

**30** DAY | FIT  
CHALLENGE

# 30 DAY | FIT CHALLENGE

## AAN DE SLAG

Welkom bij je 30-daagse Summer Body Challenge! Je gaat verbaasd zijn om te zien wat je kan bereiken!

In de komende 30 dagen creëer je gewoontes om een gezondere levensstijl te leiden en je goed te voelen in jouw Summer Body!

A

Als je jouw producten nog niet hebt besteld, neem dan contact op met de distributeur (persoon / website) die jou over deze uitdaging vertelde om jouw Herbalife Nutrition-producten te bestellen.

B

Zorg ervoor dat je deel uitmaakt van onze Challenge Support-groep. We hebben speciaal voor jou een aparte ondersteuningsgroep op Facebook aangemaakt! We zullen live workouts organiseren en wekelijks nieuwe recepten publiceren, zodat je gemotiveerd en op het goede spoor blijft! Gebruik deze link om toegang te krijgen tot de groep



C

Op de eerste dag van je challenge moet je je vóór-foto's (zij-, vóór- en achterkant) indienen en een foto met een krant (als bewijs van datum). We hebben een aantal do's en don'ts samengesteld om je foto's te nemen zodat je wat begeleiding krijgt, want het is belangrijk dat je foto's duidelijk zijn anders kom je niet in aanmerking om de challenge te winnen.

D

Als je aan het einde van je 30 dagen challenge bent gekomen, moet je je na-foto's indienen! Neem ze op dezelfde manier als de vóór-foto's die je eerder hebt gemaakt.

# 30 DAY | FIT CHALLENGE

## HOE MAAK JE JE VÓÓR EN NA-FOTO'S

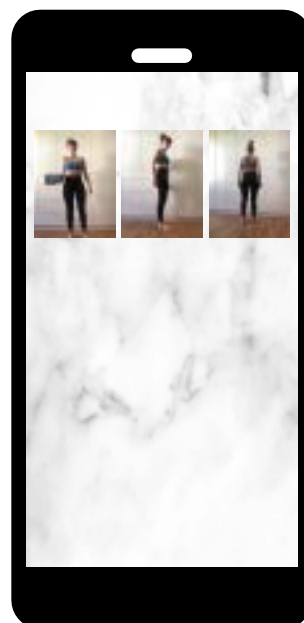


### WEL

- Neem de foto's met een goede belichting
- Draag dezelfde kleren in de vóór- en na-foto's
- Zorg dat je foto's vanuit voor- én zijaanzicht neemt
- Toon duidelijk de krant van die dag
- Sta op de vóór- en na-foto's in dezelfde houding.

### NIET

- Je armen naar voor of omhoog houden
- Inademen
- Je gezicht verstoppen onder emoji's
- Onrealistische doelen stellen
- Jezelf vergelijken met anderen



Upload je voor-foto's  
Via de link  
Op het challenge platform  
Via de link

# 30 DAY | FIT CHALLENGE

## HEALTHY TIPS

Kleine aanpassingen kunnen een groot verschil maken! Gebruik deze tips in jouw dagelijkse routine voor een optimaal resultaat.



1

Probeer elke dag voor minstens 15 minuten een workout te doen. Bewegen is niet alleen goed voor de gewichtsbeheersing, het heeft ook een enorm effect op je mentale gezondheid en verlaagt het risico op verschillende ziekten en gezondheidsproblemen.

Water drinken heeft mega veel voordelen, drink dus 2-3 liter water/dag. Dit is de dagelijks aanbevolen hoeveelheid voor een optimale gezondheid en helpt bij intensieve fysieke inspanning.



2



3

Neem een goede nachtrust! Dit is heel belangrijk voor je gezondheid. Studies tonen aan dat wanneer je goed slaapt je minder calorieën eet, je je beter kunt concentreren, je productiever bent en het immuunsysteem verbetert.

# 30 DAY | FIT CHALLENGE

## DAGELIJKSE DOELSTELLING

Print dit af en hang het op de koelkast als een dagelijkse doelsteller.

