



Dysfunctional Pak[©]



NODIET Methode

Bord Reels

- Tyd Beheer
- Voedsel Groepe
- Porre Beheer
- Voedsel Kombinasies
- Geurmask Metodes

GEWIG VERLIES: Eat 1 maaltyd, vermy 3 maaltyd.
GESEANDE GEWIG: Eat 2 maaltyd, vermy 1 maaltyd.

TWO Shake Chart

	Streek die 'Yes'	PKB	DieDag	Prosedure	Makings	Karote	Voedsel	PKB	Result
Opie 1	4 maaltyd, vermy 1 maaltyd		2 maaltyd, vermy 1 maaltyd	1 maaltyd	2 maaltyd	2 maaltyd			STAP 1: PROEFT, STAP 2: STREEK, STAP 3: STREEK, STAP 4: STREEK, STAP 5: STREEK
Opie 2	4 maaltyd, vermy 1 maaltyd		1 maaltyd	2 maaltyd	2 maaltyd	2 maaltyd			STAP 1: PROEFT, STAP 2: STREEK, STAP 3: STREEK, STAP 4: STREEK, STAP 5: STREEK
Opie 3	4 maaltyd, vermy 1 maaltyd		1 maaltyd	2 maaltyd	2 maaltyd	2 maaltyd			STAP 1: PROEFT, STAP 2: STREEK, STAP 3: STREEK, STAP 4: STREEK, STAP 5: STREEK

Food Control



Metabolic Repair



Kies een Fat Attack



Booster



Wanneer om Kapsules te neem

HUIDIGE GEWIG:
DOELGEWIG:
TOTALE GEWIG VERLIES:

Rede hoekom gewig wil verloor:

GEWIG

Week 1:
Week 2:
Week 3:
Week 4:

Totaal vir Maand 1:

Week 1:
Week 2:
Week 3:
Week 4:

Totaal vir Maand 2:

Week 1:
Week 2:
Week 3:
Week 4:

Totaal vir Maand 3:

8 Produkte:

Booster:

Fat Buster (30)

Metabolic Repair:

1x Detox (60)
1x Good Morning (30)
1x Good Night (30)

Fat Attack:

Kies Top of Bottom of All
Over of Stress:
1x Fat Attack (60)

Food Control:

NODIET Metode
2 Shake Chart
2x 450g Maaltyd poeier
per houer. 60x 15g Etes.

1x No Thank You (30)

Dysfunctional Pak

As jy al alles probeer het om maer te word, is die aggressiewe Pak die beste.

Die pak gee selfbeheersing en herstel wanbalanse wat moontlike oorgewig veroorsaak.

Spaar geld, vervang 2 etes. Versnel jou Metabolisme. Val jou Groot Vet Deposito's aan. Verbeter jou lyf se vorm terwyl jy vinnig en veilig saam met jou kroniese medikasie gewig verloor.

Jy kry die volledige TenaZ reeks teen die laagste prys en verloor tot **12kg** in een maand.

TenaZ Dysfunctional Pak.



Shake & NODIET Metode:

Vervang enige 2 maaltye met TenaZ Shake en ekstra Groente. Eet 1 maaltyd met die NODIET Metode.

Kapsules:

Neem kapsules met 'n glas water.

30min voor Ontbyt en 30 min voor Middag etc:

Vir meer selfbeheersing:
Neem 1 No Thank You vir eerste 4 dae, daarna slegs indien jy benodig!

30min voor Ontbyt:

1 Fat Attack
1 Good Morning
1 Fat Buster

30min voor Slaaptyd:

1 Fat Attack
1 Good Night
2 Detox



Hoe om Shake te gebruik



*Hierdie houer bevat 30x 15g porsies

Shake

450g Maaltyd poeier per blik – 30x (15g) etes per blik.

Gebruik asb. 'n amper vol skepie poeier, die maat lepel is groter as 15g.

MENG DIE POEIER MET ENIGE VAN DIE VOLGENDE:

- Water – beste resultate!
- Melk en jogurt, let op na tyd van dag. Volroom eerste 4 ure, lae vet eerste 8ure en vetvry eerste 12 ure.
- Suikervrye vrugtesap.
- Dieet aanmaak koeldrank.

Indien jy steeds honger voel eet gerus 3 koppies Groente van jou keuse.

VERVANG MAALTYE EN GENIET KOS MET DIE NODIET METODE.

- Meer bekostigbaar as gesonde kos.
- Geen ekstra Vitamiene en Minerale is nodig.
- Geen honger! Herstel voedings wanbalanse en aktiveer jou vetverbrandingskakel.
- Slegs 50 kalorieë per maaltyd.
- Suiwer sellulêre voeding, met al die noodsaaklike voedingstowwe vir maksimum gewigsverlies resultate.
- Die GROOT GEHEIM? Spysverteringsensieme: Protease, Amilase en Laktase verbeter vertering en vetmetabolisme.
- Kan help met die beheer van voedsel intoleransie en voedsel allergieë – 'n hoofrede van vetsug.

Neem vandag beheer terug oor jou eetgewoontes.

DOSIS:

1. **GEWIGSVERLIES:**

- Vervang 2 etes per dag – middagete en aandete is die beste.
- Jy benodig 2 blikke per maand as jy 2 maaltye per dag wil vervang.

2. **GEWIG STABILISEER:**

- Vervang 1 ete per dag.
- Jy benodig 1 blik per maand as jy 1 maaltyd per dag wil vervang.

DOSERING VOLGENS GEWIG:

As jy 100kg of minder weeg -
Gebruik 1 skeppie (15g) poeier.






