



VOORBEREIDING

VERMIJD FASTFOOD

Begin uw Slenderiiz-programma door nee te zeggen tegen fastfood! Het heet niet voor niets "junkfood". Junkfood is fabrieksmatig verwerkt en verhindert vetverlies door de bloedsuiker te verhogen en uw stofwisseling te vertragen.

UW LICHAAM VOORBEREIDEN

Bereid uw lichaam voor door twee dagen voor de Vetverbrandingsfase normaal te eten, maar zonder fastfood. Voor een optimaal resultaat begint u met het eten van gezonde vetten zoals avocado, rauwe noten en zaden, en begint u met het innemen van de Day and Night-druppels zoals voorgeschreven.

HANDIGE TIP: Het toevoegen van Nutrifii-supplementen aan uw dagelijkse gezondheidsregime terwijl u deelneemt aan het Slenderiiz-programma kan cruciaal cellulaire voeding leveren en uw stofwisseling optimaliseren.

OPTIMAAL
RESULTAAT

FASE 1: VET VERBRANDEN

Om met uw vetverbrandingsfase te beginnen, loop uw kasten na en gooi alle koekjes, gebak, snoep, vleeswaren, chips, frisdrank, zoute diepvriesproducten, kant-en-klare maaltijden en ingeblikte soepen weg.

HANDIGE TIP: Een dosis Rejuveniix is een krachtig supplement dat uw lichaam een boost geeft met extra ondersteuning en energie die nodig is bij het afvallen. Overweeg een portie Rejuveniix toe te voegen aan uw dagelijkse routine.

UW INNAME BIJHOUDEN

Het is belangrijk om de meest gezonde en voedzame voeding te eten bij het Slenderiiz-programma. Om u te helpen op het goede spoor te blijven, moet u uw inname van voeding dagelijks bijhouden.

Door uw voeding bij te houden, leert u het verschil tussen gezonde, voedzame voeding en verwerkte voedsel met veel calorieën maar weinig voedingsstoffen. U zult snel ontdekken welke voeding u het langst van energie voorziet door het voedingswaardegehalte. Kies de voeding die optimaal is voor uw plan om af te vallen en toch energiek te blijven.

HANDIGE TIP: Gebruik een portie PureNourish gemengd met water of ongezoete amandel- of kokosmelk en een kopje bessen of een ¼ kopje (60 ml) noten voor een perfect begin van de dag.

GA ALS VOLGT TE WERK OM UW MAALTIJDEN BIJ TE HOUDEN:

- + Eet dagelijks drie normale, gezonde maaltijden uit de lijst met Goedgekeurde voeding.
- + U kunt uw maaltijden desgewenst ook over de dag verdelen in kleinere porties.
- + Houd uw eetpatronen bij met een mobiele app zoals CalorieCounter, MyFitnessPal, of Lose It!
- + Eet maaltijden met de hoogste calorieën voor het ontbijt en eindig uw dag met maaltijden met weinig calorieën. Dit geeft uw lichaam de tijd de calorieën te verbranden voordat u naar bed gaat.

Het tellen van calorieën kan moeilijk zijn, maar is essentieel voor optimaal gewichtsverlies en gewichtsbeheersing. Om optimaal van het Slenderiiz-programma te profiteren is het belangrijk om uw dagelijkse inname van maximaal 1.250 calorieën bij te houden. Door voeding met hoge nutriëntendichtheid te eten is het gemakkelijk en een gewoonte om calorieën te beperken tot 1250 per dag.

Het Slenderiiz-programma is niet bedoeld om honger te hebben. Het is bedoeld om duidelijk te maken dat voedzame, gezonde voeding u meer energie geeft, u helpt om u beter voelen, u langer een voldaan gevoel geeft, helpt om uw bloedsuikerspiegel onder controle te houden, en daarmee u helpt af te vallen.

