Starterspakket
E-book

BODY & SHAPE STORE™




NIVEAU: GOUD

# AFVALLEN ALS EEN CHAMPION

*Applied Nutrition Diet Whey Protein + Applied Nutrition Shred-X Thermogenic Powder + Applied Nutrition Amino Fuel EAA + Applied Nutrition i-Drive + Rabeko Zero Sauce + Rabeko Zero Cooking Spray + Een starterspakket met supplementen gids en inname protocol om af te vallen als een champion!*

www.bodyenshapestore.nl

# INHOUD

**Voorwoord** **Pag. 3**

**Waarom afvallen?** **Pag. 4**

**Producten gids** **Pag. 6**
- Applied Nutrition Diet Whey Protein Pag. 6
- Applied Nutrition Shred-X Thermogenic Powder Pag. 6
- Applied Nutrition Amino Fuel EAA Pag. 6
- Applied Nutrition i-Drive Pag. 7
- Rabeko Zero Sauce Pag. 7
- Rabeko Zero Cooking Spray Pag. 7

**Inname protocol** **Pag. 8**

**Nawoord** **Pag. 9**

# 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.

# WAAROM AFVALLEN?

**Afvallen zodat je weer in je spijkerbroek past? De zaak om gewicht te verliezen is geworteld in een beter leven - niet alleen in een beter uiterlijk.**

Wanneer je worstelt met je gewicht, weet je misschien heel goed dat de spiegel heel confronterend kan zijn. Maar is passen in een broek of badkleding dé redenen om af te vallen?

Hoewel, ja, je gewicht kan van invloed zijn op hoe je over jezelf denkt en zelfs hoe anderen je zien, maar lichaamsbeeld is niet de enige reden waarom je aan een afslankreis zou moeten beginnen. Sterker nog, voor degenen met overgewicht of obesitas, afvallen heeft ontelbare voordelen naast dat je er geweldig uitziet.

Uiteindelijk heeft overgewicht veel bijwerkingen, van kleine dingen zoals rugpijn tot ernstigere gevolgen zoals een grotere kans om diabetes type 2 te ontwikkelen. Naast het minimaliseren van deze gezondheidsproblemen, zijn er ook genoeg onbekende voordelen die gepaard gaan met een slanker figuur. Lees verder om inzicht te krijgen in hoe jouw lichaam en levensstijl kunnen veranderen nadat je wat kilo's bent kwijtgeraakt.

## *Stoppen met schaapjes tellen*

Wat jij je misschien niet realiseert, is dat je dieet kan bepalen hoe gemakkelijk je in slaap valt en hoe uitgerust je bent bij het wakker worden. Vaak hebben mensen overgewicht als gevolg van een slecht dieet dat gericht is op voedsel dat snel verteert en waardoor je vaak honger krijgt. Dat betekent dat je lichaam constant op zoek is naar energierijk voedsel als snelle oplossing, zoals vet en suikerhoudend voedsel, waarvan is vastgesteld dat beide een negatieve invloed hebben op je slaapkwaliteit. Het schrappen van deze voedingsmiddelen zal je helpen om gemakkelijker in dromenland te komen, net als meer tijd besteden aan sporten, waarvan is aangetoond dat het helpt bij het voorkomen van gezondheidsproblemen die de slaap belemmeren: diabetes, hart- en vaatziekten en depressie.

## *Minder gewrichtsklachten*

Je weet waar we het over hebben. Overgewicht kan je gewrichten zwaar belasten, vooral je knieën. Terwijl iedereen te maken heeft met dagelijkse slijtage van zijn gewrichten, bouwen mensen met overgewicht overmatige stress op in diezelfde gewrichten.

## *Minder haar uit je hoofd trekken*

Natuurlijk kan je veeleisende baan bijdragen aan chronische stress, maar dat geldt ook voor je dieet. Veel van de voedingsmiddelen die stressniveaus verergeren, zijn dezelfde voedingsmiddelen die je voortgang van het afvallen onderdrukken, terwijl de voedingsmiddelen die stress verlichten, de voedingsmiddelen zijn die je zou eten tijdens je afslankreis. Voedingsmiddelen met veel geraffineerde suiker, zoals frisdrank of ijs, kunnen bijvoorbeeld de niveaus van stresshormonen zoals cortisol verhogen. Deze voedingsmiddelen zorgen ervoor dat je bloedsuikerspiegel stijgt en vervolgens daalt. Als gevolg hiervan zien je hersenen deze lage bloedglucosewaarden als een levensbedreigende situatie, scheiden ze meer cortisol af om opnieuw honger te veroorzaken, en zorgen er op hun beurt voor dat je je gestrest blijft voelen.

## *Zeg je seizoensallergieën gedag*

Komen de eerste tekenen van de lente met de angst dat je de zakdoekjes en oogdruppels uit de kast moet halen? Het blijkt dat je gewicht de oorzaak kan zijn van sommige van uw symptomen. Dat komt omdat overgewicht de bijnieren en het ademhalingssysteem onder druk zet, wat astma- en allergie symptomen kan verergeren. Afvallen zou waarschijnlijk kunnen betekenen dat je eindelijk naar buiten kunt gaan en de rozen kunt ruiken!

# WAAROM AFVALLEN?

### *Je eten smaakt beter*
Mensen met overgewicht zijn minder smaakgevoelig, dan hun slankere tegenhangers. Misschien omdat hun smaakpapillen verzwakt raken door overmatig gebruik. Een andere theorie speculeert dat hormonale verschuivingen die plaatsvinden tijdens gewichtsverlies de manier kunnen veranderen waarop smaakreceptoren communiceren met de hersenen.