As jy 100kg of meer weeg -
Gebruik 1 skeppie (15g) poeier en sit 'n ekstra proteïen so groot soos jou handpalm by elke maaltyd vervanging wat jy gebruik.

Popeye Shake:

1 Koppie rou spinasieblare
1 Koppie water
Shake poeier
Voeg al die bestanddele in 'n voedselverwerker en geniet!
[You Tube Kanaal](#) vir resepte



TWO Shake Chart[®]

	Breek jou Vas	Pille	Ontbyt	Peusel-happie	Middagete	Aandete	Vloeistof				Pille	Notas
Opsie 1	Moenie proteïen oorlaan nie		Groente Proteïen Vet Koolhidrate	Vrugte			1	2	3	4		TENAZ PRODUKTE: DYSFUNCTIONAL EXTREME & STARTER PAKKE 2 SHAKES
							5	6	7	8		
							9	10	11	12		
							13	14	15	16		
Opsie 2	Moenie proteïen oorlaan nie			Vrugte	Groente Proteïen Vet		1	2	3	4		KAPSULES: Oggend: Na proteïen, 1/2 uur voor Ontbyt. Slaaptyd: 1/2 uur voor Slaaptyd.
							5	6	7	8		
							9	10	11	12		
							13	14	15	16		
Opsie 3	Moenie proteïen oorlaan nie			Vrugte		Groente Proteïen	1	2	3	4		KOS: Gewigsverlies: Eet 1 maaltyd, vervang 2 met Shakes.
							5	6	7	8		
							9	10	11	12		
							13	14	15	16		
											VRUGTE: Dames 1, Mans & Kinders 2. Groente.	

Breek jou vas! Wanneer jy wakker word, eet 'n proteïen so groot soos jou handpalm. 'n Gekookte eier werk goed.
Neem jou No Thank You, Good Morning, Fat Attack en Fat Buster 'n ½ uur voor Ontbyt met 'n glas water.

Water: Weeg jousef, elke 10 kg liggaamsgewig = 1 glas water. Moenie enige vloeistof ½ uur voor, tydens of na kos drink nie. Drink eerder gereeld water deur jou dag.
Vloeistof: Koffie en tee of enige ander vloeistowwe is ekstra! Alkohol word toegelaat – Mans 2 drankies, dames 1 – **Dit sal egter jou gewigsverlies vertraag!**

Eet 1 maaltyd met die NODIET Metode en vervang 2 met Shake en Groente: Dit sal help om honger te beheer - balanseer jou **Leptien** (*verminder* honger) en **Ghrelin** (*verhoog* honger) vlakke. Hoe meer liggaamsvet jy het, hoe meer **Leptienbestand** sal jy wees.

Honger? Bepaal eers of jy honger is. **Vermyn impulsiewe of emosionele eet.** Water is 'n natuurlike eetlusdemper - drink 'n glas water of 'n koppie tee. Wag 20 minute. As jy nog honger is, eet groente om jou vol te maak. Vermyn suiker, dit maak jou honger! Jy kan tot 9 koppies groente hê. Voeg 'n klein porsie maer proteïene by om honger te beheer.

Oggend aktiwiteit: Geniet vars lug en stap vir 10 minute.

KIES 1 MAALTYD OM SAAM MET DIE GESIN TE GENIET, EN GEBRUIK BORDREËLS OM 'N GESONDE SOSIALE LEWE TE HÊ WAT VOLHOUBAAR IS TYDENS EN NA GEWIGSVERLIES.

VERVANG 2 OM KALORIEË TE BESPAAR

Weeg meer as 100 kg: Voeg 'n ekstra maer proteïen by elke maaltyd.

Voeg groente by

Eet stadig, ten minste 20 minute.

Die beste Maaltye om te vervang is Middagete en Aandete.










Eet die regte Porsiegrootte, op die regte Tyd en Voedsel Kombinasie.

As jy 'n lekkerny wil hê, eet dit die eerste 4 Uur in die oggend - net indien nodig.

Moenie hoë-kilojoule kos eet nie, hou altyd gewigsverlies in gedagte wanneer jy eet.

3 STAPPE – TOP RESULTATE:

1. Volg die TenaZ NODIET-metode.
2. Gebruik jou TenaZ-produkte.
3. Voltooi jou koskaart stuur na diethotline@tenaz.co.za en SMS 44021 vir hulp of WhatsApp jou Spanlid.

<p>Ontbyt</p> 	<p>1 Proteïen, 1 Koolhidraat, 1 Vet en 3 Groente</p> 	<p>Skaaptjop en pap Tamaties en uie mengsel Sampioene</p>	
<p>Middagete</p> 	<p>1 Proteïen, 1 Vet en 3 Groente</p> 	<p>Vis Kaas sous Groente</p>	
<p>Aandete</p> 	<p>1 Proteïen en 3 Groente</p> 	<p>Hoenderborsie Slaai Gestoomde Groente</p>	

Aand aktiwiteit: Gaan vir 'n vinnige stappie vir 10 minute.

Neem jou 2 Detox, Good Night en Fat Attack Kapsules 'n ½ uur voor Slaaptyd met 'n glas water. Slaap 8 ure in 'n donker kamer.

Dysfunctional Dag

SMS 44021

www.tenaz.co.za



FOOD Chart[©]

	Breek jou Vas	Pille	Ontbyt	Peusel-happie	Middagete	Aandete	Vloeistof				Pille	Notas
							1	2	3	4		
Dag 1							1	2	3	4		
							5	6	7	8		
							9	10	11	12		
							13	14	15	16		
Dag 2							1	2	3	4		
							5	6	7	8		
							9	10	11	12		
							13	14	15	16		
Dag 3							1	2	3	4		
							5	6	7	8		
							9	10	11	12		
							13	14	15	16		