DRINK GEZUIVERD WATER

Voor een optimaal resultaat moet u minstens acht tot tien 250 ml glazen gezuiverd water per dag drinken. Hierdoor kan uw lichaam gifstoffen verwijderen en wegspoelen terwijl u vet verbrandt.

HANDIGE TIP: ARIIX's Puritii Water-systeem is een goede keuze om altijd gezuiverd water bij de hand te hebben.

ENERGIE

LICHAAMSBE- WEGING

Lichte aërobe oefeningen zijn goed voor uw gezondheid. Ga vijf keer per week 20 tot 30 minuten wandelen, hiken, zwemmen, joggen, fietsen, enz.

Als u voorafgaand aan dit programma niet veel aan lichamelijke beweging heeft gedaan, langzaam beginnen en de komende weken geleidelijk opbouwen tot ons aanbevolen niveau. Maak geen haast om dit doel te bereiken. Verhoog uw lichaamsactiviteit gestaag en veilig.

OPMERKING: Bij lichaamsbeweging ontwikkelt het lichaam spiermassa. Op de weegschaal kan dit ontmoedigend zijn omdat spieren meer wegen dan vet. Dit kan u het gevoel geven dat u geen vooruitgang maakt. Maar spieren nemen fysiek minder ruimte in beslag dan vet, dus zorg ervoor om uzelf regelmatig te meten zodat u de resultaten ziet, zelfs wanneer de weegschaal dat niet aangeeft.

HANDIGE TIP: Gebruik een stappenteller en probeer per dag 10.000 stappen of meer te maken.

EEN DAGELIJKSE ROUTINE IS RAADZAAM.

Eet de meeste calorieën in de ochtend en de minste 's avond om uw lichaam de hele dag de tijd te geven de voeding te verbranden.

Eet niet na 7 uur 's avonds om uw lichaam de tijd te geven de dagelijkse calorieën te verbranden terwijl u nog in beweging bent. Zelfs een kleine maaltijd eten en daarna geen lichamelijke beweging te hebben is schadelijk voor de stofwisseling en heeft invloed op de spijsvertering en de slaapkwaliteit. Voor een optimaal resultaat moet u niet eten na het innemen van Night drops.

Voorkom de verleiding om onnodig voedsel te kopen. Gebruik een boodschappenlijstje en ga alleen naar de afdelingen van de supermarkt waar u verse levensmiddelen vindt die de meest gebalanceerde voedingswaarde hebben en uw stofwisseling verbeteren.

LIJST MET GOEDGEKEURDE VOEDING

Richt u op verse voedingsmiddelen om natrium, ongezonde vetten, en verwerkte voeding te vermijden. Deze verhogen uw bloedsuikerspiegel en hebben nadelig invloed op uw inspanningen om af te vallen.

EIWIT

Kip (vrije uitloop, gekweekt zonder hormonen is het beste)
Eieren (vrije uitloop)
Grasgevoerd rundvlees (gemalen, steak, tips, gebraden)
Kalkoen (vers, niet-geconserveerd deli-vlees)
Kalkoenspek (nitraatvrij)
Hertevlees
Buffel
Elk soort witte vis (wild is het beste, niet van boerderij)
Heilbot
Kabeljauw
Bot
Zalm
Tonijn
Kreeft

Krab
Garnaal

ALLE VEGETARISCHE EIWITTEN WERKEN ALS ONDERDEEL VAN DIT PROGRAMMA.

Quinoa
Organische tofu
Rauwe of gekiemde noten (niet zo laag in calorieën of vullend als quinoa en tofu)
Tempeh
Bonen (hoog in calorieën voor kleine hoeveelheden)
Kikkererwt (garbanzo bonen)
Linzen

GROENTEN

Organisch, seizoensgroenten zijn het beste.
Alles wat groen is, is over het algemeen goed, dus probeer iets nieuws!
Artisjokken
Asperge
Rucola
Taugé
Beet greens
Spruitjes
Broccoli
Bamboescheuten
Paprika
Paksoi
Kool
Wortelen
Bloemkool
Chicorei
Chilipepers

Boerenkool
Courgette
Komkommers
Dandelion greens
Augurken
Andijvie
Andijvie
Groene bonen
Groene sla
Boerenkool
Champignons
Mustard greens
Uien
Erwten
Radicchio greens
Radijs
Rode bladsla
Romeinse sla
Spinazie
Spruiten
Zomerpompoe
Snijbiet
Gele pompoe

ZEEGROENTEN

ZOALS:

Nori
Dulse
Hijiki
Zeewier
Kombu
Wakame

FRUIT

ORGANISCH,

seizoensfruit is het best.

