# 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 leefstylleiding. Jou reis is uniek, en resultate kan verskil.

**AFRIKAANSE KLIENTEGIDS**

Weergawe 2.8 | November 2026 | TenaZ International Diet Clinic

*Belangrik: Hierdie gids is opvoedkundig en vervang nie mediese advies nie. TenaZ-produkte is nie vir swanger of borsvoedende dames, of vir enigiemand onder 18 nie. As jy chroniese medikasie gebruik of 'n mediese toestand bestuur, praat asseblief met jou dokter of apteker voordat jy begin. Moet nooit jou voorgeskrewe medikasie staak of verander nie.*

# 01 Welkom by die NODIET™ Metode

*Begin met die drie 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.

## In hierdie gids

| | |
|---|---|
| **Begin hier**<br>Die drie pilare, die 12-uur ritme en jou daaglikse maaltydstruktuur. | **Die voedselgroepe**<br>Vloeistowwe, proteïen, vrye groente, vette en koolhidrate - met eenvoudige porsiereëls. |
| **Elke dag se eet**<br>Maaltydidees, inkopiehulp, versnaperinge, bederfies, uiteet en vinnige herstelstappe. | **Ondersteuning en opsporing**<br>Opsionele TenaZ-ondersteuning, vorderingskontroles, algemene vrae en 'n daaglikse kontrolelys. |

## Die drie pilare

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

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

# DIE DRIE PILARE

## VAN DIE NODIET™ METODE

### 1 PORSIEBEHEER

**WAT DIT BETEKEN**

Hoeveel jy eet.
Gebruik jou eie hand - geen skaal of kalorietelling nodig nie.



### 2 TYDBEHEER

**WAT DIT BETEKEN**

Wanneer jy eet.
Gebruik jou 12-uur eetvenster en die voedselgroep-afsnytye.



### 3 VOEDSELBEHEER

**WAT DIT BETEKEN**

Wat jy eet.
Bou etes uit die vyf TenaZ-voedselgroepe.



**EENVOUDIG. PRAKTIES. VOLHOUBAAR.**
Klein, konsekwente keuses elke dag lei tot groot verandering.

# 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 nadat jy wakker geword het.*

## 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 net een proteïen en voeg jy vrye groente by.

**Deel dit waar jy kan:** Om jou tweede maaltyd saam met 'n vriend of 'n familielid te eet, is deel van die Metode - maaltye is beter wanneer hulle gedeel word.

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

## 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. |

**Moenie drie werklike maaltye per dag eet nie.** Dit is die algemeenste rede waarom kliënte nie resultate sien nie. In die gewigsverliesfase eet jy een werklike maaltyd en vervang jy die ander twee. As jy drie vol maaltye eet en TenaZ-produkte bo-op dit byvoeg, gaan dit nie werk nie.

**Begin altyd met regte kos:** Eet binne 30 minute nadat jy wakker geword het 1 maer proteïen om jou Vas te Breek, of neem 'n TenaZ Shake gemeng met 200 ml jogurt, waar die jogurt jou proteïen is. 'n Shake in water alleen tel nie. Omdat Breek jou Vas binne jou eerste 4 uur val, mag daardie jogurt volroom of laevet en versoet of gewoon wees.
**Hoe om bedagsaam te eet:** Hoe jy eet, maak net soveel saak as wat jy eet. Hierdie gewoontes kos niks en maak elke ander reël makliker om te hou.
- Eet net wanneer jy honger is, en hou op wanneer jy versadig is.
- Moenie op die vlug eet nie. Sit by 'n tafel.
- Eet stadig, kou jou kos, en proe wat jy eet.
- Geniet jou maaltyd saam met jou gesin of vriende.
- Moenie voor die televisie of 'n rekenaar eet nie.
- Geniet dit om jou maaltye voor te berei.
- Hou jou keuses interessant - moenie elke dag dieselfde kos eet nie.

**Eet om te lewe, nie lewe om te eet nie.** Dit is die hele Metode in ses woorde.

## My NODIET beginplan

| | |
|---|---|
| **My begindatum** | _____ |
| **My Breek-jou-Vas proteïen** | _____ |
| **My 4-uur koolhidraat-afsny** | _____ |
| **My 8-uur vet-afsny** | _____ |
| **My Begin-jou-Vas tyd** | _____ |
| **My rede waarom ek dit doen** | _____ |

# KONING, PRINS/PRINSES, BOEMELAAR

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

| WORD WAKKER | BREEK JOU VAS | EET BINNE JOU TYDVENSTERS | BEGIN JOU VAS |
|---|---|---|---|
| | Eet binne 30 minute ná wakker word. | | 12 uur later. |

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

| MAALTYD | BOU JOU BORD | WAT DIT BETEKEN |
|---|---|---|
| ONTBYT - soos 'n KONING |  VRYE GROENTE + 1 PROTEÏEN + 1 VET + 1 KOOLHIDRAAT | Meer energie en meer voedselgroepe vroeër op die dag. |
| MIDDAGETE - soos 'n PRINS/ PRINSES |  VRYE GROENTE + 1 PROTEÏEN + 1 VET | Ligter as ontbyt – geen koolhidrate ná 4 ure nie. |
| AANDETE - soos 'n BOEMELAAR |  VRYE GROENTE + 1 PROTEÏEN | Die ligste maaltyd van die dag. Slaap beter, en jou liggaam rus en herstel. |

## KIES DIE STRUKTUUR WAT BY JOU DOEL PAS

### 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.

**DRINK GENOEG WATER**
Jou liggaamsgewig (kg) ÷ 10 = glase water per dag.

**ALCOHOL RIGLYN**
Vroue: maks. 1 glas per dag
Mans: maks. 2 glase per dag
Moenie drinke spaar of oordrink nie.

**KONSEKWENT WEES.**
**EENVOUDIG. PRAKTIES.**
**VOLHOUBAAR.**

# BREEK JOU VAS

## BINNE 30 MINUTE NÁ JY WAKKER WORD




Breek jou vas binne 30 minute ná jy wakker word met een maer proteïen, of 'n TenaZ Shake gemeng met 200 ml jogurt. 'n Shake in water alleen tel nie.

Jou eetvenster sluit 12 uur nadat jy wakker geword het.

## 5 VOORBEELDE VAN MAER PROTEÏEN

**1 HOENDER-BORS**



Maer, hoë-gehalte proteïen.

**2 VIS** (bv. stokvis, tilapia, salm)



Lig verteerbaar en ryk aan voedingstowwe.

**3 EIERS**



Volledige proteïen en baie voedsaam.

**4 MAER BEESVLEIS** (bv. sirloin, filet)



Hoë-gehalte proteïen wat versadig.

**5 KALKOEN-BORS**



Maer en lig, ideaal vir elke dag.

**PORSIEGIDS**
Palm = Proteïen
Vuis = Koolhidraat
Duim = Vet
Groente = Vrylik

**WATER TEIKEN**
Liggaamsgewig (kg) ÷ 10 = glase water per dag.

**ALKOHOL RIGLYN**
Vroue: Maks. 1 glas/dag
Mans: Maks. 2 glase/dag
Moenie drankies opgaar of binge drink nie.

**TENAZ PRODUKTE**
Sien kleur gids vir jou daaglikse ondersteuning.

'n Klein, slim begin stel die toon vir jou hele dag!



