



DIE NODIET METODE©

Jou gesinsvriendelike leefstylgids

PORSIEBEHEER | TYDBEHEER | VOEDSELBEHEER

'n Eenvoudige manier om te bepaal wat jy eet, wanneer jy eet en hoeveel jy eet - sonder streng maaltydplanne of aparte gesinsmaaltye.

Gebruik hierdie gids as praktiese voedings- en leefstyleiding. Jou reis is uniek, en resultate kan verskil.

AFRIKAANSE KLIENTEGIDS

Weergawe 1.0 | Junie 2026 | TenaZ International Diet Clinic

Belangrik: Hierdie gids is opvoedkundig en vervang nie mediese advies nie. Raadpleeg jou gesondheidspraktisyn voordat jy 'n gewigsbestuursprogram begin indien jy swanger is, borsvoed, chroniese medikasie gebruik of 'n mediese toestand bestuur.

01 Welkom by die NODIET Metode

Begin met drie eenvoudige pilare. Dit vorm die grondslag van elke TenaZ-dag.

Die NODIET Metode is 'n eenvoudige, gestruktureerde manier van eet. Dit help jou om praktiese koskeuses te maak, 'n daaglikse ritme te volg en porsies te gebruik wat by jou eie liggaam pas. Jy hoef nie spesiale maaltye te kook of kalorieë te tel nie.

Die Metode is gesinsvriendelik: kook een gesonde maaltyd vir almal en gebruik dan jou eie hand om jou porsie te bepaal. Jy kies die kos; die Metode gee jou 'n duidelike struktuur.

Jou fokus: Doen die basiese reëls konsekwent. Die doel is 'n volhoubare leefstyl - nie volmaaktheid nie.

Die drie pilare

Pilaar	Wat dit beteken
Porsiebeheer	Hoeveel jy eet. Gebruik jou eie hand - geen skaal of kalorieetelling nodig nie.
Tydbeheer	Wanneer jy eet. Gebruik jou 12-uur eetvenster en die voedselgroep-afsnit.
Voedselbeheer	Wat jy eet. Bou etes uit die vyf TenaZ-voedselgroepe.

In hierdie gids

Begin hier Die drie pilare, jou 12-uur ritme en jou daaglikse maaltydstruktuur.	Voedselgroepe Vloeistowwe, proteïene, vrye groente, vette en koolhidrate - met eenvoudige porsiereëls.
Elke dag se eet Maaltydidees, inkopielyste, versnaperinge, bederfies, wegneemetes en vinnige herstelstappe.	Ondersteuning en opsporing Opsionele TenaZ-ondersteuning, vordering, algemene vrae en 'n daaglikse kontrolelys.

Hou dit eenvoudig: Wanneer die lewe besig raak, keer terug na Porsiebeheer, Tydbeheer en Voedselbeheer. Dit is jou herstelknoppie.

02 Begin hier: Bou jou dag

Jou dag volg 'n eenvoudige patroon - word wakker, Breek jou Vas, eet binne jou tydvensters en Begin jou Vas 12 uur later.

Koning, Prins/Prinses, Boemelaar

Bou jou werklike maaltyd volgens die tyd van die dag. Vroeër maaltye sluit meer voedselgroepe in; later maaltye word ligter. By elke hoofmaaltyd hou jy by een proteien en voeg jy vrye groente by.

Maaltyd	Bou jou bord
Ontbyt - soos 'n KONING	Vrye groente + 1 proteien + 1 vet + 1 koolhidraat
Middagete - soos 'n PRINS/PRINSES	Vrye groente + 1 proteien + 1 vet
Aandete - soos 'n BOEMELAAR	Vrye groente + 1 proteien

Kies die struktuur wat by jou doel pas

Jou doel	Jou daaglikse struktuur
Gewigsverliesfase	Eet 1 werklike maaltyd. Vervang 2 maaltye met 'n TenaZ Shake + vrye groente, of met vrye groente alleen.
Handhawingsfase	Eet 2 werklike maaltye. Vervang 1 maaltyd met 'n TenaZ Shake + vrye groente, of met vrye groente alleen.