BESTE KEUZE VOOR LAAGSTE SUIKERGEHALTE:

Appels
Avocado
Aardbeien
Bosbessen
Bramen
Kersen
Frambozen
Tomaten

TWEEDE

BESTE KEUZE:

Peren
Perziken
Pruimen
Verse vijgen
Kiwi

DERDE BESTE

KEUZE:

Sinaasappels
Mandarijnen
Nectarines

GEZONDE VETTEN

Deze vetten zijn bouwstenen om een gezond immuunsysteem te ondersteunen. U moet minimaal 250-300 van uw calorieën van deze vetten per dag reserveren.

Kokosolie (*veilig voor het koken: 1 eetlepel = 100 calorieën*)

50 mg chia-zaden, hennepzaad, rauwe pompoenpitten, rauwe walnoten, of 2 eetlepel koud geperste olie (*kan worden gebruikt voor salade dressing*)

Avocado
Avocado-olie

Plantaardige, koolzaad-, mais-, pinda-, soja-, zonnebloem-, saffloer-, en katoenzaadolie geheel vermijden. Gebruik in plaats daarvan kokosolie - een gezond alternatief voor groenten en andere plantaardige oliën.

HANDIGE TIP:

Biologische voedingsmiddelen zijn altijd het beste. Ze bieden de beste manier om schadelijke chemicaliën, pesticiden, herbiciden, toevoegde hormonen en antibiotica te vermijden.

ONTHOUDEN:

+ Alleen eten van de Goedgekeurde Lijst van het Voedsel
+ Spoor food
+ Monitor inname van water

KRUIDEN

Basilicum
Laurierblad
Bieslook
Koriander
Munt
Oregano
Peterselie
Rosmarijn
Tijm
Salie

KRUIDEN

Zoutloze en suikervrije kruiden zijn een goede optie om uw maaltijden op smaak te brengen met het Slenderiiz-programma.

Appelcider azijn
Zwarte peper
Cayenne
Komijn
Kerriepoeder
Dulse vlokken
Knoflook
Kelp vlokken
Citroen

Limoen
Mosterd
Uien poeder
Zeezout
Kurkuma

ZOETSTOFFEN

Vloeibare Stevia
druppels of Stevia
poeder zonder
maltodextrine.

SPECERIJEN

Gefermenteerde specerijen zoals kimchi of zuurkool zijn vooral goed voor de stofwisseling en kan vlees beter verteerbaar maken. Geen specerijen eten die suiker of kunstmatige zoetstoffen bevatten zoals sucralose, aspartaam, Equal of Splenda.

Mierikswortel (*puur; geen*

mierikswortelsaus)
Ketchup (*organisch zonder suiker of sucralose*)
Mosterd
Olijven (*zon-gedroogd of verpakt in azijn*)
Pikante saus
Salsa (*lees ingrediënten, bevat vaak suiker*)
Sojasaus (*tarwe, natrium-arm*)
Tabasco

VERMIJD

Brood, chips, zoutjes, meel, rijst, granen, pasta, aardappelen, suiker, chemische suiker-ervangingen, jodiumhoudend keukenzout, geroosterde en gezoute noten, commerciële zuivelproducten, plantaardige oliën, natrium-rijk voedsel, zoals soep in blik, verwerkt vlees, vetten en transvetten.