<b>Voeg jouw voor-foto's toe in het platform.</b>	<b>Bereken jouw proteïne-behoefte! Gewicht in kg x 1.5</b>	<b>Doe de beginner workout</b>	<b>Probeer één van onze recepten uit voor jouw maaltijd</b>	<b>Nodig een vriend uit om samen met jou de challenge te doen!</b>
<b>Drink 3 liter water</b>	<b>Jouw eerste week zit er op! Keep up the good work!</b>	<b>"Wees de beste versie van jezelf"</b>	<b>Doe mee met onze live workout op Facebook</b>	<b>Kies 2 snacks van onze snack ideeën pagina</b>
<b>Noteer wat je behaald hebt in de challenge groep</b>	<b>Doe 10 minuten meditatie</b>	<b>Probeer een nieuwe shake-smaak</b>	<b>Doe 10.000 stappen</b>	<b>Maak een maaltijdplan voor de komende week</b>
<b>Je bent halfweg! Keep going</b>	<b>Maak een recept uit de challenge groep</b>	<b>Drink voor elke maaltijd een glas water</b>	<b>Doe de gemiddelde workout!</b>	<b>"If it doesn't challenge you, it doesn't change you"</b>
<b>Test een nieuw Herbalife product</b>	<b>Vervang 2 maaltijden door een Herbalife Nutrition Shake</b>	<b>Drink 1 liter water voor 10u00</b>	<b>De eindstreep is in zicht! Gaan en knallen maar!</b>	<b>Probeer iets nieuw! bv. recept, snack of workout!</b>
<b>"The body achieves what the mind believes"</b>	<b>Doe 10.000 stappen</b>	<b>Doe de gevorderde workout!</b>	<b>Dit is je laatste kans -&gt; Go for it!</b>	<b>Je hebt het gehaald! Maak zeker jouw na-foto's!</b>

# 30 DAY | FIT CHALLENGE

## SNACK IDEEËN

Tussen de maaltijden door snacks eten is de beste manier om jouw energie op peil te houden en het gaat je ook helpen om niet te gaan overeten tijdens de maaltijd. Neem één van deze tussendoortjes om de dag goed door te komen!