Begin altyd met regte kos: Eet binne 30 minute nadat jy wakker geword het 1 maer proteien om jou Vas te Breek. Dit is regte kos - dit word nooit deur 'n Shake vervang nie.

My NODIET beginplan

My begindatum	_____
My Breek-jou-Vas proteien	_____
My 4-uur koolhidraat-afsny	_____
My 8-uur vet-afsny	_____
My Begin-jou-Vas tyd	_____
My rede waarom	_____

03 Tydbeheer: Jou 12-uur ritme

Die eerste 12 uur van jou dag is jou eetvenster. Gebruik drie eenvoudige 4-uur blokke om te weet watter voedselgroepe wanneer pas.

Wanneer	Wat jy doen
Word wakker	Neem kennis van die tyd. Jou eetvenster begin wanneer jy jou Vas Breek.
Binne 30 minute	Breek jou Vas met 1 maer proteien. Dit is jou werklike voedselbegin vir die dag.
Eerste 4 uur	Proteien + vet + koolhidraat + vrye groente pas binne hierdie tyd, of vervang die maaltyd.
Uur 4-8	Sny koolhidrate af. Kies proteien + vet + vrye groente, of vervang die maaltyd.
Uur 8-12	Sny koolhidrate en vette af. Kies proteien + vrye groente, of vervang die maaltyd.
Na 12 uur	Begin jou Vas. Vrye groente is die uitsondering; water, swart koffie of gewone tee kan ook gebruik word.
Voor slaap	Probeer om minstens 4 uur voor slaaptid op te hou eet. Mik vir 6-8 uur slaap.

Die geen-vloeistof-met-kos reeling

Probeer om geen vloeistof 30 minute voor, tydens of 30 minute na kos te drink nie. Baie mense vind dat dit hulle help om stadiger te eet, hul maaltyd beter te geniet en gemaklik versadig te voel. Drink jou vloeistowwe deur die res van die dag.

Maklike voorbeeld: Ontbyt begin nie met 'n Shake nie. Breek eers jou Vas met jou maer proteien; bou dan jou dag volgens die tydvensters en die Koning/Prins/Boemelaar patroon.

04 Porsiebeheer: Jou hand is jou maatstaf

Jy het nie 'n voedselskaaltjie nodig nie. Jou hand help jou om porsies te kies wat by jou eie liggaam pas.

Omdat jou hand jou porsiegrootte bepaal, kan die hele gesin dieselfde gesonde maaltyd eet. Jy hoef nie aparte dieetkos te maak nie - elkeen se bord word net volgens hul eie hand gebou.

Voedselgroep	Jou porsiegids	Praktiese herinnering
Proteien	1 palm	Die grootte en dikte van jou handpalm.
Koolhidrate	1 vuus	Byvoorbeeld pap, rys, brood, aartappel, hawermout of pasta.
Vet	1 duim	Byvoorbeeld olie, avokado, neute, sade of mayonnaise.
Vrye groente en slaai	Onbeperk	Mik vir minstens 3 koppies per hoofmaaltyd.

Die rou reeling

As jy dit rou kan eet, is die koolhidraatinhoud gewoonlik laag genoeg om as 'n vrye groente te tel. Aartappel, patat, batterskorsie en pampoen tel as koolhidrate omdat jy dit gewoonlik eers moet gaarmaak.

Eenvoudige maatstawwe

Graan en stysels 1 handvol is ongeveer 1 koolhidraatporsie. Twee hande vol ontbytgraan tel gewoonlik as 1 porsie.	Vrugtesap en springmielies 1/2 glas 100% vrugtesap tel as 1 vrug. Ongeveer 5 koppies springmielies tel as 1 koolhidraatporsie.
Geen tweede porsies Bou een bord volgens jou hand. Is jy nog honger, voeg eers meer vrye groente by.	Kook een maaltyd Familelede wat nie gewig wil verloor nie, kan 'n groter porsie of 'n ekstra koolhidraat kies.

05 Vloeistowwe: Hidrasie deur jou dag

Water ondersteun hidrasie en 'n gesonde roetine. Hou jou vloeistowwe eenvoudig en versprei dit deur die dag.