FASE TWEE VOLHOUDEN

Gefeliciteerd met het bereiken van uw doel! Nu is het belangrijk om uw gezonde levensstijl, met inbegrip van een evenwichtige voeding en regelmatige lichaamsbeweging, te handhaven.

U kent nu de gevaren van verwerkte voedingsmiddelen voor uw gezondheid en gewicht. U hebt een dieet gegeten met lage glycemische. Nu is het tijd om geleidelijk weer complexe koolhydraten toe te voegen.

VERMIJD VALKUILEN

Om veel voorkomende valkuilen te vermijden, moet u een levensstijl ontwikkelen die gebaseerd is op gezonde keuzes uit de vetverbrandingsfase. Let op de tijd van de dag wanneer u eet, hoeveel u eet, en de kwaliteit van die calorieën.

Wat u moet blijven vermijden is wit brood, witte bloem, pasta, rijst en aardappelen, evenals alle andere geraffineerde zetmeelproducten en verwerkte voedingsmiddelen. Zorg er vooral voor om voeding te vermijden met de vermelding “verrijkt”. Zoek in plaats daarvan naar woorden zoals volkoren en gekiemde granen. Kies ook volkoren rijst zoals Basmati, lange rijst, volkoren of bruine rijst, wilde rijst en gekiemde rijst. Gebruik zoete of rode aardappelen.

Door het volgen van deze richtlijnen eet u op een manier die de verhoging van uw bloedsuiker vermijdt en uw lichaam op een gezondere, slankere manier ondersteunt.

Tot slot: Vergeet niet uw Nutrifii-supplementen in te nemen. Deze producten zorgen voor gezonde vetten, een extra energie boost en cellulaire voeding die belangrijk zijn voor het behoud van een gezond lichaam.

HANDIGE TIP: De term “volkoren” betekent niet altijd dat het is gemaakt van volkoren graan. Bruin brood is niet per se beter. Controleer de volledige lijst van ingrediënten voordat u koopt.

VOORBEELD VAN WAT U EET OP EEN DAG

ONTBIJT

Neem de Druppels zoals voorgeschreven.
Neem de ARIIX Nutrifii-supplementen.
Kies er een:
PureNourish shake (twee schepjes) gemengd met spinazie, water, ongezoete kokos of amandelmelk (ijs als optie).
3 vrije uitloop eieren met een ½ kopje (80 ml) bessen
Omelet van drie eieren met minimaal 1 kopje (240 ml) groenten (geen kaas)
Roer tofu met spinazie, knoflook, kurkuma, en kokosolie
1 kop (240 ml) rauwe groenten met 10-20 rauwe amandelen. U kunt hier ook een smoothie van maken met 1/3 kopje (80 ml) kokosmelk

LUNCH

Neem de Druppels zoals voorgeschreven.
Maximaal 250 mg eiwit uit de lijst met Goedgekeurd voeding gebruiken (wegen vóór het koken) minimaal 3 kopjes (750 ml) groenten 1/2 kopje (125 ml) fruit is optioneel
SNACK
Kies er een:
Ongezoete augurken en witte kalkoenfilet Appel met 1 eetlepel amandelboter PureNourish Shake
AVONDETEN
Neem de Druppels zoals voorgeschreven. Neem de ARIIX Nutrifii-supplementen.
Maximaal 200 mg eiwit uit lijst met Goedgekeurde voeding (wegen vóór het koken) 2 kopjes (500 ml) gekookte of rauwe groenten 1 kopje (250 ml) fruit
AVOND
Neem een of twee uur voor het slapengaan de Nacht druppels zoals voorgeschreven. Na het innemen van de druppels niet meer eten.

HET SLENDERIIZ BORD

Het Slenderiiz Bord helpt u de porties van een gebalanceerd maaltijd te visualiseren.



VRAGEN EN ANTWOORDEN

V: Wat kan ik verwachten als ik met dit programma begin?