**ZELFBEREIDE  
PROTEÏNE  
POTJES**



**TOOST,  
COTTAGE CHEESE  
& ZALM**



**HERBALIFE  
PROTEÏNEREPEN**



**APPELSCHIJFJES  
MET PINDAKAAS**



**GROENTENSTICKS  
MET HUMMUS**



**PROTEÏNE  
BALLETJES**



**GRIEKSE  
YOGHURT MET  
GRANOLA**



**SURIMI OF  
KRAB  
STICKS**



**BAGEL,  
PINDAKAAS &  
SCHIJFJES  
BANAAN**



**PROTEÏNE  
YOGHURT**



**HERBALIFE  
GEROOSTERDE  
SOJABOONTJES**



**HERBALIFE  
PRO 20**



## CHICKEN TIKKA MASALA

Bereidingstijd: 50'  
4 personen



- Sap van 1 limoen
  - 150g Griekse yoghurt of skyr natuur
  - 5 elp (tikka) curry poeder
  - 4 kippenborsten (zonder vel en zonder been), in hapklare stukjes gesneden
  - cooking spray of olijfolie
  - 1 fijngesneden ui
  - 4 geplette knoflookteentjes
  - 2cm gember, geschild of geraspt
  - 1 rode chillipeper, ontpit en fijn versneden
  - 1 tlp kaneelpoeder
  - 1 tlp komijnpoeder
  - 6 tlp tomatenpuree
  - 5 tlp Griekse yoghurt of skyr natuur
  - handjevol grof gehakte koriander
1. Meng het limoensap, de yoghurt en 3 elp van het tikka-kerriepoeder in een grote schaal. Kruid zachtjes, voeg dan de kip toe en meng alles goed. Zet de schaal 4u in de koelkast om de marinade te laten trekken. Dit kan je zelf de dag voordoen doen.
  2. Wanneer je klaar bent om te koken, verwarm de oven dan voor op 180°.
  3. Neem een antikleefpan of een gewone bakpan en voeg wat cooking spray of olijfolie toe. Wanneer de olie voldoende heet is, voeg je de ui, de knoflook, de gember, de chilli, het kaneelpoeder, het komijnpoeder en het resterende tikki-kerriepoeder toe en bak gedurende 2-3 minuten. Roer de tomatenpuree en 250ml water erdoor. Breng het geheel aan de kook en laat dan nog 12-15 minuten op een laag vuurtje sudderen.
  4. Leg de kippenborsten in een (geoliede) ovenschaal en bak deze ook een 12-15 minuten. Keer ze rond de 7 minuten een keertje om in de oven.
  5. Kook een 2tal builtjes volwaardige rijst.
  6. Neem de saus van het vuur en roer er de Griekse yoghurt onder.
  7. Haal de kip uit de oven en overgiet deze met de saus.
  8. Werk af met koriander.
  9. Serveer de rijst en de chicken tikka masala op een bord.

# 30 DAY | FIT CHALLENGE

## SPAGHETTI CARBONARA

Bereidingstijd: 50'-30'  
4 personen



- 400g droge (volkoren) spelpasta
- een handvol verse, fijngehakte bieslook en bladpeterslie
- 2 courgettes
- 4 eieren
- 4 lepels Griekse natuur yoghurt
- 200g pancetta (of hespenreepjes)
- 80g fijngeraspte Parmezaanse kaas
- nootmuskaat en peper

1. Reinig de courgettes en haal deze door de spiraalsnijder.
2. Kook de pasta gaar en hou hiervan een beetje kookvocht bij (100ml).
3. Snijd de pancetta in blokjes en bak deze in een pan.
4. Doe de courgetti bij in de pan van de pancetta en bak deze even mee (2-3 minuten).
5. Kruid met peper en nootmuskaat.
6. Rasp de parmezaanse kaas en klof er 4 dooiers onder.
7. Voeg de Griekse yoghurt toe aan dit mengsel en meng alles tot een smeug geheel.
8. Meng daarna de pasta met de courgettipancetta.
9. Giet er het kookvocht van de pasta over.
10. Schep er het kaas-ei mengsel overheen en meng alles goed onder elkaar.
11. Kruid met bieslook en peterselie.
12. Verdeel het over 4 bordjes en werk af met blaadje verse bladpeterselie en eventueel snufje parmezaanse kaas.

### Top Tip!

Verspil geen eten...  
Als je teveel hebt gemaakt, vul een kommetje of luchbox met de overschot en neem het mee als healthy lunch!



## GEGRILDE VEGGIES TACOS

Klaar in 40 min. S  
2 porties



- 175g babycorn
- 1 grote rode ui, gesneden (190g)
- 1 rode peper, (ontpit) en fijn snijden
- ½ theelepel komijnzaad
- 2 theelepel raapzaadolie
- 1 lange rijpe kiwi, gehalveerd (110g)
- 1 grote tomaat gehalveerd (115g)
- 1 grote teen look
- 15g verse gehakte koriander
- 1 tsp veggie bio bouillon poeder
- ½ theelepel gerookte paprika
- 85g rode kool, dun gesneden

1. Verwarm de oven op 220C/200C . Doe de corn, rode ui en peper in een grote ovenschotel en meng met de komijn- en zadenolie. Voeg de kiwi en de tomaat langs een kant van de ovenschotel en rooster 20 min.
2. Haal de tomaat en de kiwi uit de ovenschotel en laat de rest nog 10min. verder garen. Lepel de kiwi uit in een bowl tesamen met de tomaat, look, ½ van de koriander, bouillon en paprika. Gebruik een blender om het tot een salsa te mengen.
3. Verwarm de tortilla en doe er de saus op tesamen met de rest van de veggies, eindig met de rest van de koriander.
4. Voeg als laatste nog wat saus toe en ready to eat!