# 03 Tydbeheer: Jou 12-uur ritme

*Voedselkombinasies verander deur die dag. Gebruik die ritme hieronder, gebaseer op wanneer jy wakker word.*

**Hoekom tyd saak maak:** Jou liggaam werk volgens 'n daaglikse 24-uur ritme en hanteer kos anders op verskillende tye van die dag. Die Metode werk saam met daardie ritme eerder as daarteen - daarom kan dieselfde kos jou by ontbyt pas en nie by aandete nie.
Breek jou Vas binne 30 minute nadat jy wakker geword het met een maer proteïen, of met 'n TenaZ Shake gemeng met 200 ml jogurt, waar die jogurt jou proteïen is. 'n Shake in water alleen tel nie. Jou eetvenster sluit 12 uur nadat jy wakker geword het. Vrye groente is die uitsondering en mag enige tyd geëet word; water, swart koffie of swart tee kan ook gebruik word.

| Wanneer | Wat jy doen |
|---|---|
| Word wakker | Neem kennis van die tyd en beplan jou eerste maer proteïen. |
| Binne 30 minute | Breek jou Vas: 1 maer proteïen, of 'n Shake met 200 ml jogurt. Jou 12-uur ritme loop vanaf die tyd wat jy wakker geword het. |
| Eerste 4 uur | Proteïen + vet + koolhidraat + vrye groente, of vervang hierdie maaltyd. |
| Uur 4-8 | Sny koolhidrate af: proteïen + vet + vrye groente, of vervang hierdie maaltyd. |
| Uur 8-12 | Sny vette af: proteïen + vrye groente, of vervang eenvoudig hierdie maaltyd. |
| Na 12 uur | Begin jou Vas: geen maaltye meer nie. Vrye groente bly die uitsondering; water, swart koffie of swart tee kan ook gebruik word. |
| Voor slaap | Hou op eet minstens 4 uur voor slaaptyd. Mik vir 7-8 uur slaap. |



## Die geen-vloeistof-met-kos reël

Die TenaZ Metode vra dat jy vloeistowwe en kos apart hou: probeer om geen vloeistof 30 minute voor, tydens of ná 'n maaltyd te drink nie. Drink eerder jou vloeistowwe gereeld tussen maaltye.

**Praktiese herinnering:** Hou water deur die dag naby, maar drink dit met slukkies tussen maaltye. Moenie toelaat dat 'n besige dag jou te min laat drink nie.

## 'n Eenvoudige daaglikse ritme

| Tyd van die dag | Jou patroon |
|---|---|
| Wanneer jy wakker word | Maer proteïen om jou Vas te Breek, of 'n Shake met 200 ml jogurt. |
| Vroeg in die dag | Jou volste werklike maaltyd kan ontbyt wees: groente + proteïen + vet + koolhidraat. |
| Middag | Jou ligter werklike maaltyd kan middagete wees: groente + proteïen + vet. |
| Later in die dag | Jou ligste werklike maaltyd kan aandete wees: groente + proteïen. |
| Aand | Vrye groente indien nodig, en maak dan gereed vir slaap. |

# 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 **12-uur ritme** begin wanneer jy wakker word. |
| **30 MIN** **BINNE 30 MINUTE** | Breek jou Vas met **1 maer proteïen, of 'n TenaZ Shake gemeng met 200 ml jogurt.** Dit is jou werklike voedselbegin vir die dag.  |
| **0-4 UUR** **EERSTE 4 UUR** | Proteïen + vet + **koolhidraat** + vrye groente pas binne hierdie tyd, of **vervang** die maaltyd.  |
| **4-8 UUR** **UUR 4-8** | **Sny koolhidrate af.** Kies proteïen + vet + vrye groente, of **vervang** die maaltyd.  |
| **8-12 UUR** **UUR 8-12** | **Sny koolhidrate en vette af.** Kies proteïen + vrye groente, of **vervang** die maaltyd.  |
| **NÁ 12 UUR** **NÁ 12 UUR** | Begin jou **Vas**. Vrye groente is die uitsondering; water, swart koffie of swart tee kan ook gebruik word.  |
| **VOOR SLAAP** | Probeer om minstens **4 uur** voor slaaptyd op te hou eet. Mik vir **7–8 uur** slaap.  |

**DRINK WATER DEUR DIE DAG.**
**HOU JOU HIDRASIE OP PUNT!**

*'n Klein, slim ritme vandag — vir jou gesondheid möre.* ♡

# 04 Porsiebeheer: Jou hand is jou maatstaf

*Jou hand help om porsies by jou eie liggaam aan te pas. Geen voedselskaal en geen kalorieëtelling is nodig nie.*

Omdat jou hand jou porsie bepaal, kan dieselfde gesinsmaaltyd vir almal werk. Jy hoef nie aparte dieetkos te maak nie. Bou jou bord volgens jou eie hand en hou jou voedselgroepe binne hul tydvensters.

| Voedselgroep | Jou handgids |
|---|---|
| Proteïen | 1 palmgrootte porsie |
| Koolhidraat | 1 vuisgrootte porsie |
| Vet | 1 duimgrootte porsie |
| Vrye groente en slaai | Onbeperk - mik vir minstens 3 koppies per hoofmaaltyd, ongeveer 9 koppies per dag. |

## Die rou reël

As jy dit rou kan eet, tel dit gewoonlik as 'n vrye groente in die Metode. As dit eers gaargemaak moet word voordat jy dit kan eet, soos aartappel, botterskorsie of pampoen, tel dit as 'n koolhidraat.

Ander vinnige maatstawwe: 1 handvol = 1 koolhidraatporsie; 2 hande vol ontbytgraan = 1 koolhidraatporsie; 5 koppies springmielies = 1 koolhidraatporsie; en 1/2 glas 100% vrugtesap tel as 1 vrug.

## Wanneer 'n dag nie volgens plan verloop nie

**Geen skuldgevoel nie. Geen nuwe begindatum nie.** Gebruik 'n klein bordjie, neem geen tweede porsie nie, vervang die volgende twee maaltye met 'n Shake + vrye groente (of vrye groente alleen), en gaan voort by jou heel volgende maaltyd.

## Drie gewigsverlieskeuses

| Opsie | Hoe om dit in te rig |
|---|---|
| 2 Shakes per dag | Eet 1 werklike maaltyd. Vervang die ander 2 maaltye met 'n TenaZ Shake + vrye groente. |
| 1 Shake per dag | Eet 1 werklike maaltyd. Vervang 1 maaltyd met 'n Shake + vrye groente en 1 maaltyd met vrye groente alleen. |
| Geen Shake | Eet 1 werklike maaltyd. Vervang die ander 2 maaltye met vrye groente alleen, soos 'n groot slaai, groentesop of roerbraai. |

**Vir handhawing:** Eet 2 werklike maaltye en vervang 1 maaltyd met 'n Shake + vrye groente, of met vrye groente alleen. Jou Breek-jou-Vas proteïen is regte kos, of 'n Shake gemeng met 200 ml jogurt.

# PORSIEBEHEER:
# JOU HAND IS JOU GIDS

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 |
|---|---|---|
| **PROTEÏEN** |  **1 PALM** Die grootte en dikte van jou handpalm. |  |
| **KOOLHIDRATE** |  **1 VUIS** 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. |  |

**MAKLIK. PRAKTIES. GESOND.**

Bou jou bord met **jou hand** en eet binne jou tydvensters.

