

**HEALTHY MARATHON**



# DAG 1

**Healthy Marathon**

L1 D1

---

**HERBALIFE  
NUTRITION**

# INHOUD

## **03 PLAN JE DAG**

Je dagelijkse checklist om je voortgang bij te houden

## **04 OCHTEND STRETCH WORKOUT**

Begin je dag op de juiste manier



## **05 FOCUS VAN DE DAG**

Leer meer over hydratatie

## **10 THUIS WORKOUT**

Total Body Workout

## **11 PRODUCT VAN DE DAG**

Leer meer over Instant Theedrank

## **12 SHAKE VAN DE DAG**

Chia Blueberry Overnight Oats

## **13 RECEPT VAN DE DAG**

Marokaanse kikkererwten Soep

# PLAN JE DAG



Een georganiseerde dagelijkse route gaat je helpen om de beste mogelijke resultaten te behalen tijdens deze marathon.

Gebruik onze dagelijkse checklist of creeer je eigen checklist om overzicht te houden gedurende de dag.

We weten dat diegene die hun dag plannen qua maaltijden en tussendoortjes, beter voorbereid zijn en beter gefocused blijven.

## ONZE DAGELIJKSE CHECKLIST

---

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> <b>Gewicht doorgeven</b> | <input type="checkbox"/> <b>2+ Liter water</b>     |
| <input type="checkbox"/> <b>Aloe of suppl.</b>    | <input type="checkbox"/> <b>Multivezel drank</b>   |
| <input type="checkbox"/> <b>Instant Theedrank</b> | <input type="checkbox"/> <b>Proteine ijskoffie</b> |
| <input type="checkbox"/> <b>Shake</b>             | <input type="checkbox"/> <b>Beweging</b>           |
| <input type="checkbox"/> <b>Proteine Reep</b>     | <input type="checkbox"/> <b>Instant Theedrank</b>  |
| <input type="checkbox"/> <b>Gezonde Lunch</b>     | <input type="checkbox"/> <b>Uitgebalanceerde</b>   |
| <input type="checkbox"/> <b>Instant Theedrank</b> | <b>maaltijd</b>                                    |

# OCHTEND STRETCH



## START JE DAG OP DE JUISTE MANIER

Gedurende de nacht was ons lijf inactief. Door je dag te starten met een stretch, help je je lijf met de doorbloeding, losmaken van je spieren en om je endorfine gehalte te verhogen. Happy me!



**Laat je team weten dat je je ochtend workout gedaan hebt!**

# FOCUS VAN DE DAG



## BEGRIJPT U HET BELANG VAN HYDRATATIE?

De meeste mensen hebben tussen de 2 en 3 liter water nodig per dag. Gebruik de onderstaande berekening om de minimale hoeveelheid water te berekenen die uw lichaam elke dag nodig heeft.

### BEREKEN UW WATERINNAME:

Je gewicht (kg)  
: 30 =

---

**Jouw minimum  
dagelijkse water  
behoefte in liters!**

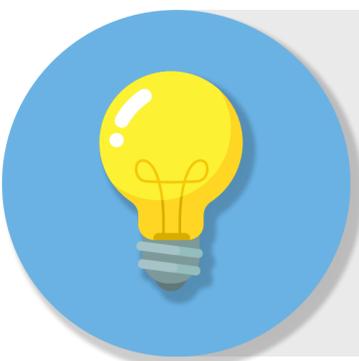


**Vergeet niet om je dagelijkse water inname in de groeps chat te delen!**



## HYDRATATIE

Herbalife Nutrition producten zijn rijk aan macro- en micronutriënten die essentieel zijn voor een gezond en uitgebalanceerd dieet. Voor een maximale opname van deze elementen moet je lichaam goed gehydrateerd zijn. Water is een sleutelement in het transport en de distributie van vitamines, mineralen, glucose, zuurstof en andere voedingsstoffen naar cellen. Omdat het lichaam geen water produceert, moet het worden aangevuld om het lichaam normaal te laten functioneren. Dit proces wordt hydratatie genoemd.



**TIP: Verdeel je waterinname over de dag. Drink niet alles pas in de avond!**



## **VOORDELEN VAN HYDRATATIE**

### **• BREIN**

Gezonde hydratatie vergemakkelijkt de oxygenatie van hersencellen, waardoor de hersenen actief kunnen blijven om al zijn functies uit te voeren. Uitdroging in de hersenen kunnen ernstige gezondheidsproblemen veroorzaken.

### **• CELLEN**

Een goede hydratatie vergemakkelijkt de eliminatie van gifstoffen en opgehoopt afval. Sommige hiervan zijn geproduceerd in de verschillende metabole processen van het lichaam. Vocht is dus belangrijk om alle processen goed te laten verlopen.

### **• SPIJSVERTERINGSSYSTEEM**

Water is erg belangrijk voor de vertering van voedsel. Het zorgt voor een betere absorptie van voedingsstoffen, vergemakkelijkt de doorgang van voedingsstoffen in het bloed en de distributie ervan naar de cellen. Wanneer het lichaam is uitgedroogd, vertraagt de spijsvertering en dit kan zelfs tot constipatie leiden.



- **HART**

Gehydrateerd blijven is erg belangrijk voor het correct functioneren van het hart. Een goede water balans is bovendien essentieel om de bloeddruk binnen normale grenzen te houden.

- **NIEREN**

Een goede hydratatie is noodzakelijk voor het goed blijven functioneren van de nieren, aangezien zij de taak hebben om afvalstoffen uit het lichaam te verwijderen via de urine.

