



Waarom afvallen na je 40e niet lukt (En hoe je het wél volhoudt)

Intro

Veel mensen boven de 40 herkennen dit:

Je eet minder, probeert gezonder te leven... maar toch lukt het niet om af te vallen.

Of je valt even af — en daarna komt alles weer terug.

Herken je dit ook?

- Weinig energie
- Moeite met afvallen
- Geen motivatie
- Het gevoel hebben dat niets echt werkt

Ik weet precies hoe dat voelt.

Ik zat zelf op 120 kilo en voelde me niet meer mezelf. Had weinig energie en voelde me niet prettig in mijn lichaam.

Tot ik een besluit nam het anders te doen.

Niet met een crashdieet.

Maar door mijn lichaam weer de voeding te geven wat het nodig heeft.



FOUT 1: Te weinig eten (crashdiëten)

Na je 40e werkt minder eten vaak tegen je.

Je lichaam gaat in “spaarstand”:

- Je verbranding vertraagt
- Je energie daalt
- Je lichaam houdt vet vast

Resultaat: frustratie

Oplossing:

Voed je lichaam met de juiste balans van:

- Eiwitten
- Voedingsstoffen
- Structuur

FOUT 2: Geen structuur

Geen ritme = geen resultaat.

Vandaag gezond, morgen niet... en dan begin je weer opnieuw.

Oplossing:

Werk met een simpel systeem:

- Vaste eetmomenten
- Makkelijk vol te houden
- Geen ingewikkelde diëten

FOUT 3: Alles alleen doen

Dit is de grootste fout... als je alles alleen doet:

- Haak je sneller af
- Mis je motivatie
- Heb je geen support

Oplossing:

Samen werkt beter.

Met:

- Begeleiding
- Een community
- Mensen met hetzelfde doel



Mijn resultaat

Mijn eerste ervaring met Herbalife was 33 jaar geleden.

In 2012 begon ik weer want ik woog 122 kilo en haalde ik de 90 kilo.

Dit was 2012



Hierna veranderde mijn leven en verloor ik de focus.

Toen mijn vrouw en ik uit elkaar zijn gegaan, was dat geen makkelijk moment. En besloot ik wederom opnieuw te beginnen.

Dit is mijn kans om weer voor mezelf te kiezen

En dit keer ga ik ervoor — en nu voor de lange termijn.

Dit is mijn resultaat in slechts 4 weken:

- Van 120 kg naar 114,5 kg
- Taille van 130,5 cm naar 123,5 cm
- Al 1 kledingmaat kleiner
- Meer energie

Maar het gaat niet alleen om de cijfers.

- Mijn huid is rustiger en zachter
- Mijn huidschilfers zijn sterk verminderd
- Ik voel me weer goed in mijn lichaam

Het verschil?

Ik deed het niet alleen

Ik volg een systeem dat werkt



Waarom dit voor jou kan werken

Ik heb zelf een coach die mij helpt en begeleidt. En diezelfde begeleiding kan ik jou ook geven. Je hoeft het niet alleen te doen.

Wil jij dit ook ervaren?

Start met de **3 dagen**

Voor €19 inclusief verzending ontvang je een compleet proefpakket voor drie dagen, met:

- Een kennismaking met verschillende Herbalife-producten
- Duidelijke foto-instructies om de 3 dagen zelfstandig te volgen
- Een bijhoudschema om je ervaringen en voortgang eenvoudig bij te houden
- De mogelijkheid om te kiezen voor persoonlijke online begeleiding
- De mogelijkheid om tijdens de Kickstart vragen te stellen en ondersteuning te krijgen

Je kunt de Kickstart zelfstandig volgen aan de hand van de meegeleverde instructies. Mijn voorkeur is om het samen te doen: persoonlijke begeleiding geeft je ruimte om vragen te bespreken, ervaringen te delen en te ontdekken wat bij jou past. Die begeleiding is niet verplicht.

Klaar om te starten?

Bestel jouw 3-Dagen Kickstart via:

gezondleven.today/proefpakket

Daar vind je alle informatie en kun je jouw Kickstart bestellen.

Na je bestelling ontvang je het pakket met de foto-instructies en het bijhoudschema.

Persoonlijke tip van Xander

Wil je mijn aanpak zelf eens ervaren?

Herbalife is onderdeel van mijn eigen verhaal en van de manier waarop ik opnieuw met mijn gezondheid aan de slag ben gegaan.

Daarom bied ik naast de **GezondLeven.Today** Methode ook een persoonlijk proefpakket aan.

Het proefpakket is bedoeld voor mensen die vrijblijvend kennis maken met de producten en willen ontdekken of deze een passende aanvulling kunnen zijn binnen hun eigen plan.

Geen verplichting. Geen wondermiddel. Gewoon zelf ervaren.

 **Bekijk mijn persoonlijke proefpakket**



[WWW.GEZONDLEVEN.TODAY/PROEFPAKKET](https://www.gezondleven.today/proefpakket)

Heb je vragen? Neem gerust persoonlijk contact met mij op.



Gezond leven

.Today

Herbalife

Onafhankelijk
Member