Drink **water** deur die dag en bly goed gehidreer.

*Klein, konsekwente keuses elke dag –*
*vir 'n gesonder, meer gebalanseerde jy.*

# 05 Voedselgroep 1: Vloeistowwe

*Water is jou eerste keuse. Gebruik jou daaglikse teiken en versprei dit deur die dag.*

## Jou vloeistofteiken

Liggaamsgewig in kilogram gedeel deur 10 = jou aantal 250 ml glase per dag. Byvoorbeeld, 100 kg gedeel deur 10 = 10 glase. Versprei vloeistowwe eweredig deur die dag.

**Waterteiken:** Liggaamsgewig (kg) / 10 = aantal 250 ml glase per dag. Probeer om die meeste van jou vloeistowwe in die eerste 12 uur van die dag klaar te drink; drink daarna net meer as jy dit nodig het.

## Eenvoudige vloeistofkeuses

| Keuse | Riglyn |
|---|---|
| Water | Jou beste daaglikse keuse. Gewone water, vonkelwater of geurwater kan alles help. |
| Geurwater | Gebruik vars vrugte, vonkelwater, Sweet-O, Drink-O-Pop of Low-Cal as gewone water moeilik is. Vermy aspartaam. |
| Koffie en tee | Tot 4 koppies per dag. Kafeïen kan slaap steur, kies dus kafeïenvrye opsies as jy meer nodig het. Gebruik 'n dieetversoeter sonder aspartaam en vetvrye melk. |
| Alkohol | Vroue: hoogstens 1 drankie per dag. Mans: hoogstens 2 drankies per dag. Alkohol vertraag resultate, so om dit te vermy ondersteun jou doelwitte. Moenie drankies opgaar of binge drink nie. |

## Hou water sigbaar

Dra 'n waterbottel saam, maak dit vol voordat jy die huis verlaat, en koppel 'n slukkie water aan alledaagse oomblikke soos ná 'n telefoonoproep, voor 'n stap of tussen maaltye.

### Vesel, vloeistof en jou toiletgewoontes

Wanneer jy een werklike maaltyd eet en twee maaltye met 'n Shake vervang, neem jy minder kos in as voorheen. Dit is normaal om dan minder gereeld toilet toe te gaan. Dit beteken nie iets is verkeerd nie — daar is eenvoudig minder kos om te verwerk.

Vesel en vloeistof werk saam; die een sonder die ander werk nie. Elke dag: vrye groente tot 9 koppies, 24/7 toegelaat; vloeistof teen jou liggaamsmassa ÷ 10 in 250 ml glase, verkieslik water; eweredig versprei oor die eerste 12 uur. Voorbeeld: 80 kg ÷ 10 = 8 glase (2 liter).

Kry jy werklik nie by jou 9 koppies groente uit nie, neem jou groente in ander vorme - 'n groentesop, 'n roerbraai of 'n groot slaai - en maak seker jy drink jou volle daaglikse vloeistofteiken (liggaamsmassa in kg ÷ 10 = 250 ml glase). Vesel en vloeistof werk saam, en vesel sonder genoeg vloeistof maak sake erger.

Praat met jou TenaZ-Spanlid of jou gesondheidspraktisyn as die verandering aanhou, ongemaklik raak of jou bekommer.

**Belangrik:** Vloeistowwe is vir hidrasie en roetine. Dit is nie 'n plaasvervanger vir maaltye of mediese sorg nie.

# DIE 5 VOEDSELGROEPE BY TENAZ

Eenvoudig. Gestruktureerd. Volhoubaar.

Eet uit die 5 voedselgroepe in die regte hoeveelhede en op die regte tye om jou liggaam, jou energie en jou doelwitte te ondersteun.

## 1 VLOEISTOF



Hidrasie ondersteun elke funksie in jou liggaam.

**BESTE KEUSES**
Water is die beste. Kruietee, swart koffie, swart tee.

**HOEVEEL?**
Liggaamsgewig (kg) ÷ 10 = aantal 250 ml glase water per dag.

## 2 PROTEÏEN
EERSTE 12 UUR



Bou en herstel weefsel, ondersteun spiere en hou jou langer versadig.

**PORSIEGIDS**
1 palm proteïen per maaltyd.

**WANNEER?**
Eet 1 proteïen by elke maaltyd binne die eerste 12 uur.

## 3 VRYE GROENTE
24/7



Ryk aan vesel en water, laag in energiedigtheid. Eet soveel as wat jy wil, enige tyd.

**PORSIEGIDS**
Minstens 3 koppies per maaltyd.
Mik vir tot 9 koppies per dag.

**WANNEER?**
Enige tyd van die dag, ook ná 12 uur.

## 4 VET
EERSTE 8 UUR



Help jou om versadig te voel en ondersteun die opname van vitamiene.

**PORSIEGIDS**
1 duim vet per maaltyd.

**WANNEER?**
Eet binne die eerste 8 uur.
Sny af ná 8 uur.

## 5 KOOLHIDRATE
EERSTE 4 UUR



Gee energie vir jou liggaam en brein. Kies onverfynde koolhidrate.

**PORSIEGIDS**
1 vuis koolhidrate per maaltyd.

**WANNEER?**
Eet binne die eerste 4 uur.
Sny af ná 4 uur.

## DIE NODIET™ METODE TYDREËL

**0 – 4 UUR**
Proteïen + koolhidrate + vet + vrye groente

**4 – 8 UUR**
Sny koolhidrate af

**8 – 12 UUR**
Sny koolhidrate en vette af

**NÁ 12 UUR**
Slegs vrye groente, water, swart koffie of swart tee

**12 UUR EETVENSTER**

**PORSIEBEHEER**
Gebruik jou hand as gids by elke maaltyd.

**EET IN 'N VENSTER**
Alle maaltye en happies binne 12 uur.

**KIES WYSLIK**
Beperk suiker, koring, alkohol en aspartaam.

**BLY GEHIDREER**
Drink jou water deur die dag.

**KONSEKWENTHEID**
Klein daaglikse gewoontes skep groot, blywende resultate.

Hierdie is algemene voedingsriglyne en nie mediese advies nie. As jy 'n mediese toestand het, swanger is, borsvoed of medikasie gebruik, raadpleeg jou gesondheidsorgpraktisyn.

Jy + TenaZ = 'n Nuwe Jy!