## TERIYAKI van ZALM

Klaar in 35 minuten  
4 personen



- 1 lepel agavesiroop of honing
  - 1 fijn gemalen teentje look
  - een geutje zonnebloemolie
  - 300g broccoli
  - 4 x 100g zalmfilet
  - 1 smal stukje gember gesneden in lange fijne stukjes
  - een beetje sesamolie
  - gehakte lenteuitjes, geroosterde sesamzaadjes en gekookte zilvervliesrijst
1. Meng de sojasaus, olie, look en honing en zet apart.
  2. Snijd folie in 4 stukken van elk 30 cm. Borstel de folie in met een beetje olie en breng de kantjes een beetje naar boven (rechttopstaand).
  3. Doe een beetje brocolli op de bodem, doe de zalm erover en eindig met de gember erover te doen..
  4. Doe een lepel van de saus over elk stukje zalm
  5. Maak ere en sort van papillotte en maak het pakje dicht. Je kan dit al een dag van tevoren maken.
  6. Verwarm de oven op 200C. Zet de stukjes erin voor 15-20 mins, laat ze nog een paar min. afkoelen bij het uithalen. Serveer met de lenteuitjes en doe de sesamzaadjes erover.. De rijst is als sidedish

# 30 DAY | FIT CHALLENGE

## TONIJN, AVOCADO & QUINOA SALADE

Klaar in 25 min.  
2 personen



- 100g quinoa
- 3 theelepel extra virgin olijfolie (eerste persing)
- pers 1 citroen
- ½ theelepel witte wijnazijn
- 120g tonijn (blik), uitgelekt
- 1 avocado in stukjes met pit er nog in
- 200g kersttomaatjes, gehalveerd
- 50g feta, verpulverd
- 50g babyspinazie
- 2 theelepel mixed seeds, geroosterd

1. Spoel de quinoa onder koud water. Doe deze in een kookpot, dek af in kokend water. Laat op een laag vuurtje 15 min verder pruttelen (in bio bouillon poeder) tot de quinoa beetgaar zijn. Laten uitlekken en in een aparte kom doen.
2. Ondertussen voeg je samen in een klein kommetjes: olijfolie, limoen, wittewijn azijn.
3. Als de quinoa is afgekoeld dan mix je deze met de dressing en alle overige ingrediënten. Smakelijk.

**Laat ons in je keuken kijken  
en verlekker ons op uw creaties!**

Deel een foto van uw gerechten in de Facebook klantengroep of op instagram met de volgende vermelding **#30dayfitchallenge19**.

We kijken er naar uit om jullie  
transformaties te zien!



# 30 DAY | FIT CHALLENGE

## MAALTIJD PLANNER

	MA.	DI.	WOE.	DO.	VRIJ.	ZA.	ZO.
ONTBIJT							
SNACK(S)							
LUNCH							
SNACK(S)							
AVOND- MAAL							
DRINKEN							

# 30 DAY | FIT CHALLENGE

## THUIS SPORTEN

Als je één van onze workouts mist, geen probleem! Deze kan je op elke moment van de dag doen, gewoon bij je thuis of zelfs op het werk!

### Beginner

Jumping Jacks X10  
Wall sit 30 seconden  
Stoel step up X 5 elk been  
Squats X 10

Rust & Herhaal 2x

### Gemiddeld

Jumping Jacks X 20  
Wall sit 1 minuut  
Push ups X 5  
Ab crunches X 10  
Stoel step up X 10 elk been

Rust & Herhaal 2x

### Gevorderde

Jumping jacks x 30  
Ter plaatste lopen  
High knees 30 seconds  
Wall sit 1 minuut  
Push ups met roteren x5 elke kant  
Stoel tricep dip x 10  
Plank 30 seconds

Rust & herhaal 3x



#### **Super Tip!**

Een herstelshake na je workout is essentieel om je lichaam te helpen herstellen. Wij raden de Herbalife **Rebuild Strength** aan als post-workout shake om magere spiermassa te helpen opbouwen en spierversmoring en stijfheid tegen te gaan.