Jou daaglikse teiken	Hoe om dit te gebruik
Liggaamsgewig (kg) ÷ 10	Die aantal glase water wat jy per dag mik om te drink. Versprei dit oor jou dag.
Water eerste	Water is die beste daaglikse keuse. Voeg vars vrugte, ys, vonkelwater of 'n geskikte geurmiddel by indien gewone water moeilik is.
Koffie en tee	Tot ongeveer 4 koppies per dag. Kafeien kan slaap steur, daarom is vroeër in die dag beter. Kies kafeienvry indien jy meer wil drink.
Dieet koeldranke	Hou dit beperk. Kies eerder water, vonkelwater of tuisgemaakte ystee. Vermyn aspartaam.
Alkohol	Alkohol kan vordering vertraag. Vir die beste resultate, vermyn dit. Moenie drankies vir een dag opgaar of binge drink nie.

Alkohol-riglyn: Vroue: hoogstens 1 drankie per dag. Mans: hoogstens 2 drankies per dag. Dit is nie 'n doelwit nie - hoe minder jy drink, hoe makliker is dit om jou roetine te volg.

Praktiese vloeistofwenke

- Hou 'n waterbottel sigbaar by jou werk, in die motor of langs jou bed.
- Drink meestal tussen maaltye - nie saam met kos nie.
- Gebruik gewone tee of swart koffie buite jou eetvenster indien dit jou pas.
- As jy dikwels baie dors is of 'n mediese toestand bestuur, vra jou gesondheidspraktisyn vir persoonlike advies.

06 Proteien en vrye groente

Proteien help jou om versadig te voel; vrye groente gee volume, vesel en verskeidenheid aan jou bord.

Proteien: 1 per maaltyd, binne jou eerste 12 uur

Reel	Goeie keuses
Kies een proteien per maaltyd	Moenie proteiene meng nie. Kies maer snitte en verwyder sigbare vet en vel.
Kies meestal maer opsies	1. Vis 2. Wild 3. Hoender en kalkoen 4. Volstruis 5. Kalfsvleis 6. Bees 7. Vark en lam.
Eiers	Vroue en tieners: 1-2. Mans: 2-3. Gekookte eiers is 'n maklike proteienbegin sonder ekstra vet.
Suiwel	250 ml vetvrye, onversoete jogurt, melk of maaskaas. Vermyn volroom opsies tydens gewigsverlies.
Plantproteien	Kekerertjies, lensies, bone, peule, neute en sade is keuses, maar gebruik jou koolhidraat- en vetvensters.

Let op: Verwerkte vleis en biltong kan baie sout, preserveermiddels en versadigde vet bevat. Gebruik dit beperk; biltong is 'n versnapering, nie jou standaard hoofproteien nie.

Vrye groente: onbeperk, 24/7

Mik vir minstens 3 koppies vrye groente by elke hoofmaaltyd. Vul eers jou bord met groente en voeg dan jou proteien, vet of koolhidraat by volgens die tyd van die dag.

Groente Sampioene, murgpampoentjies, pattypans, wortels, broccoli, blomkool, groenbone, spinasie, spruitkool, kool, eivrug, aspersies en soetrissies.	Slaai Blaargroentes, tamatie, komkommer, uie, seldery en vars kruie. Hou slaaisous lig en apart.
Sop Maak groente- of slaaisop tuis. 'n Ligte cup-a-soup kan 'n vinnige opsie wees wanneer jy honger is - maksimum 5 per dag.	Geure Gebruik knoffel, ui, suurlemoen, asyn, vars kruie, sout, peper en groen brandrissie vir smaak.

07 Vette, koolhidrate en versnaperinge

Hierdie voedselgroepe bly deel van die Metode - tydsberekening en porsiegrootte maak die verskil.