### *Verhoogde sex lust*
Naarmate je vetpercentage daalt, raak je gemakkelijker opgewonden. Het is allemaal te danken aan de stijging van de testosteron niveaus die gepaard gaan met het wegbranden van lichaamsvet. Meer cortisol - en dus hogere stressniveaus - blijkt de seksuele opwinding te verstoren.

### *Minder overmatig zweten*
Voelt het wel eens alsof je in een sauna zit terwijl het maar 15 graden is? Het is omdat vet het lichaam isoleert en de kerntemperatuur verhoogt, waardoor je je warmer voelt dan degenen die slanker zijn. Om dezelfde reden hebben mensen met overgewicht de neiging meer te zweten.

### *Meer energie*
Nadat je bent afgevallen, merk je misschien al snel dat je veel meer energie hebt. Het is niet alleen omdat je een gezondere voedingskeus maakt waardoor je energieniveau op peil blijft. Het is ook omdat als je minder gewicht mee sjouwt en je lichaam minder energie vereist om je in leven te houden.

### *Je stemming zal verbeteren*
In het begin kan het heel zwaar zijn, maar zodra je kilo's kwijtraakt, wordt lichaamsbeweging gemakkelijker en minder belastend voor je lichaam. Als gevolg hiervan plukt je naast de verbranding van calorieën een van de belangrijkste voordelen: endorfine!

*Uiteraard is dit een klein lijstje uit tal van redenen die je leven positief zullen beïnvloeden wanneer je wat kilo's kwijt ben. Je lichaam is je meest kostbare bezit en verdient alleen het beste*

# PRODUCTEN GIDS

## Applied Nutrition Diet Whey Protein

Applied Nutrition Diet Whey Protein is een eiwit shake gecombineerd met vet verbrandende ingrediënten. 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. Door de extra toegevoegde ingrediënten die de vetverbranding ondersteunen, is dit product is geschikt om je gewicht management te optimaliseren. De eiwit shake bestaat uit: CLA, L-carnitine, groene thee extract, whey eiwit isolaat en whey eiwit concentraat.




Dit product is extreem laag in koolhydraten maar hoog in eiwitten, wat helpt bij de opbouw en instandhouding van spiermassa in een calorie tekort. De vet verbrandende ingrediënten zorgen ieder op hun eigen manier voor extra vetverbranding.

## Applied Nutrition Shred-X Thermogenic Powder

Applied Nutrition Shred-X Thermogenic Powder is een fatburner. Een fatburner, ook wel vetverbrander genoemd, is er simpelweg voor om je te helpen bij het verbranden van vet. Dit gebeurt door de diverse stoffen die ieder op hun eigen manier voor extra vetverbranding zorgen. Het energieverbruik wordt gestimuleerd waardoor je eerder uit kunt komen op een negatieve energie balans.




## Applied Nutrition Amino Fuel EAA

Aminozuren zijn de bouwstenen voor de vorming van eiwitten. EAA's, oftewel 'essentiële aminozuren', bieden het volledige spectrum aan aminozuren dat het lichaam nodig heeft voor de eiwitsynthese. Ieder mens heeft aminozuren nodig. Vooral bij krachttraining is het noodzakelijk om ze aan te vullen, zeker wanneer je door het afvalproces in een calorietekort zit. Aminozuren kunnen de hoeveelheid spiermassa die je kunt produceren aanzienlijk verhogen en daarbij ook de hoeveelheid spierafbraak verlagen.



# PRODUCTEN GIDS

## Applied Nutrition i-Drive




GDA, oftewel Glucose Disposel Agent, bootst de werking van insuline na. Insuline is een hormoon dat ervoor zorgt dat je lichaam glucose kan opnemen in de cellen. Als je te weinig insuline aanmaakt komt de glucose niet in je lichaamscellen. Daardoor blijft er te veel glucose (suiker) in je bloed.

In een GDA zitten ingrediënten die bijdragen aan de opname van glucose in de cellen. Dit kan er weer voor zorgen dat insulinereceptoren zich optimaliseren, er meer glucose naar de spieren wordt gestuurd en glucose minder wordt omgezet tot vetcellen.

## Rabeko Zero Sauce




Tijdens een afvalproces is het noodzakelijk om op de calorie inname te letten. Rabeko Zero Sauce zijn sauzen en siropen die nauwelijks calorieën bevatten en dat in tegenstelling tot de normale sauzen en siropen die bomvol calorieën zitten en echte dikmakers zijn. Doordat deze sauzen bijna calorie vrij zijn kun je onbezorgd genieten en kun je het diëten leuk en smaakvol maken.

## Rabeko Zero Cooking Spray




Door het gebruik van deze Rabeko sprays voeg je ook nog eens veel minder calorieën toe bij het bakken, braden, ovengerechten of salades. Doordat deze sprays zo laag zijn in kcal, in tegenstelling tot de andere oliën, zijn deze ideaal voor bij een calorie- of koolhydraatarm dieet.

# INNAME PROTOCOL

### Tijdens workout/krachttraining

1 scoop (13 gram) - Applied Nutrition Amino Fuel EAA

### Na workout/krachttraining

1 scoop (30 gram) - Applied Nutrition Diet Whey Protein

### Met een koolhydraatrijke maaltijd

2 capsules - Applied Nutrition i-Drive

### Naar eigen behoefte

1 serving (15 gram) - Rabeko Zero Sauce
1 serving (0,6 ml) - Rabeko Zero Cooking Spray

### Ochtend - nuchtere maag

1 scoop (10 gram) - Applied Nutrition Shred-X Thermogenic Powder

# 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***