A: U kunt bepaalde ontweningsverschijnselen ondervinden als uw veel bewerkte voedingsmiddelen, fast food, diepvries, kant-en-klare of ingeblikte voedsel at voordat u met het programma begon. Terwijl deze chemische residuen uit uw lichaam worden verwijderd, kunt u naar dergelijke voeding verlangen, maar het is belangrijk om de eerste 48 uur sterk te zijn totdat u het gewenste effect bereikt!

Om gewichtverlies te verzekeren, veel groeten met vezels eten, zoals broccoli, bloemkool, spinazie, komkommer, rode paprika, en kool.

Als u echt honger hebt en niet alleen ontweningsverschijnselen ervaart van de chemische stoffen in verwerkt voedsel, moet u meer vezelrijke groenten eten en meer water drinken.

Vezel en water zijn uiterst belangrijk voor uw succes met dit programma.

V: Moet ik lichamelijke oefeningen doen tijdens dit programma?

A: Lichaamsbeweging is belangrijk voor een gezonde levensstijl. Zelfs een kleine hoeveelheid lichaamsbeweging is belangrijk. Lichaamsbeweging helpt u af te vallen hoewel de weegschaal dit niet direct toont, omdat uw spieren gelijktijdig sterker worden.

V: Wat gebeurt er als ik de regels moet overtreden?

A: Als u op een gegeven moment afwijkt van het programma, eet dan meer magere eiwitten of groene groenten en gezonde vetten. Vermijd het eten van snoep! Het eten van suiker, zetmeel en plantaardige oliën kan uw gewichtsverlies beperken en uw potentieel voor vetverbranding drie tot vier dagen vertragen. Kleine "overtredingen" leiden meestal niet tot een plotselinge gewichtstoename, maar zal uw gewichtsverlies vertragen. Wij adviseren dat u niet afwijkt van het programma, maar als u dat doet, pak het dan slim aan. Zorg ervoor dat uw overtreding tot een minimum beperkt. Voorkom dat uw overtreding ertoe leidt dat u opgeeft.

Q: Wat moet ik doen als ik een plateau bereik?

A: Het is normaal om de eerste twee tot vijf dagen een plateau te bereiken. Als dit langer dan zes dagen aanhoudt, moet u een van twee volgende dingen doen om uw stofwisseling door het plateau te drukken zodat uw het gewichtsverlies kunt doorzetten:

OPTIE 1: Neem een hele dag uitsluitend eiwit, water, en Day and Night-druppels.

OPTIE 2: Neem dagelijks drie PureNourish-shakes met twee appels als tussendoortjes, Day and Night-druppels, en veel water.

* Shakes kunnen worden bereid met twee kopjes (500 ml) biologische babyspinazie gemengd in de shake

HANDIGE TIP: Dr Ray Strand biedt een geweldige programma om u voor te lichten, te motiveren en te begeleiden naar een gezondere levensstijl. Wanneer u het complete Slenderiiz klinische pakket koopt, krijg u zijn Healthy for Life-programma GRATIS. U vindt het pakket op WWW.HEALTHYFORLIFEPROGRAM.COM

DAY

PRE-MEAL DROPS

MET PLANTENEXTRACTEN,
CHROOM, BIOTIN

VOEDINGSSUPPLEMENT

Netto Gewicht: 60 ml e

1 FLESJE

(bijgevoegd in de doos)

NIGHT

SOOTHING BEDTIME DROPS

MET PLANTENEXTRACTEN

VOEDINGSSUPPLEMENT

Netto Gewicht: 60 ml e

1 FLESJE

(bijgevoegd in de doos)



**AANBEVOLEN DAGE-
LIJKSE DOSIS EN GEB-
RIJKSAANWIJZING:** Goed
schudden voor gebruik.
Neem 15 druppels (0,7 ml)
20-30 minuten voor ontbijt,
middag- en avondmaal. De
aanbevolen dagelijkse portie
mag niet overschreden worden.