Vette: 1 porsie per maaltyd, eerste 8 uur

1 vetporsie kan wees	Hou dit binne jou tydvenster
1 eetlepel olie	Olyf-, avokado-, klapper-, MCT-, hennep-, lynsaad-, canola- of sonneblomolie.
1/4 avokado of 5 olywe	Gebruik as deel van 'n maaltyd - nie as 'n tweede vet bo-op ander vette nie.
10 neute of 2 eetlepels sade	Kies byvoorbeeld amandels, macadamias, pampoen-, sesam- of lynsaad.
1 eetlepel mayonnaise	Verkieslik lig. Beperk dierlike vet en vermy transvette.

Koolhidrate: 1 porsie per maaltyd, eerste 4 uur

Koolhidrate is jou energiegroep en word vroeër in die dag ingesluit. Kies jou een vuus-porsie by ontbyt of binne jou eerste vier uur. Daarna gaan jy oor na proteïene, vet (tot uur 8) en vrye groente.

Goeie koolhidraatkeuses	Porsie-idee
Hawermout, saadbrood, rog, bruinrys, pap, pasta, aartappel, patat, batterskorsie, pampoen, bone of mielies	1 vuus. Kies meestal hoer-vesel opsies en hou dit eenvoudig.
Vrugte	Vroue: 1 vrug per dag. Mans: 2 vrugte per dag. Eet dit in die eerste 4 uur van jou dag.
Bederfhappie	Ruil jou vrug een keer per week vir 'n klein bederfhappie binne jou eerste 4 uur.

Versnaperinge - net wanneer jy dit regtig nodig het

Eerste keuse Water en 20 minute wagtyd. Dors kan soms soos honger voel.	Tweede keuse Vrye groente, slaai of groentesop. Dit pas by jou roetine wanneer jy werklik honger is.
Vrug Gebruik jou daaglikse vrug in die eerste 4 uur.	Vermyn emosionele eet Vra jouself: Is ek fisies honger, of moeg, gespanne, verveeld of dors?

08 Gesinsvriendelike maaltydidees

Kook een gesonde maaltyd vir almal. Hou jou eie porsies volgens jou hand en hou koolhidrate en vette binne hul tydvensters.

Dag	Ontbyt - KONING	Middagete - PRINS/PRINSES	Aandete - ARM MAN/VROU
1	Eiers, spinasie, sampioen, tamatie, 1/4 avokado en 1 sny saadbrood.	Geroosterde hoender, groot tuinslaai, olyfolie en suurlemoen.	Gebakte stokvis met broccoli, groenbone en wortels.
2	Groente-omelet, 'n paar neute en 1/2 koppie hawermout.	Tuna in water met blaarslaai, komkommer, tamatie en olyfolie.	Geroosterde hoender met blomkool, murgpampoentjies en soetrissies.
3	Vetvrye jogurt, 2 eetlepels sade, hoerweselgraan en bessies.	Maer beesrepies met roerbraai-groente en 1/4 avokado.	Geroosterde vis met 'n groot slaai en suurlemoen.
4	Gekookte eiers, geroosterde tamatie en sampioen, 5 olywe en 'n saadrolletjie.	Hoender op gesnipperde blaarslaai met komkommer, tamatie en ligte slaaisous.	Maer beesmaalvleis met kool, wortels en groenbone.
5	Vetvrye maaskaas, tamatie, komkommer, sade en 1 sny rogbrood.	Geroosterde volstruis met soetrissie, murgpampoentjies, ui en olyfolie.	Gebakte hoender met spinasie, groenbone en pattypans.

Nie lus vir 'n Shake nie? Die Metode werk steeds. Vervang daardie maaltyd met 'n groot porsie vrye groente, slaai, roerbraai of groentesop en hou jou werklike maaltyd volgens jou tydvenster.

Begrotingsinkopielys

Proteien Eiers, hoender, tuna in water, sardientjies, maer maalvleis, jogurt of maaskaas, lensies en bone.	Vrye groente Kool, wortels, komkommer, tamatie, spinasie, broccoli, groenbone, blomkool, uie en gemengde slaai.
Koolhidrate Hawermout, saadbrood, bruinrys, pap, aartappels, patats, botterskorsie, bone en vrugte.	Vette en geur Olyfolie, avokado, neute, sade, suurlemoen, asyn, kruie, knoffel, sout en peper.

