Starterspakket
E-book

BODY & SHAPE STORE™



NIVEAU: ZILVER

GEZONDHEID ALS EEN CHAMPION

Quamtrax Nutrition Iso Whey + Applied Nutrition Multi-Vitamin Complex + Applied Nutrition Omega 3 + Applied Nutrition Vitamin D3 + Applied Nutrition ZMA-Pro + Een starterspakket met supplementen gids en inname protocol voor je gezondheid, als een champion!

www.bodyenshapestore.nl

INHOUD

Voorwoord **Pag. 3**

Wat is gezondheid? **Pag. 4**

Producten gids **Pag. 5**
- Quamtrax Nutrition Iso Whey Pag. 5
- Applied Nutrition Multi-Vitamin Complex Pag. 5
- Applied Nutrition Omega 3 Pag. 5
- Quamtrax Nutrition Vitamin D3 Pag. 6
- Applied Nutrition ZMA Professional Pag. 6

Inname protocol **Pag. 7**

Nawoord **Pag. 8**

VOORWOORD

Jezelf overtreffen, doelen behalen, consistent en gedisciplineerd te werk gaan. Het is makkelijker gezegd dan gedaan. Door het nemen van bepaalde supplementen maak je het jezelf wel makkelijker. Het proces wordt versneld en de progressie wordt eerder geboekt. Maar weten welke supplementen goed zijn en hoe deze gebruikt kunnen worden, dat is waar het vaak mis gaat.

Body & Shape Store™ helpt jou daar graag bij! Wij hebben goed nagedacht over de samenstelling van dit pakket. Daarnaast geven wij jou een inname protocol over hoe en hoe vaak je de producten kan gebruiken voor het optimale resultaat.

WAT IS GEZONDHEID?

Jouw gezondheid is je meest kostbare bezit en verdient alleen het allerbeste.

Gezondheid is een gevoel van zowel lichamelijk, als geestelijk en maatschappelijk welzijn. Het betekent dus niet alleen het ontbreken van ziektes. Het begrip gezondheid is subjectief. Ieder mens voelt zelf of hij zich gezond voelt of niet. Een goede lichamelijke en geestelijke gezondheid berust niet op toeval; wordt in grote mate bepaald door leefstijl.

Door gezond te leven verklein je de kans op diabetes, een hoog cholesterolgehalte, een hoge bloeddruk, verschillende soorten kanker, darmklachten en ga zo maar door. Ook heb je door een gezonde leefstijl ontzettend veel energie. Je bent meestal vrolijk, pakt graag veel dingen aan, voelt je lekker en je conditie is goed. Kortom, je voelt je goed!

Oké, laten we eerlijk zijn... het is misschien wat oppervlakkig, maar je vind je lichaam mooier als je gezond leeft en dat geeft je meer zelfvertrouwen. Natuurlijk is iedereen prachtig, ongeacht welke kledingmaat hij/zij heeft. Maar we voelen ons zekerder als we tevreden zijn over ons lichaam.

"Dit gezondheidspakket ondersteunt jou bij het behalen van je fysieke en mentale doel: Gezondheid."

Een goede gezondheid vormt de basis voor iedere topprestatie. Een gezond lichaam presteert beter, herstelt sneller en raakt minder snel geblesseerd. Als fanatiek sporter is het dan ook belangrijk om goed voor je lichaam te zorgen. Onze gezondheid supplementen bevatten verschillende vitamines, mineralen en antioxidanten en kunnen je helpen om jouw gezondheid optimaal te houden.

Ook kun je bij ons terecht voor een compleet, deskundig en persoonlijk advies. Omdat iedereen anders is en daarom ook andere wensen en behoeftes heeft, hechten wij veel waarde aan het geven van een klant specifiek advies. Wij nemen graag de tijd voor onze klanten en stemmen ons advies graag af op jouw persoonlijke situatie.

PRODUCTEN GIDS

Quamtrax Nutrition Iso Whey

Eiwitten zijn opgebouwd uit ketens van aminozuren achter elkaar. In de darm worden eiwitten eerst afgebroken tot aminozuren om vervolgens in de bloedbaan opgenomen te kunnen worden. Eiwitten zijn voor sporters van groot belang, aangezien onze spieren eveneens uit eiwitten bestaan. Tijdens trainingen ontstaan er kleine scheurtjes in het spierweefsel. Het lichaam gebruikt aminozuren om dit spierweefsel te repareren en op te bouwen. Eiwitten dragen dus bij aan herstel en groei van de spiermassa. Zonder voldoende aanvoer van eiwitten ontstaat spierafbraak. Daarnaast dragen eiwitten bij aan het behoud van sterke botten.