## UPGRADE UW PLAN

### Focus op uw vezels

Onze MULTIVEZEL DRANK maakt deel uit van ons assortiment voor een goede spijsvertering te bevorderen en is een heerlijke en eenvoudige manier om uw dagelijkse vezelinname te helpen verhogen. De MULTIVEZEL DRANK helpt de verzadigde vetten in je maag te verzamelen en nadien weg te spoelen.

### Bereik vlot uw dagelijks doel voor eiwit inname

In plaats van een ongezonde chocoladereep of koek te nemen, beloon je jezelf beter met een Herbalife Proteïne reepje. Elke reepje is heel smaakvol, maar ook voedzaam. Ze zijn bedekt met een laagje chocolade. Op die manier ben je als zoetekauw tevreden en geeft het je waardevolle eiwitrijke snack tussen twee maaltijden.

! Ideaal voor een healthy active lifestyle en voor mensen die graag afslanken. Slechts 137 kcal.

- 10 gram soja-eiwitten.
- een ideale snack voor onderweg.



### Post workout shake

Gebruik onze Rebuild Strength, Herbalife's award-winnaar post workout shake, onmiddellijk na een intensieve krachttraining. Het bevordert de magere spiermassa met 25g hoogwaardige melkeiwitten. De speciaal geselecteerde mengeling van melkeiwitten creëert een snelle en langdurige spiergroei. De Branched-chain amino acids (BCAAs) ondersteunen het spiermetabolisme na kracht- en duurtraining.

### Een BOOST!

Wanneer je een dipje ervaart, herbron je met een Herbalife Lift Off, a caffeineboost/energiedrank die laag in calorieën is. Caffeïne helpt de alertheid te verhogen en zorgt voor een betere concentratie.



# 30 DAY | FIT CHALLENGE

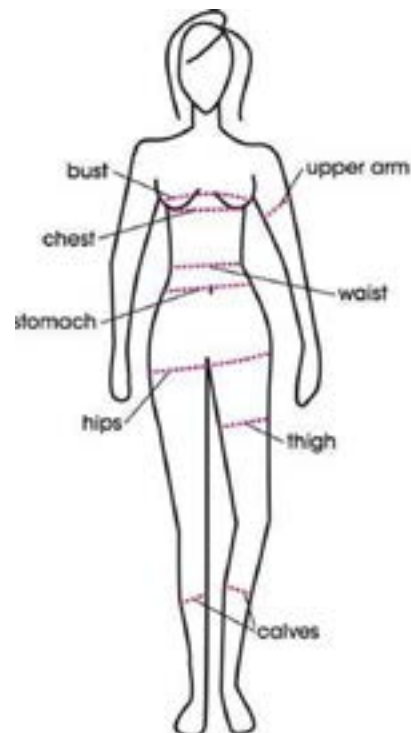
## RESULTATEN OPVOLGEN

Neem uw maten! METEN = WETEN!

We focussen ons veel meer op de veranderingen in onze lichaamssamenstelling dan op ons gewicht.

Kilo's zie je niet in de spiegel, centimeterverlies wel.

Noteer ~~hieronder~~ uw metingen bij de start en op het einde van uw challenge.



**Start datum**

**Eind Datum**

**Taille**

**Taille**

**Borst**

**Borst**

**Arm**

**Arm**

**Been**

**Been**



Of het nu uw ontbijtshake is of uw workout, gebruik #30dayfitchallenge19 om uw transformatie te delen met anderen

***Heel veel geluk met uw challenge!  
Als je extra hulp of begeleiding wil ga te rade bij uw coach of stel gerust vragen in de Facebook Groep.***

# 30 DAY | FIT CHALLENGE

**“FALL  
IN LOVE  
WITH  
TAKING CARE  
OF  
YOUR BODY.”**