09 Komposisie-ondersteuning en koskeuses

TenaZ-komposisie-ondersteuning word gekies volgens waar jy gewig dra en watter leefstylfaktore jou die meeste raak. Dit ondersteun die Metode; dit vervang dit nie.

Ondersteuning	Wanneer dit gewoonlik pas	Fokus vir jou bord
Top	As jy veral gewig om jou bolyf of middel dra.	Kies meestal maer proteïene, baie groente, ligte vette en beperk rooivleis.
Bottom	As jy veral gewig om jou heupe, boude of bene dra.	Gebruik jou tydvensters konsekwent en hou koolhidrate en vette by jou handporsies.
All Over	As jy gewig meer eweredig oor jou liggaam dra.	Bou gebalanseerde maaltye met die Koning/Prins/Arm man/vrou patroon.
Stress	As spanning, swak slaap of emosionele eet 'n groot faktor is. Dit kan saam met 'n liggaamsarea gebruik word.	Beskerm jou slaap, beplan maaltye en gebruik die basiese roetine elke dag.

Kies die eenvoudigste begin

Begin met die Metode Porsiebeheer, Tydbeheer en Voedselbeheer vorm altyd die basis - met of sonder produkte.	Hou 'n kort rekord Let op hoe jou klere pas, jou energie, slaap, honger en konsekwentheid. Dit gee 'n vollediger prentjie as die skaal alleen.
Vra vir leiding Ons kan help om jou roetine volgens jou doel, begroting en leefstyl te vereenvoudig.	Gaan stadig voort Klein gewoontes wat jy kan herhaal, is beter as 'n ingewikkelde plan wat jy nie kan volhou nie.

10 Beweeg meer en meet vordering anders

Beweging en sonlig kan jou roetine, bui en energie ondersteun. Vordering is meer as net 'n getal op die skaal.

Begin klein

Gewoonte	Praktiese begin
Beweeg	Doen twee 5-minute stappies per dag. Voeg tyd by wanneer dit gemaklik voel.
Sonlig	Probeer 15 minute buite wees wanneer dit veilig en haalbaar is.
Slaap	Mik vir 6-8 uur. 'n Donker, rustiger kamer kan jou help om 'n vaste roetine te bou.
Beplan	Pak groente, water en 'n praktiese maaltydopsie vooraf vir besige dae.

Die Klere-toets

Probeer elke week dieselfde broek, romp of hemp aan. Klere kan losser begin voel selfs wanneer jou gewig stadig verander. Skryf neer: losser / dieselfde / stywer.

Nie-skaal oorwinnings

Liggaam Meer energie, beter slaap, minder opgeblasenheid, beter spysvertering of minder lus vir onnodige versnaperinge.	Daaglikse lewe Jy loop makliker, klim trappe met meer gemak of kies klere met meer selfvertroue.
Gemoed Jy voel meer in beheer, minder oorweldig of beter voorberei vir moeilike dae.	Gewoontes Jy drink meer water, eet jou proteïenbegin, gebruik jou tydvensters en kom vinniger terug na 'n afwyking.

Onthou: Weeg minder gereeld as die skaal jou moed breek. Gebruik ook jou klere, energie en konsekwentheid om jou vordering te sien.

11 Algemene struikelblokke en vinnige oplossings

Wanneer vordering stadig voel, gaan terug na die basiese reëls. Gewoonlik is daar een eenvoudige aanpassing wat help.

Struikelblok	Vinnige oplossing
Ek drink saam met my maaltye.	Hou vloeistowwe 30 minute voor en na kos; drink nie tydens jou maaltyd nie.
Ek eet koolhidrate te laat.	Hou koolhidrate binne jou eerste 4 uur na jy jou Vas gebreek het.
Ek slaan my proteïenbegin oor.	Begin binne 30 minute nadat jy wakker word - selfs 'n gekookte eier of onversoete jogurt kan werk.
Ek peusel wanneer ek gespanne of verveeld is.	Drink water, wag 20 minute, beweeg of bel iemand. Kies vrye groente as jy nog werklik honger is.
Ek vat tweede porsies.	Bou een bord volgens jou hand. Voeg meer vrye groente by eerder as 'n tweede maaltyd.
Ek vergeet my Shake.	Hou 'n tub by die werk of beplan jou Shake/ groente-vervanging die vorige aand.
Ek drink te min water.	Gebruik jou gewig $\div 10$ as jou daaglikse glas-teiken en hou 'n bottel by jou.

