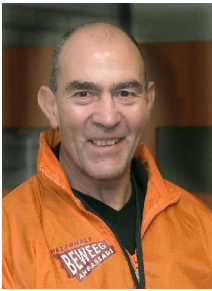


Mijn ervaring met Herbalife Voeding en Sport



Nagenoeg mijn gehele leven heeft in het teken gestaan van sporten. Op de basisschool begon het met voetballen. Tijdens de middelbare schooltijd begonnen ook andere sporten interessant te worden, zoals atletiek -judo- boksen en het voetballen. Door veel met sport bezig te zijn was ik onbewust redelijk goed bezig mijn lichaam gezond te houden. Niet roken, weinig tot zeer weinig alcohol en veel sporten. De voeding was van huis uit goed, mijn vader had een eigen tuin, dus veel verse groenten e.d. De laatste jaren is dat stukken minder geworden. De westerse fast-food maatschappij deed zijn intrede. Ik ben actief blijven sporten, sportopleidingen gaan volgen en zo gezond mogelijk blijven eten, niet roken en weinig alcohol.

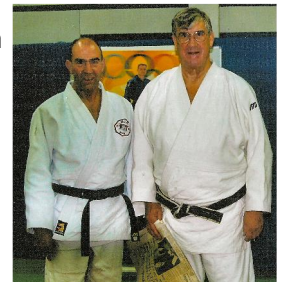
Na mijn actieve wedstrijdperiode van voetballen, judo-en begon mijn gewicht van 78 kg naar 83-85 te gaan. Ondanks hardlopen, marathons, survivals, recreatief judo-en, judoles geven e.d. bleef mijn gewicht schommelen tussen de 83 en 85 kg.

Tijdens de jaarlijkse periodieke keuring zij de bedrijfsarts dat ik gezond was, en ik voelde me ook goed, was actief, met veel activiteiten bezig en het ging allemaal lekker dacht ik. Maar toch voelde ik eind van de middag een vermoeidheid opkomen, het judo-en en hardlopen werd iets minder, tijdens het lesgeven was ik minder actief, ik ging zelf minder meedoen enz.

Je wordt ouder pappa!! Ja, natuurlijk, maar het zat me niet lekker.



In augustus 1997 ben ik de Herbalife voeding gaan gebruiken. December 1997, tijdens de jaarlijkse keuring was mijn gewicht 81 kg, vetpercentage van 22 naar 20% gezakt en ik voelde mij stukken fitter. Februari 1998 was mijn gewicht 78 kg bij een vetpercentage van 16,5% en ik voelde mij echt goed. Ik ben nog meer gaan sporten, o.a. meer fitness en krachttraining in een sportschool. Door deze extra training en zeker ook de optimale voeding van Herbalife is mijn spiermassa toegenomen waardoor mijn gewicht naar de 82 kg ging met een vetpercentage van 17%.



Nu november 2006, haast 10 jaar ouder schommelt mijn gewicht tussen de 81 en 83 kg en het vetpercentage tussen de 16 en 18%. Ik sport - beweeg actief 4 tot 5 maal per week, judoles, fitness, Nordic Walking, hardlopen. Ik voel mij zowel lichamelijk als geestelijk sterker en beter dan in de periode voor augustus 1997.

Ik gebruik dagelijks de Herbalife producten en eet minimaal een, maar meestal twee Herbalife shakes per dag met daarnaast zoveel mogelijk gezonde voeding.

De Herbalife shakes zijn voor mij de boterhammen geworden die ik vroeger at met gevarieerd beleg, nu varieer ik de Herbalife shakes met "beleg" wat zeker zo lekker is. Ik weet nu zeker dat ik dagelijks een groot deel van de dagelijks aanbevolen hoeveel voedingsstoffen zoals koolhydraten, eiwitten, vetten, mineralen, vitaminen, vezels en water op een uitgebalanceerde wijze binnen krijgt.

Mijn lichaam heeft hier recht op en beloont mij door optimaal te functioneren, geen haperingen door ziek te zijn of geen fut te hebben, geen dokter bezoeken maar gelukkige en goed doorvoede cellen die mijn lichaam optimaal herstellen en onderhouden, en die ervoor zorgt dat ik kan doen wat ik wil doen.

Aad Wijntjes

Als je je leven wilt veranderen, moet je eerst jezelf veranderen.

Jim Rohn