# 06 Voedselgroepe 2 en 3: Proteïen en vrye groente

*Proteïen en groente vorm die basis van jou Metode-maaltye.*

## Proteïen - 1 per maaltyd, in die eerste 12 uur

Proteïen ondersteun energie, help om spiere te behou en kan jou help om langer versadig te voel. Kies een proteïen op 'n slag. Moenie proteïene in een maaltyd meng nie. Kies maer snitte en verwyder sigbare vet en vel.

| Proteïenkeuse | Metode-riglyn |
|---|---|
| Beste vleisopsies | Vis; wild; hoender en kalkoen; volstruis; kalfsvleis; bees; vark en lam. |
| Eiers | Vroue en tieners: 1-2. Mans: 2-3. Gekookte eiers het nie ekstra vet nodig nie. |
| Suiwel | 250 ml jogurt, melk of maaskaas, aangepas by die tyd van die dag: in jou eerste 4 uur volroom of laevet, versoet of gewoon; van 4 tot 8 uur volroom of laevet maar onversoet; ná 8 uur vetvry en onversoet. Versoet tel as jou koolhidraat en volroom as jou vet. |
| Plantkeuses | Kekerertjies, lensies, ingemaakte gebakte bone, peulgewasse, neute en sade. Mik vir minstens een vleislose dag. |
| Biltong | Slegs 'n versnapering. |

## Vrye groente - onbeperk, 24/7

Vrye groente is hoog in vesel en water en word gebruik om elke maaltyd af te rond. Eet minstens 3 koppies by elke hoofmaaltyd. Steeds honger? Voeg meer groente by as 'n roerbraai, sop of slaai.

| Soort | Voorbeelde en reëls |
|---|---|
| Groente | Sampioene, murgpampoentjies, lemoenpampoentjies, eiervrug, wortels, broccoli, blomkool, groenbone, ertjies, soetrissies, spinasie, spruitkool, kool, boerkool en wintermeloen. |
| Slaai | Blaarslaai, tamatie, komkommer, ui, seldery en aspersies. |
| Slaaisous | 1 teelepel MCT-, lynsaad- of ekstra suiwer olyfolie; of 'n dieetversoeter sonder aspartaam; of suurlemoensap/asyn met vars kruie. |
| Vinnige opsie | 'n Ligte cup-a-soup wanneer jy honger is - tot 5 per dag. |

**Bou jou bord:** Begin met vrye groente, voeg dan jou proteïen by, en voeg vet en koolhidrate eers by wanneer jou tydvenster dit toelaat.

# 07 Voedselgroepe 4 en 5: Vette en koolhidrate

*Vette hoort in die eerste 8 uur. Koolhidrate hoort in die eerste 4 uur.*

## Vet - 1 porsie per maaltyd, slegs eerste 8 uur

Vet kan 'n maaltyd meer bevredigend laat voel en help jou liggaam om die vetoplosbare vitamiene A, D, E en K op te neem. Beperk dierlike vet en vermy transvette.

| Reël | Hoe dit lyk |
|---|---|
| 1 vetporsie | 1 eetlepel macadamia-, klapper-, olyf-, hennep-, lynsaad-, MCT-, canola- of sonneblomolie; OF 1/4 avokado; OF 5 olywe; OF 10 macadamias/amandels; OF 2 eetlepels pampoen-/lynsaad-/sesamsaad; OF 1 eetlepel mayonnaise (verkieslik lig). |
| Ook matig | Kaas, donker sjokolade en grondboontjiebotter. |
| Onthou | Neute en sade tel as vet - dit is nie 'n vrye versnapering nie. |

## Koolhidrate - 1 vuisgrootte porsie, slegs eerste 4 uur

Koolhidrate verskaf energie vir die liggaam en brein. Eet minstens 1 koolhidraat elke dag, binne jou eerste 4 uur. Vermy geraffineerde koolhidrate soos suiker, lekkers, witbrood en hoogs verwerkte koringprodukte.

| Soort koolhidraat | Metode-riglyn |
|---|---|
| Ongeraffineerde keuses | Basmati- of bruinrys, gars, volkoringpasta, couscous, saadbroodrolletjie, ontbytgraan en springmielies. |
| Styselryke groente | Pampoen, wit aartappel, botterskorsie, beet en patat. |
| Vrugte | Tel as 'n koolhidraat. Vroue: 1 per dag. Mans: 2 per dag. Eet vrugte binne die eerste 4 uur. Heel vrugte is die beste; 1/2 glas 100% vrugtesap tel as 1 vrug. |

## Versnaperinge en bederfies

| Wanneer | Wat om te doen |
|---|---|
| Middoggend | Vroue: 1 vrug. Mans: 2 vrugte. Vrye groente word ook toegelaat indien nodig. |
| Namiddag | Vrye groente. Voeg 1 proteïen by as 'n "kraghappie" as jy moeg word. Moenie proteïene meng nie. |
| Weeklikse bederfie | Geniet 1 bederfhappie per week. Ruil dit vir jou vrug in die eerste 4 uur van die dag, en vervang dan jou volgende maaltyd. |
| Sleutelvraag | Eet net 'n versnapering wanneer jy werklik lus vir iets is - nie wanneer jy verveeld, emosioneel of bloot moeg is nie. |

# 08 Gesinsvriendelike maaltydidees

*Kook een gesonde maaltyd vir die huishouding. Jou hand bepaal jou porsie; die tydvenster bepaal jou voedselkombinasie.*

Die idees hieronder volg die Koning / Prins/Prinses / Boemelaar-struktuur. Meng en pas. Gesinslede wat nie probeer gewig verloor nie, kan 'n koolhidraat of 'n tweede porsie byvoeg.

| Dag | Ontbyt - KONING | Middagete - PRINS/PRINSES | Aandete - BOEMELAAR |
|---|---|---|---|
| 1 | Eiers, spinasie, sampioen en tamatie; 1/4 avokado; 1 sny saadroosterbrood | Geroosterde hoender; groot tuinslaai; olyfolie en suurlemoen | Gebakte stokvis; broccoli, groenbone en wortels |
| 2 | Groente-omelet; 'n paar amandels; 1/2 koppie hawermout | Ingemaakte tuna in water; blaarslaai-, komkommer- en tamatieslaai; olyfolie | Geroosterde hoender; geroosterde blomkool, murgpampoentjies en soetrissies |
| 3 | Vetvrye jogurt; 2 eetlepels sade; hoëveselontbytgraan; bessies | Maer beesrepies; roerbraai-soetrissie, -ui en -murgpampoentjies; 1/4 avokado | Geroosterde vis; groot slaai; suurlemoensous |
| 4 | Gekookte eiers; geroosterde tamatie en sampioen; 5 olywe; 1 saadrolletjie | Hoender op gesnipperde blaarslaai, tamatie en komkommer; olyfolie | Maer maalvleis met kool, wortels en groenbone |
| 5 | Vetvrye maaskaas; tamatie en komkommer; 2 eetlepels sade; 1 sny rogbrood | Geroosterde volstruis; geroosterde soetrissie, murgpampoentjies en ui; olyfolie | Gebakte hoender; lemoenpampoentjies, spinasie en groenbone |

**Herinnering oor die werklike maaltyd: In die gewigsverliesfase kies jy een van jou maaltye as die werklike maaltyd. Vervang die ander twee met 'n Shake + vrye groente of slegs vrye groente.**