Applied Nutrition Multi-Vitamin Complex

Multivitaminen bevatten een breed scala aan voedingsstoffen zoals vitamines, mineralen en spoorelementen die essentieel zijn voor het normaal functioneren van het lichaam. Je kunt al je essentiële vitamines en mineralen binnenkrijgen door het juiste voedsel te eten. Het is niet eenvoudig om dagelijks zo goed en gevarieerd te eten dat het lichaam wordt voorzien van alle noodzakelijke voedingsstoffen.

Een multivitamine kan dan een waardevolle aanvulling zijn op de voeding. Omdat sporters meer vitamines en mineralen verbruiken en veel zweten kan ook daarom een multivitamine een goede aanvulling zijn. Applied Nutrition Multi-Vitamin Complex is speciaal afgestemd op deze doelgroep.



Applied Nutrition Omega 3

Visolie, zoals de naam al zegt, is geraffineerde olie afkomstig uit vis. Visolie ondersteunt je lichaam en heeft diverse voordelen voor het hart, de bloedvaten, gezichtsvermogen en de hersenen. Gezonde vetten zijn macronutriënten die onmisbaar zijn voor je lichaam. Wanneer er niet voldoende (2x per week) vette vis in je dieet zit, is een omega 3 supplement aan te raden als aanvulling op jouw voedselinname.



PRODUCTEN GIDS

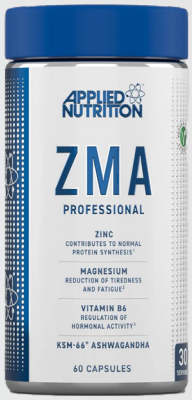
Quamtrax Nutrition Vitamin D3

Vitamine D behoort tot de essentiële vitamines die je nodig hebt om je lichaam goed te laten functioneren. Het ondersteunt de botten, is belangrijk voor sterke tanden, draagt bij aan de aanmaak van cellen en weefsels en heeft een positieve invloed op het immuunsysteem. Ons lichaam produceert vitamine D met behulp van zonlicht. Daarom is de inname van vitamine D nog belangrijker in de donkerste maanden van het jaar.



Applied Nutrition ZMA Professional

ZMA is een mix van zink, magnesium en vitamine B6, die ieder voor zich een positief effect hebben op je gezondheid. Zink draagt bij aan de instandhouding van sterke botten, is goed voor je haar, helpt bij het gezond houden van de huid, heeft een positieve invloed op het immuunsysteem en helpt de testosteron waarden op peil te houden. Magnesium is een mineraal dat belangrijk is voor een normale spierfunctie en is daarom zo populair onder de sporters. Ook draagt het bij tot normale werking van de zenuwen en de psychologische functies. Vitamine B6 draagt bij tot de normale werking van het zenuwstelsel, heeft een gunstige invloed op de productie en verbranding van eiwitten en koolhydraten, draagt bij tot een normale psychologische functie en is van belang voor de vorming van rode bloedcellen.



INNAME PROTOCOL

Na workout/krachttraining

1 scoop (30 gram) - Quamtrax Nutrition Iso Whey

Ochtend - eerste maaltijd/ontbijt

1 capsule - Applied Nutrition Multi-Vitamin Complex
1 capsule - Applied Nutrition Omega 3
1 capsule - Quamtrax Nutrition Vitamin D3

Middag - lunch

1 capsule - Applied Nutrition Multi-Vitamin Complex

Avond - diner

1 capsule - Applied Nutrition Multi-Vitamin Complex
1 capsule - Applied Nutrition Omega 3

Nacht - laatste maaltijd

2 capsules - Applied Nutrition ZMA Professional

NAWOORD

Wij ondersteunen je graag met het behalen van jouw doelen en het neerzetten van de beste prestaties. Wij hopen dat je door middel van het door jou aangeschafte pakket jezelf weet uit te dagen en te overtreffen.

Met onze globale adviezen kom je een heel eind maar soms is persoonlijk advies nodig. Ook daar helpen wij je graag mee!

Jelle Starreveld, bodybuilder en persoonlijk begeleider, helpt graag iedereen die op zoek is naar het krijgen van persoonlijk advies bij afvallen, presteren of gezondheid.

Voor meer informatie kan je in contact komen via: jelle@bodyenshapestore.nl