Bovendien regelen de nieren het lichaamswater peil. Ze zijn verantwoordelijk voor het stabiliseren van niveaus van natrium, kalium en andere elektrolyten via de urine.

- **SPIEREN EN GEWRICHTEN**

Water heeft bovendien de zeer belangrijke functie om te fungeren als smeermiddel voor je spierstructuur en gewrichten. Het is essentieel dat deze functies naar behoren kunnen blijven presteren.



- **HUID**

Een goede hydratatie houdt lichaamsweefsels vochtig. Deze helpt de huidcellen in perfecte conditie te houden, met als doel het behoud van flexibiliteit en de juiste kleur.

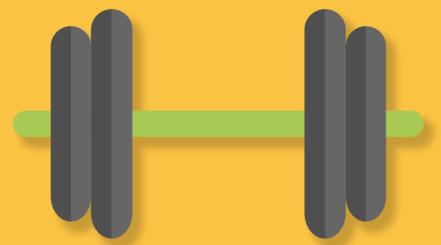
- **LICHAAMSTEMPERATUUR**

Water is essentieel om de lichaamstemperatuur op peil te houden. Het regelt dit door warmte af te voeren. Als de lichaamstemperatuur te hoog is, verliest het lichaam vocht dmv zweten en verdampingsprocessen.



**Heb je je Herbalife-thee vandaag al gehad? Het telt mee met je waterdoel!**

# THUIS WORKOUT



**LATEN WE DE RONDE BEGINNEN  
MET EEN TOTALE  
LICHAAMSWORKOUT!**

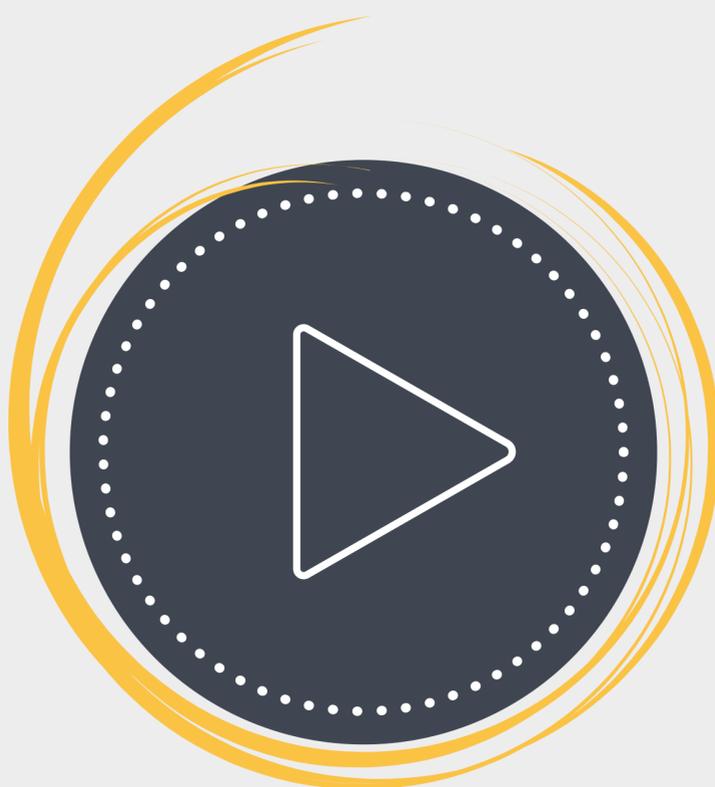


**Post je zweterige selfie en post-workout shake in de teamchat om je team te inspireren!**

# PRODUCT VAN DE DAG



## INSTANT KRUIDENDRANK



# SHAKE VAN DE DAG



## CHIA BLUEBERRY OVERNIGHT OATS

2 Maatlepels Formula 1 Vanilla

**2 Maatlepels PDM**

120g Vetvrije naturel Yoghurt

50g havermout

1 Theelepels Chia zaadjes

15g Blauwe bessen (licht gekneusd als je wil)

120ml water

# RECEPT VAN DE DAG



## MAROKAANSE KIKKERERWTEN SOEP

• **1 portie (32g) Gourmet Tomaten Soep**

• **4 porties (24g) Formula 3 PPP**

- 2 theelepels extra virgin olive olie
- 1 ui in kleine stukjes
- 1 stengel bleekselderij in stukjes
- 2 teentjes knoflook geperst
- 2 theelepels gemalen koriander

- 2 theelepels gehakte koriander blaadjes en stelen
- 2 theelepels gemalen komijn
- 400g tomatenblokjes uit blik
- 400g kikkererwten uit blik
- 250ml groentebouillon
- Sap van een ½ citroen
- Zout en peper

Hoog in eiwitten zonder toegevoegde suikers, dit recept is een goede manier om een gezonde, uitgebalanceerd voedingspatroon te ondersteunen. Kan in porties worden gekookt en ingevroren, zodat je altijd een kom voedzame soep bij de hand hebt. Verhit de olijfolie in een steelpan. Voeg de uien, bleekselderij, knoflook, zout en peper toe. Dek af en kook op laag vuur gedurende ongeveer 10 minuten, tot ze zacht zijn. Voeg de gemalen koriander en komijn toe aan de uien en bak een minuutje, giet dan de tomaten en al hun sap, de kikkererwten en de bouillon erbij. Laat 5 minuten sudderen.

Voeg het citroensap, de Gourmet Tomatensoep, Formula 3 PPP en de gehakte koriander toe. Breng op smaak en serveer.

THE Body  
ACHIEVES  
- WHAT -  
THE Mind  
BELIEVES