# 09 Meer maaltydidees en 'n begrotingsinkopielys

*Goeie kos hoef nie duur te wees nie. Begin met bekostigbare basiese items en kook een keer vir die gesin.*

| Dag | Ontbyt - KONING | Middagete - PRINS/PRINSES | Aandete - BOEMELAAR |
|---|---|---|---|
| 6 | Eiers met ui en groen soetrissie; 1/4 avokado; 1/2 koppie gaargemaakte gars | Ingemaakte sardientjies; groot slaai; olyfolie | Maer vark met broccoli, blomkool en wortels |
| 7 | Gewone jogurt; 10 neute; 1/2 koppie hawermout; 1/2 piesang | Geroosterde hoender; soetrissies, eiervrug en murgpampoentjies; olyfolie | Gebakte stokvis; spinasie, groenbone en blomkool |
| 8 | Omelet met sampioen, spinasie en tamatie; 1/4 avokado; 1 sny saadroosterbrood | Lensie-en-groenteslaai; gemengde blaargroente; olyfolie en suurlemoen | Geroosterde kalkoen; wortels, groenbone en murgpampoentjies |
| 9 | Gekookte eiers; spinasie en tamatie; 2 eetlepels pampoensaad; hoëveselontbytgraan | Geroosterde vis; komkommer-, tamatie- en blaarslaai; 1/4 avokado | Maer beessteak (palmgrootte); broccoli, groenbone en lemoenpampoentjies |
| 10 | Griekse styl vetvrye jogurt; 'n paar amandels; 1/2 koppie hawermout; gerasperde appel | Hoenderborsie; geroosterde soetrissie, ui, murgpampoentjies en eiervrug; olyfolie | Gebakte vis; kool, wortels en groenbone; suurlemoen |

## Begrotingsinkopielys vir die week

| Voedselgroep | Koop vir die week |
|---|---|
| Proteïen | Eiers; ingemaakte sardientjies en tuna; hoenderporsies met die vel verwyder; maer maalvleis; gedroogde lensies of suikerbone; vetvrye jogurt en maaskaas. |
| Vrye groente | Kool, wortels, spinasie/morogo, murgpampoentjies, groenbone, uie, tamaties, blaarslaai/slaai en lemoenpampoentjies. Koop in seisoen en by die groot maat. |
| Vette | Sonneblom- of canola-olie vir kook; 'n klein bottel olyfolie vir slaaie; rou grondboontjies of sade; avokado's wanneer dit bekostigbaar is. |
| Koolhidrate (oggende) | Hawermout; bruin- of basmatirys; bruin-/saadbrood; aartappels of patat; springmieliepitte. |
| Vrugte | Piesangs, appels, lemoene of nartjies - kies wat in seisoen en die goedkoopste is. |
| Spens en geur | Rooibos en koffie; dieetversoeter sonder aspartaam; suurlemoen en asyn; ingemaakte tamatie-en-ui; aftrekselblokkies, gemengde kruie, kerrie en speserye. |

**Rek jou begroting:** Eiers, ingemaakte vis en gedroogde bone is bekostigbare proteïene. Koop groente in seisoen, kook een keer vir die gesin, vries oorskiet en kies die week se spesiale aanbiedings.
**Hoe om inkopies te doen:** Die meeste van die stryd word in die winkel gewen, nie in die kombuis nie.
– Moenie inkopies doen wanneer jy honger is nie.
– Neem altyd ’n voorbereide lys saam, en hou daarby.
– Vermy emosionele aankope - as dit nie op die lys was nie, gaan dit nie in die trollie nie.
– Moenie ongesonde klaar-om-te-eet kos koop nie. As dit nie in die huis is nie, sal jy dit nie eet nie.

# 10 Composition Support: Koskeuses

*Elke plan volg dieselfde NODIET™ Metode. Hierdie koslyste help jou bloot om jou alledaagse inkopies te laat neig na die opsie wat by jou pas.*

Kies die kosgids wat die beste beskryf waar jy hoofsaaklik gewig dra. As spanning jou grootste uitdaging is, voeg die Stress-kosidees by jou Top-, Bottom- of All Over-keuses. Dit is praktiese kosvoorkeure, nie 'n diagnose nie.

## Vind jou kosgids

| Waar jy dit dra / wat jy opmerk | Jou kosgids |
|---|---|
| Bolyf - rug, bors, arms, nek, middel | Top |
| Onderlyf - heupe, dye, boude | Bottom |
| Eweredig oor die hele liggaam | All Over |
| Hoë spanning, swak slaap, "moeg maar opgewen" | Voeg Stress-koskeuses by jou hoofgids |

### TOP COMPOSITION SUPPORT

Beste alledaagse kosse: kool, broccoli, blomkool, spinasie, rakket, beet, wortels, knoffel, ui, suurlemoen; eiers, hoender, ingemaakte pilchards/sardientjies, maer maalvleis; 'n bietjie olyfolie, neute of sade. Wees versigtig met suiker, koeldranke, vrugtesap, alkohol, gebraaide kos, witbrood en te veel koffie.

### BOTTOM COMPOSITION SUPPORT

Beste alledaagse kosse: blomkool, broccoli, kool, spinasie, groenbone, wortels, beet; lensies, bone, kekerertjies, gemaalde lynsaad; eiers, hoender, blikkiesvis; botterskorsie of pampoen in die oggend. Wees spaarsaam met suiker, lekkers, witbrood, baie pap of rys, alkohol, gebraaide en verwerkte kosse.

### ALL OVER COMPOSITION SUPPORT

Beste alledaagse kosse: kool, spinasie, wortels, broccoli, groenbone, tamaties en uie; eiers, hoender, blikkiesvis en maer maalvleis; lensies, bone en kekerertjies; 'n bietjie olyfolie, gewone jogurt en suurkool. Wees spaarsaam met suiker, koeldranke, verwerkte kos, groot tweede porsies en alkohol.

### STRESS COMPOSITION SUPPORT

Voeg by: spinasie, snybeet, broccoli, kool; patat, bone, lensies, 'n piesang en hawermout in jou vroeë venster; eiers, hoender en blikkiesvis; pampoensaad, 'n bietjie avokado en gewone jogurt. Wees spaarsaam met oormatige koffie, energiedrankies, suiker, alkohol, oorgeslane maaltye en laat swaar aandetes.

**'n Kalm roetine maak saak:** Mik vir vroeër slaaptye, 'n daaglikse stap en 'n rustige afskakeltyd. Hou kafeïen slegs tot die oggend wanneer spanning of slaap 'n bekommernis is.

# 11 Beweeg meer, slaap goed, let op vordering

*Jy het nie 'n uiterste oefenplan nodig nie. Begin met 'n klein roetine wat jy kan herhaal.*

## Die 5-minute-stappie

| Stap | Jou stap-roetine |
|---|---|
| 1 | Begin by 'n herkenbare landmerk soos 'n lamppaal, bord of rots. |
| 2 | Stap vir 5 minute en merk die punt wat jy bereik het. |
| 3 | Draai om en stap langs dieselfde roete terug huis toe. |
| 4 | Doen dit twee keer per dag. Soos jou fiksheid verbeter, sal jy vanself verder kom. |

Koppel 'n stappie aan 'n gewoonte wat jy reeds het - byvoorbeeld ná jou oggendroetine en ná aandete. Mik vir 15 minute sonskyn waar dit prakties is, en 7-8 uur slaap. Bou aktiwiteit geleidelik op en kry professionele advies voordat jy 'n nuwe oefenroetine begin as jy 'n mediese bekommernis het.

**Kies iets wat jy kan volhou:** Kies 'n aktiwiteit wat jy vir die res van jou lewe kan doen sonder groot koste of groot moeite - stap, fietsry, swem, dans, of werk in en om die huis en tuin. 'n Roetine wat jy geniet, is 'n roetine wat jy sal hou.
**Hoekom slaap saak maak:** Rus maak net soveel saak as beweging. Wanneer jy laat in die nag wakker is, gryp jy baie makliker na troos-kos, en jou liggaam doen die meeste van sy herstelwerk tydens diep slaap. Mik vir 7-8 uur in 'n donker kamer en hou kafeïen tot die oggend.