Wegneemetes en sosiale eet

- Kies 'n maer geroosterde proteïen met groente of slaai waar moontlik.
- Gebruik 'n klein bord en hou by jou handporsies. Moenie tweede porsies neem nie.
- Hou brood, skyfies en soet drankies vir 'n beplande bederf binne jou eerste 4 uur - nie 'n alledaagse gewoonte nie.
- As 'n maaltyd nie volgens plan verloop nie, hervat die Metode by jou volgende maaltyd. Moenie 'n hele dag weggooi nie.

12 Stap 3: Voeg jou TenaZ-produkte by

TenaZ-produkte kan die Metode ondersteun wanneer dit by jou pas. Hulle vervang nie Porsiebeheer, Tydbeheer en Voedselbeheer nie.

Produk	Kategorie	Praktiese rol
NODIET Metode	Voedingsondersteuning	Jou gratis eetprogram: porsie-, tyd- en voedselreels.
TenaZ Shake	Voedingsondersteuning	'n Gerieflike maaltydvervanger as deel van die Metode. Vir volwassenes 18+.
No Thank You	Voedingsondersteuning	'n Vesel-, botaniese en aminosuurkapsule wat bewuste eet en spysverteringswelstand ondersteun.
Good Morning	Metaboliese ondersteuning	'n Oggendkapsule, 30 minute voor ontbyt, wat jou aktiewe dagroetine aanvul.
Good Night	Metaboliese ondersteuning	'n Aandkapsule, 30 minute voor slaaptid, wat jou aandroetine aanvul.
Balance	Metaboliese ondersteuning	Daaglikse welstandskapsule. Volg die aanbevole gebruik op jou produk of plan.
Top / Bottom / All Over / Stress	Komposisie-ondersteuning	Word gekies volgens jou liggaamsarea en/of spanning as 'n hoofleefstylfaktor.
Today	Daaglikse ondersteuning	'n Bekostigbare daaglikse voedingsondersteuningskapsule vir die oggend.

Hoe om die TenaZ Shake te gebruik

Aanwysing	Wat om te doen
Meng	Meng 1 byna vol skep (15 g) met 200 ml water of melk.
Drink	Meng deeglik en drink binne 15 minute. Melk verhoog die kilojoule-inname.
Gewigsverlies	Vervang 1-2 maaltye per dag met 'n Shake + vrye groente. Eet een werklike maaltyd volgens die Metode.
Handhawing	Vervang 1 maaltyd per dag met 'n Shake + vrye groente.
Belangrik	Jou maer proteïen binne 30 minute nadat jy wakker word, is altyd regte kos en word nooit deur 'n Shake vervang nie.

Shake-veiligheid: Vir volwassenes 18+; nie vir kinders of vir swanger of borsvoedende vroue nie. Bevat melk en soja. Raadpleeg jou gesondheidspraktisyn indien jy chroniese medikasie gebruik, 'n toestand bestuur of 'n prosedure beplan.

13 Algemene vrae

Gebruik hierdie antwoorde as praktiese leiding. Vir persoonlike mediese vrae, praat met jou gesondheidspraktisyn.

1. Wat doen ek wanneer ek honger voel?

Drink eers water en wag 20 minute. Kies daarna vrye groente, slaai of groentesop indien jy nog werklik honger is.

2. Moet ek 'n TenaZ Shake gebruik?

Nee. Die Shake maak maaltydvervanging makliker, maar jy kan 'n maaltyd ook met vrye groente vervang.

3. Kan my gesin saam met my eet?

Ja. Kook een gesonde maaltyd. Jou hand bepaal jou porsie; familieledes wat nie gewig wil verloor nie, kan 'n groter porsie of ekstra koolhidraat kies.

