebruik ik Suntrim plus (3 capsules voor de maaltijd). Wat ik merk, ik heb minder trek, eet minder, en de suikerspiegel blijft beter in balans. Hierdoor slaap ik ook weer beter.

Astrid Wouda:

Sinds 3 weken gebruik ik Suntrim Plus en ben begonnen met meer te sporten.

Ik val 1 kg per week af, mijn buikomvang is al met 4 cm afgenomen en ik heb veel meer energie.

De trek naar zoetheid is helemaal weg. Ik ben er heel enthousiast over.

Het is mooi als jullie ook resultaten naar me e-mailen, dan kunnen we dat met elkaar delen.

Andrea Langer uit Canada is 5 kg lichter geworden in 2 weken.

Als je Suntrim Plus gebruikt is het heel belangrijk om er ook minstens 300 cc bij te drinken liefst Fortune Delight.

En neem de capsules 30 tot 40 minuten voor de maaltijd.

Bij de een werkt 40 minuten voor de maaltijd beter, bij de ander 30 minuten.

Afhankelijk hoe je spijsvertering werkt, is het ook belangrijk om 6 maaltijden per dag te nemen waarvan 3 gewone en 3 tussendoortjes. bv Sunbar of Vitashake)



2. Fitness oefeningen.

2 x in de week doe ik samen met Astrid fitness workouts bij ons thuis. Als je ook mee wilt doen kun je aansluiten.

We gebruiken beide de Suntrim Plus erbij en hebben al goede resultaten. Wil je ook meedoen, bel of mail mij dan even voor meer informatie.

Marga.

3. Nieuwe producten per half augustus.

Sunny Dew komt nu ook naar Europa, het is een stevia product en komt i.p.v. de Suncare. Sunny Dew is doorzichtig van kleur en kan officieel ook voor inwendig gebruik verkocht worden.

Oilin Cleansing Cream en Oilin Revitalizing Cleanser, en Facial Toner zijn straks los verkrijgbaar.

Products available in Europe from mid-August



SunnyDew*

Stevia-based table-top Sweetener

Potent blend of stevia leaf extract and chrysanthemum flowers. Stevia in SunnyDew* undergoes a unique purifying and concentration process that preserves the natural structure found in its whole food form.

- Separate products of the Oi-Lin Skincare Set
- We already sell the Oi-Lin Deep Moisture Lotion, but will now also sell the other products.

Oi-Lin Cleansing Cream



Oi-Lin Revitalizing Cleanser



Oi-Lin Facial Toner



4. Braderie.

We hebben op de braderie in Schoorl gestaan om Sunrider te promoten, het was heerlijk weer en de sfeer was goed, niemand had er nog van Sunrider gehoord dus had was geen overbodige luxe dat we daar stonden.

Tip: Met dit heette weer is het heerlijk om koude Fortune Delight te drinken met een druppeltje Sunbreeze erin.

5. Youtube filmpjes.

Er worden regelmatig nieuwe Sunrider filmpjes op YouTube gezet. Zie b.v. <http://www.youtube.com/user/SunriderIntl>

Ook vele: Why I love Sunrider, zoals: <http://www.youtube.com/watch?v=Ba6705m3uzk>

6. Lessen tijdens de conventie.

Voedsel

Je voedsel is als een medicijn. En je medicijn is je voedsel. We zijn wat we eten, dus moet ons voedsel van goede kwaliteit zijn. Iedereen is bij de geboorte ongeveer 5 tot 8 pond, maar later is het gewicht heel verschillend..... 5 pond vet neemt 5x zoveel ruimte in als 5 pond spieren. Als je gespierd bent verbrand je 3x zoveel vet.

Je kunt beter 6 x per dag een beetje eten dan 2 x heel veel. Je lichaam verbrandt dit nl. en slaat het niet op als vet. Als je 2 x heel veel eet gaat het lichaam dit omzetten in vet omdat het denkt dat het voorlopig niks krijgt! Eet minder calorieën, eet meer eiwitten. En blijf gefocust.



Supplementen

Sunrider supplementen zijn gebaseerd op de filosofie van regenereren. Het meeste andere voedsel bevat een tekort aan voedingsstoffen. Over het algemeen eten we te weinig variatie en niet vaak genoeg. Het Basisvoedsel van Sunrider is belangrijk: Voeden, in balans brengen en reinigen. Reinigen is belangrijk want door de vervuiling van lucht, bodem, etc. ontstaan er vrije radicalen, die de cellen beschadigen. Antioxidanten neutraliseren de vrije radicalen.

Reinigen:

Suntrim bevat veel antioxidanten. Fortune Delight helpt met hydratatie, bevat ook antioxidanten. Suncare: helpt met verwijderen van vet.

Voeden:

Vitashake is nodig voor opbouw, het kan een maaltijd vervangen. Bevat ook multivitaminen. Sunbar: helpt ook met de bloedsuiker in balans te houden. Sunfitpack (nieuw): bevat Sunbar, Fortune Delight, Suntrim en Vitashake (komt nog op de markt).

Kracht training en strekoefeningen

Als je je spieren traint ontstaan er kleine beschadigingen daarna neemt het spierweefsel toe. Hoe meer spierweefsel hoe hoger de verbranding van calorieën. **Je verbrandt dan niet alleen meer calorieën tijdens de training maar ook in rust.**

Cardio vasculaire training

Dit zorgt niet echt voor gewichtsverlies, je verbrandt alleen als je de oefening doet, niet daarna. Je krijgt met Cardio vasculaire oefeningen wel meer zuurstof, een verbeterde longfunctie en betere bloeddruk. Het wordt aanbevolen de oefeningen minstens 4 x in de week te doen.

Rust

Voldoende rust is ook belangrijk, ongeveer 8 uur slaap per dag. Tijdens rust worden de spieren opgebouwd. Als je wilt afvallen is dit belangrijk:

- Maak een plan
- Stop nooit!
- Wat is je doel!

In de [bijlage](#) uitgebreide info van Dr. Chen, het gaat vooral over het verschil met andere producten om af te vallen.

6. Agenda.

25 juli, 1, 8 augustus (donderdag) Wat is MLM en hoe kun je met Sunrider een inkomen creëren. 20.00 uur

17 augustus (zaterdag) Kandesn huidverzorging workshop om 14.00 en 20.00 uur. Zie [bijlage](#).

31 augustus (zaterdag) Paul Jensen uit de VS. 14.00 - 15.30 SR presentatie voor iedereen. 16.00 - 17.30 Training actieve Sunriders. Samen eten. Zie [bijlage](#).

Elke woensdag, in overleg, om 20.00 uur Sunrider presentatie voor iedereen!

Voor wie nog niet is geweest, een prettige vakantie gewenst.