## Vordering is meer as 'n skaal

Gebruik die Klere-toets: kies een broek of een gordel en toets die passing elke paar weke, nie elke dag nie. 'n Losser middellyf of 'n nuwe gaatjie in jou gordel kan verandering wys wat 'n skaal nie wys nie.

| | |
|---|---|
| **ENERGIE EN SLAAP**<br>Makliker wakker word; minder middagslapte; vinniger aan die slaap raak; deur die nag slaap; meer uitgerus voel. | **LIGGAAM EN VOORKOMS**<br>Klere pas gemakliker; minder geswollenheid of opgeblasenheid; meer selfvertroue op foto's. |
| **GEES EN GEMOED**<br>Helderder fokus; 'n kalmer, meer bestendige gemoed; minder geïrriteerdheid; meer selfvertroue. | **KOS EN DRANG**<br>Minder gedagtelose peuselery; versadig voel ná maaltye; drang wat afneem; kos wat beter smaak. |

**Jou vordering is persoonlik:** Let op wat vir jou verander. Resultate en ervarings verskil van persoon tot persoon.

# 12 Bly konsekwent: vinnige oplossings en uiteet

*Die lewe gebeur. Maak die volgende beste keuse en gaan dan voort by jou volgende maaltyd.*

| Algemene glips | Vinnige oplossing |
|---|---|
| Drink saam met maaltye | Hou vloeistowwe 30 minute voor en na kos, nie tydens nie. |
| Koolhidrate te laat | Hou koolhidrate binne die eerste 4 uur nadat jy jou Vas Breek. |
| Slaan jou proteïenbegin oor | Begin binne 30 minute nadat jy wakker word, al is dit net 'n gekookte eier of onversoete jogurt. |
| Peusel uit verveling of spanning | Drink water, wag 20 minute, gaan stap 'n entjie, en kies dan vrye groente as jy nog werklik honger is. |
| Tweede porsies | Gebruik jou handporsie en maak eerder vol met vrye groente. |
| Vergeet jou Shake | Beplan vooruit. Hou 'n Shake by die werk of kies vrye groente wanneer 'n Shake nie beskikbaar is nie. |
| Nie genoeg water nie | Gaan terug na jou liggaamsgewig (kg) / 10-teiken. |
| Klim elke dag op die skaal | Gebruik die Klere-toets en jou nie-skaal-oorwinnings. |
| Eet drie werklike maaltye per dag | Eet 1 werklike maaltyd en vervang die ander 2. Dit is die algemeenste rede waarom kliënte vashaak. |

## Uiteet of wegneemetes

Maak wegneemetes 'n bederf van tyd tot tyd eerder as 'n leefstyl. Kies 'n gegrilde maer proteïen met vrye groente of 'n slaai, laat die brood, skyfies en gaskoeldrank uit, gebruik 'n klein sybord, en hou by jou handporsies. Keer dan terug na die Metode by jou volgende maaltyd.

**Die sleutelgewoonte:** Eet net wanneer jy honger is, vermy tweede porsies, en moenie die Metode los omdat een maaltyd nie perfek was nie.

# WANNEER 'N DAG NIE SOOS BEPLAN GAAN NIE

**Geen skuld nie. Geen nuwe begindatum nie.**
Een klein keuse kan jou weer op koers sit.

**1 GEEN SKULD NIE.**



Dit gebeur.
Laat dit gaan.

**2 GEBRUIK 'N KLEIN BY-BORDJIE.**



Kleiner porsie,
groot verskil.

**3 NEEM GEEN TWEEDE HULP NIE.**



Een porsie
is genoeg.

**4 VERVANG DIE VOLGENDE TWEE MAALTYE MET...**




'n Shake + vrye groente
(of slegs vrye groente).

**5 GAAN AAN MET JOU VOLGENDE MAALTYD.**

Nuwe keuse.
Vars begin.

## VRYE GROENTE WAT JY VRYLIK KAN GENIET



Broccoli • Komkommer • Tamaties • Slaai • Soetrissie • Spinasie • Sampioene • Rooikool en meer

**VRYE GROENTE = ONBEPERK**

**JY HOEF NIE TE WAG VIR MAANDAG OF 'N NUWE DATUM NIE.**
Die beste tyd om voort te gaan is
**REG NOU.**

Een klein keuse
kan jou hele dag
verander.
**Jy kan dit!**

*Klein, konsekwente keuses elke dag –*
*vir 'n gesonder, meer gebalanseerde jy.*

Drink water deur die dag en bly goed gehidreer.

Bou jou bord met jou hand en eet binne jou tydvensters.

Vrye groente = onbeperk.

Gebruik jou Shake as 'n gerieflike, slim keuse.

# 13 Opsionele TenaZ-ondersteuning

*TenaZ-produkte ondersteun die NODIET™ Metode. Hulle vervang nie koskeuses, porsies of die daaglikse ritme nie.*

Gebruik slegs die produkte wat op jou eie pakket van toepassing is, en volg hul etikette en die leiding wat TenaZ jou gee. Jy het nie elke produk nodig vir die Metode om te werk nie.

| Produk | Kategorie | Wat dit doen | Hoe om dit te neem |
|---|---|---|---|
| **NODIET™ Metode** | Aanspreeklikheidsondersteuning | Jou gratis eetprogram — die porsie-, tyd- en voedselreëls. Elke produk hieronder ondersteun dit net. | **Gewigsverlies:** vervang 2 maaltye per dag. **Handhaaf gewig:** vervang 1 maaltyd per dag. **Gewigoefening: voeg 'n Shake by 3 hoëproteïen-maaltye per dag.** |
| **Gratis Aanlyn Evaluering** | Aanspreeklikheidsondersteuning | 'n Kort aanlyn vorm oor jou doelwitte, roetine en voorkeure. Jou besonderhede gaan direk na jou TenaZ-Spanlid, wat jou help om die regte ondersteuning te kies. Verkies jy om te praat? Vra vir 'n oproep van 15 minute. | Voltooi dit by tenaz.co.za/evaluation-form wanneer jy begin, en daarna een keer per maand om jou vordering te volg. |
| **TenaZ Shake** | Voedingsondersteuning | 'n Voedsame maaltydaanvulling wat goeie voeding maklik maak — gebruik dit om 'n maaltyd te vervang as deel van die Metode. Vir volwassenes 18+. | 1 byna vol skeppie (15 g) in 200 ml koue water of melk. Vervang 2 maaltye per dag vir gewigsverlies, 1 vir handhawing. Met gewigoefening of intensiewe oefening: voeg 1 Shake (2 skeppies) by elk van 3 hoëproteïen-maaltye. Maksimum 3 Shakes per dag, maksimum 6 skeppies (90 g) per dag. |
| **No Thank You** | Voedingsondersteuning | 'n Vesel-, botaniese en aminosuurkapsule wat bewuste eet en spysverteringswelstand ondersteun terwyl jy jou voete vind. Oggend (en middag) vir die eerste paar dae, daarna soos nodig. | 1 kapsule ½ uur voor ontbyt en ½ uur voor middagete, met 'n glas water. Eerste 4 dae, daarna net as jy lus kry. |
| **Good Morning** | Metaboliese ondersteuning | 'n Oggendkapsule wat ½ uur voor ontbyt geneem word om jou aktiewe dagroetine aan te vul. | 1 kapsule ½ uur voor ontbyt, met 'n glas water. |
| **Good Night** | Metaboliese ondersteuning | 'n Aandkapsule wat ½ uur voor slaaptyd geneem word om jou aandroetine aan te vul. | 1 kapsule ½ uur voor slaaptyd, met 'n glas water. |
| **Balance** | Metaboliese ondersteuning | 'n Daaglikse welstandskapsule om 'n gebalanseerde leefstyl te ondersteun. Jy mag 2× neem wanneer jy alkohol drink. | 2 kapsules ½ uur voor slaaptyd, met 'n glas water. |
| **Top · Bottom · All Over · Stress** | Composition Support | Gepas by waar jy gewig dra — Top (bolyf), Bottom (onderlyf), All Over (eweredig) of Stress (wanneer spanning jou hoofbekommernis is; kombineer met 'n liggaamsarea). Elkeen het 'n passende voedselgids. | 1 kapsule ½ uur voor ontbyt en 1 kapsule ½ uur voor slaaptyd, met 'n glas water. |
| **TenaZ Capsule** | Daaglikse ondersteuning | 'n Eenmaal-per-dag oggendkapsule met aminosure, B-vitamiene en chroom – vir elke dag, en om jou roetine bestendig te hou sodra jy jou doelwit bereik het. Bevat kafeïen. Nie vir fenielketonurie-lyers nie. | 1 kapsule eerste ding wanneer jy wakker word, op 'n leë maag, ½ uur voor jou eerste proteïen, met 'n glas water. |