4. Kan ek koffie of tee drink?

Ja, tot ongeveer 4 koppies per dag. Hou kafeien vroeër in die dag indien dit jou slaap steur.

5. Kan ek alkohol drink?

Dit kan vordering vertraag. Vir die beste resultate, vermy dit. Moenie binge drink of drankies vir een dag opgaar nie.

6. Wat doen ek as ek ophou vorder?

Gaan terug na die drie pilare: Porsiebeheer, Tydbeheer en Voedselbeheer. Kontroleer jou vloeistowwe, koolhidraat-afsnij, proteïenbegin, peuselgewoontes en tweede porsies.

7. Wat as ek nie lus is vir proteïen wanneer ek wakker word nie?

Begin klein met 'n gekookte eier of onversoete jogurt. Moenie jou liggaam forseer nie; bou geleidelik 'n roetine wat vir jou werk.

Persoonlike ondersteuning: Jy kan hulp vra om jou dagstruktuur, voedselkeuses of produkroetine eenvoudiger te maak. Niemand se leefstyl of mediese geskiedenis is presies dieselfde nie.

14 Jou daaglikse kontrolelys

Druk of kopieer hierdie bladsy vir elke dag. Merk die reels wat jy gevolg het en skryf eerlik neer hoe jou dag gevoel het.

Stap	My plan / wat ek gedoen het	✓
Datum en slaap	Datum: _____ Ure geslaap: _____	
Wanneer ek wakker word	Breek jou Vas met 1 maer proteien + 'n glas water.	
Oggendondersteuning	Volg jou persoonlike oggendprodukplan indien van toepassing.	
Ontbyt - KONING	Shake + vrye groente, OF proteien + vet + koolhidraat + groente.	
Middagete - PRINS/PRINSES	Shake + vrye groente, OF proteien + vet + groente.	
Aandete - ARM MAN/VROU	Shake + vrye groente, OF proteien + groente - voor jy jou Vas begin.	
Vloeistowwe	My teiken: _____ glase. Gewig (kg) ÷ 10 = glase per dag.	
Beweeg en son	Twee 5-minute stappies + ongeveer 15 minute buite indien moontlik.	
Aandroetine	Volg jou persoonlike aandprodukplan indien van toepassing; mik vir 6-8 uur slaap.	
Hoe my klere voel	Losser / dieselfde / stywer	
Notas	Hoe het ek gevoel? _____	

Wenk: Gebruik jou kontrolelys om patrone raak te sien, nie om jouself te kritiseer nie. Een moeilike maaltyd verander nie jou hele reis nie.

15 My hoekom, my reis en belangrike inligting

Gee jou reis 'n rede wat groter is as net 'n getal op die skaal. Kyk daarna terug wanneer jou motivering laag voel.

My hoekom

Ek wil hierdie verandering maak omdat...

Ek wil oor 30 dae so voel...

My grootste struikelblok is...

My eenvoudige plan vir moeilike dae is...

Die persoon wat my kan ondersteun is...

Belangrike inligting en nakoming

- Die NODIET Metode gee algemene voedings- en leefstyleiding. Dit diagnoseer, behandel, genees of voorkom nie enige siekte nie.
- Resultate verskil tussen individue en hang onder meer af van jou eetgewoontes, roetine, slaap, beweging, mediese geskiedenis en konsekwentheid.
- Raadpleeg 'n gesondheidspraktisyn voordat jy aanvullings gebruik indien jy swanger is, borsvoed, chroniese medikasie gebruik, 'n mediese toestand bestuur of 'n operasie/prosedure beplan.
- Gebruik alle TenaZ-produkte volgens die etiket en jou persoonlike aanbevole plan. Hou produkte buite bereik van kinders.

SAHPRA-verklaring: This unregistered medicine has not been evaluated by the South African Health Products Regulatory Authority for its quality, safety or intended use.

TenaZ-produkte is Kategorie D aanvullende medisyne en word as ongeregistreerde aanvullende medisyne verkoop. Hierdie gids is nie 'n plaasvervanger vir individuele mediese, dieetkundige of farmaseutiese advies nie.