WAARSCHUWING: EEN VOEDINGSSUPPLE-
MENT MAG NIET ALS VERANGING VAN EEN
GEVAREERDE EN EVENWICHTIGE VOEDING
EN VAN EEN GEZONDE LEVENSTIJL WORDEN
GEBRUIKT. BUITEN HET BEREIK VAN JONGE
KINDEREN HOUDEN. NIET GEBRUIKEN
TILDENS ZWANGERSCHAP.

Bevat cafeïne. Niet aanbevelen voor
kinderen, vrouwen die zwanger zijn of
borstvoeding geven en cafeïnegevoelige
personen (36 mg/45 druppels).

Voedingswaarde-informatie

Per dagelijkse portie (45 druppels) %R¹*

Witte Nieerboonextract	150 mg	*
Cacaoboonextract	85,2 mg	*
Groene Koffieboonextract	49,5 mg	*
Groene Thee Bladextract	19,8 mg	*
Guaranaazadextract	15,9 mg	*
Kaneelshorseextract	7,95 mg	*
Biotine	300 µg	600%
Chroom	40 µg	100%

*R.L. = Referentie-Innames

INGREDIËNTEN: Glycerine
(bevochtigingsmiddel), Water,
Witte Nieerboonextract (*Phaseolus
vulgaris* L.), Cacaoboonextract
(*Theobroma cacao* L.), Erythritol
(zoetstof), Natuurlijk Vanille Aro-
ma, Groene Koffieboonextract
(*Coffea arabica* L.), Citroenzuur
(voedingszuur), Groene Thee
Bladextract (*Camellia sinensis*),
Guaranaazadextract (*Paullinia
cupana* Kunth), Kaneelshor-
seextract (*Cinnamomum cassia*),
Steviolglycosiden (zoetstof),
Biotine, Chroom.

**AANBEVOLEN DAGE-
LIJKSE DOSIS EN GEB-
RIJKSAANWIJZING:** Goed
schudden voor gebruik.
Neem 45 druppels (2 ml)
één tot twee uur voor het
slapen gaan. De aanbevo-
len dagelijkse portie mag niet
overschreden worden.

WAARSCHUWING: EEN VOEDINGSSUPPLE-
MENT MAG NIET ALS VERANGING VAN
EEN GEVAREERDE EN EVENWICHTIGE
VOEDING EN VAN EEN GEZONDE LEVENSTIJL
WORDEN GEBRUIKT. BUITEN HET BEREIK VAN
JONGE KINDEREN HOUDEN. NIET GESCHIKT
VOOR KINDEREN ONDER DE 12 JAAR. NIET
GEBRUIKEN TILDENS ZWANGERSCHAP.
GEEN LANGDURIG GEBRUIK ZONDER
DESKUNDIG ADVIES.

Voedingswaarde-informatie

Per dagelijkse portie (45 druppels)

L-theanine	100 mg
L-glutamine	25 mg
Fructo-oligosaccharides	10 mg
Acerola Fruitextract	5 mg
Heilige Basilicum Poeder	5 mg
Cordyceps Poeder	5 mg
Gemalen Wortel Van Astragalus	5 mg

INGREDIËNTEN: Water,
Glycerine (bevochtigingsmid-
del), L-theanine, L-glutamine,
Natuurlijk Frambozen Aroma,
Natuurlijk Munt Aroma,
Citroenzuur (voedingszuur),
Fructo-oligosacchariden,
Acerola Fruitextract (*Malpighia
glabra* L.), Heilige Basilicum
Poeder (*Ocimum tenuiflorum*
L.), Cordyceps Poeder (*Cordy-
ceps sinensis*), Gemalen Wortel
van Astragalus (*Astragalus
membranaceus*), Steviolglyco-
siden (zoetstof).

BEWAARVOORSCHRIFT:
Koel en droog bewaren,
afgeschermd van licht.

Product uit de Verenigde Staten
Distribueerd door / Distribué par:
ARIXX Europe B.V.,
President Kennedylaan 19
2517 JK 's-Gravenhage
The Netherlands



© 2016 All Rights Reserved 258.090901 | 2581.09095001