**Hoeveel Shake gebruik ek?** Een porsie is een amper-vol skeppie (15 g) in 200 ml koue water of melk geroer. Drink dit binne 15 minute. Melk voeg kilojoule by.
– Tot 100 kg: een amper-vol skeppie (15 g).

– Bo 100 kg: een amper-vol skeppie (15 g) saam met 'n handpalm-grootte porsie maer proteïen, of twee skeppies (30 g).

**Jou eerste 4 dae.** Na gelang van honger mag jy die groter porsie by elke Shake-maaltyd neem — 2 skeppies (30 g), of 1 skeppie (15 g) saam met 'n handpalm-grootte porsie maer proteïen. Vanaf dag 5 gaan terug na die porsie vir jou gewig.

**Hoe gereeld?** Om gewig te verloor, gebruik die Shake vir twee van jou maaltye en eet een werklike maaltyd op die NODIET-manier. Om jou gewig te behou, gebruik die Shake vir een maaltyd en eet twee werklike maaltye. As jy gewigoefening of intensiewe oefening doen en spiermassa wil opbou, eet 3 hoëproteïen-maaltye en voeg by elke maaltyd 'n Shake, 2 skeppies (30 g) op 'n slag (tot 3 Shakes, 6 skeppies of 90 g, per dag).

**Altyd:** jou eerste proteïen van die dag is regte kos, of 'n Shake gemeng met 200 ml jogurt waar die jogurt die proteïen is - 'n Shake in water alleen tel nie. Jy kan vrye groente by enige Shake-maaltyd byvoeg.

## Die TenaZ Shake

Meng 1 byna vol skeppie (15 g) met 200 ml koue water of melk. Meng deeglik en drink binne 15 minute. Melk in plaas van water verhoog die kilojoule-inname.

| Wanneer | Wat jy mag byvoeg |
|---|---|
| Eerste 4 uur | Vrugte of kakao |
| Eerste 8 uur | ½ teelepel grondboontjiebotter |
| Laaste 4 uur | Slegs geurmiddels |

Vir gewigsverlies, gebruik die Shake om 2 maaltye te vervang as deel van die Metode. Vir handhawing, gebruik dit om 1 maaltyd te vervang. Met gewigoefening of intensiewe oefening, voeg 'n Shake (2 skeppies) by elk van 3 hoëproteïen-maaltye. Jou maer proteïen binne 30 minute nadat jy wakker word, is regte kos, of 'n Shake gemeng met 200 ml jogurt, wat tel as een van die maaltye wat jy daardie dag vervang.

| Besonderheid | Belangrike inligting |
|---|---|
| Geskik vir | Volwassenes van 18 jaar en ouer. |
| Nie geskik vir | Kinders, swanger vroue of vroue wat borsvoed nie. |
| Allergene | Bevat melk en soja. Vervaardig in 'n fasiliteit wat ook gluten, eier en neute verwerk. |
| Voor 'n operasie | Staak gebruik ten minste 2 weke voor 'n beplande chirurgiese prosedure. |
| Chroniese medikasie of gesondheidstoestande | Raadpleeg jou gesondheidspraktisyn voor gebruik. |
| Berging | Berg by of onder 25 C op 'n koel, droë plek. Hou buite bereik van kinders. |

**Veiligheid eerste:** Neem TenaZ-produkte slegs soos voorgeskryf. TenaZ-produkte is nie bedoel om enige siekte te diagnoseer, te behandel, te genees of te voorkom nie.

# HOE OM DIE TenaZ Shake TE GEBRUIK

Die TenaZ Shake is 'n gerieflike maaltydaanvulling waarmee jy 'n maaltyd vervang, as deel van die NODIET™ Metode.




| 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 | Eet 1 werklike maaltyd. Vervang 2 maaltye met 'n Shake + vrye groente, of vrye groente alleen. |  |
| HANDHAWING | Vervang 1 maaltyd per dag met 'n Shake + vrye groente. |  |
| OEFENING | Doen jy gewigoefening of intensiewe oefening en wil jy spiermassa opbou? Voeg 'n Shake (2 skeppies, 30 g) by elk van jou 3 hoëproteïen-maaltye. |  |
| BELANGRIK | Breek jou Vas binne 30 minute met 1 maer proteïen, OF 'n TenaZ Shake gemeng met 200 ml jogurt (die jogurt is jou proteïen). 'n Shake in water alleen tel 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.

**Maksimum 3 Shakes per dag • maksimum 6 skeppies (90 g) per dag.**

Staak 2 weke voor 'n operasie.

MELK SOJA

**ONDERSTEUN JOU ROETINE. BLY KONSEKWENT. JY HET DIT.**

*Jou reis. Jou pas. Jou lewe.* ♡

# 14 Algemene vrae

*Hou hierdie bladsy byderhand vir die vrae wat die meeste opduik.*

| | |
|---|---|
| **1. Wat doen ek wanneer ek honger voel?** | Drink eers water en wag 20 minute. Neem 'n kort stap of bel 'n vriend. As jy nog werklik honger is, kies vrye groente of slaai. Volg jou eie TenaZ-plan indien jy Shakes gebruik. |
| **2. Hoe handhaaf ek my gewig?** | Eet 2 werklike maaltye en vervang 1 maaltyd met 'n Shake + vrye groente, of vrye groente alleen. Bly by die Porsiebeheer-, Tydbeheer- en Voedselbeheer-reëls. |
| **3. Kan ek koffie of tee drink?** | Ja. Hou dit tot ongeveer 4 koppies per dag. Kafeïen kan slaap steur, so hou kafeïen vir die oggend en kies kafeïenvrye opsies indien jy meer wil drink. |
| **4. Kan ek alkohol drink?** | Vroue: hoogstens 1 drankie per dag. Mans: hoogstens 2 drankies per dag. Alkohol kan jou vordering vertraag, so om dit te vermy ondersteun jou doelwitte. Moenie fuif-drink of drankies opgaar nie. |
| **5. Kan ek uiteet?** | Ja, af en toe. Kies gegrilde maer proteïen met vrye groente of slaai, laat brood, skyfies en gaskoeldrank uit, gebruik 'n klein kantbord, en keer terug na die Metode by jou volgende maaltyd. |
| **6. Hoekom is koolhidrate vroeër in die dag?** | Die Metode gebruik koolhidrate binne die eerste 4 uur nadat jy jou Vas Breek. Latere maaltye fokus op proteïen en vrye groente. Jy sluit steeds ten minste 1 koolhidraat per dag in, in die vroeë venster. |
| **7. Kan my gesin die Metode volg?** | Ja. Die Metode is gesinsvriendelik: kook een gesonde maaltyd, dan pas jy porsies aan. Die Shake en kapsules is slegs vir volwassenes 18 jaar en ouer. |
| **8. Ek het opgehou gewig verloor - wat moet ek nagaan?** | Gaan terug na die basiese reëls: handporsies, jou 4-uur koolhidraat-afsny, jou 8-uur vet-afsny, regte proteïen wanneer jy wakker word, geen tweede porsies nie, genoeg water en jou Shakes indien jy dit gebruik. |
| **9. Moet ek die TenaZ Shake gebruik?** | Nee. Die Shake is 'n gerieflike opsie. Jy kan die Metode sonder dit volg deur maaltye met net vrye groente te vervang. |
| **10. Kan ek 'n bederf hê?** | Ja. Geniet 1 bederfhappie per week, geruil vir jou vrug binne die eerste 4 uur van die dag. Vervang dan jou volgende maaltyd en keer terug na die Metode. |
| **11. 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. |

# 15 Jou daaglikse kontrolelys

*Druk of kopieer hierdie bladsy vir elke dag. Eerlike notas help jou om patrone raak te sien en aanspreeklik te bly.*

**Dag en datum:** _____ **Ure geslaap:** _____

**Hoe my klere vandag voel:** losser / dieselfde / stywer

| Stap | My plan | Merk / wat ek gehad het |
|---|---|---|
| **Wanneer ek wakker word** | TenaZ Capsule op 'n leë maag met 'n glas water, dan 'n halfuur later Breek jou Vas - 1 maer proteïen om jou dag te begin (bv. 'n gekookte eier), of 'n TenaZ Shake gemeng met 200 ml jogurt. | |
| **Oggendkapsules** | ½ uur voor ontbyt: Good Morning · Composition Support-kapsule (Top, Bottom, All Over of Stress) · No Thank You (eerste 4 dae, daarna soos nodig). Neem net dié wat in jou eie pakket is. | |
| **Ontbyt - KONING** | Shake + vrye groente (of vrye groente alleen), OF proteïen + vet + koolhidraat + vrye groente. | |
| **Middoggend** | Vrugte in die vroeë venster indien nodig, of vrye groente. | |
| **Middagete - PRINS/PRINSES** | Shake + vrye groente (of vrye groente alleen), OF proteïen + vet + vrye groente. | |
| **Aandete - BOEMELAAR** | Shake + vrye groente (of vrye groente alleen), OF proteïen + vrye groente - voor jy jou Vas begin. | |
| **Vloeistowwe** | Liggaamsgewig (kg) / 10 = glase water deur die dag. | |
| **Aandkapsules** | ½ uur voor slaaptyd: 2× Balance · Good Night · Composition Support-kapsule (Top, Bottom, All Over of Stress). Neem net dié wat in jou eie pakket is. Vrye groente indien nodig; mik vir 7-8 uur slaap. | |
| **Beweging** | Twee stappies van 5 minute; sonskyn indien prakties. | |
| **Notas** | Wat ek geëet het / hoe ek gevoel het / wat ek vandag geleer het: | |

**Vandag se belofte:** Ek sal die volgende beste keuse maak, eerder as om vir 'n perfekte dag te wag.

# 16 My hoekom en my reis

*Jou rede maak saak. Kom terug na hierdie bladsy op die moeilike dae.*

**Hoekom wil ek dit doen - en vir wie is dit?**

_____
_____
_____

**Wat wil ek bereik?**

_____
_____

**Hoe wil ek voel?**

_____
_____

**Hoe wil ek hê moet my klere pas?**

_____
_____

**My gesonde doelwit of doelwit-klerenommer:**

_____

**My teikendatum of spesiale geleentheid:**

_____

**Watter een struikelblok verwag ek - en hoe sal ek dit hanteer?**

_____
_____

# 17 Belangrike inligting

*Lees asseblief hierdie bladsy voordat jy TenaZ-produkte gebruik.*

## Vrywaring vir kliënte

TenaZ-produkte is Kategorie D aanvullende medisyne en is nie deur SAHPRA geëvalueer nie. Die TenaZ Shake word geklassifiseer as Dissipline-spesifieke Tradisioneel 33.7 (Kombinasieproduk). Die TenaZ-kapsules word geklassifiseer as Meervoudige Stofformule D34.12 (S0). Dit is nie bedoel om enige siekte te diagnoseer, behandel, genees of voorkom nie. Gebruik as deel van die NODIET™ Metode en 'n gesonde leefstyl. Individuele resultate kan verskil. TenaZ-produkte is nie vir swanger of borsvoedende dames, of vir enigiemand onder 18 nie. As jy chroniese medikasie gebruik of 'n mediese toestand het, praat asseblief met jou dokter of apteker voordat jy begin. Moet nooit jou voorgeskrewe medikasie staak of verander nie.

## Produketiket-verklaring

**SAHPRA-verklaring:** "Hierdie ongeregistreerde geneesmiddel is nie deur die Suid-Afrikaanse Gesondheidsprodukte Reguleringsowerheid vir sy veiligheid, kwaliteit of beoogde gebruik geëvalueer nie. Hierdie geneesmiddel is nie bedoel om enige siekte te diagnoseer, behandel, genees of voorkom nie."

## Wat TenaZ wel en nie beweer nie

| Ons standpunt | Wat ons bedoel |
|---|---|
| Wat ons sê | TenaZ-produkte ondersteun 'n gesonde, gebalanseerde leefstyl. Die TenaZ Shake is 'n voedsame maaltydaanvulling wat as deel van die NODIET™ Metode gebruik word. Die produkte bied voedingsondersteuning vir jou gewigsbestuursreis. |
| Wat ons nooit beweer nie | TenaZ beweer nie dat enige produk vet verbrand, 'n toestand behandel of genees, gewigsverlies waarborg, klinies bewese is, veilig is vir 'n mediese toestand, of deur dokters voorgeskryf word nie. As jy enige van hierdie bewerings oor TenaZ-produkte sien of hoor, kom dit nie van ons af nie. |

## Ondersteuning nodig?

Vir produkleiding, beskikbaarheid of jou huidige TenaZ-plan, kontak TenaZ op WhatsApp 063 062 1888 of e-pos orders@tenaz.co.za. Vir mediese advies, praat met jou eie gesondheidspraktisyn.

**Finale herinnering:** Die NODIET™ Metode is voedings- en leefstylleiding, nie mediese advies nie. Gebruik produkte slegs soos aangedui.