

Bord Reëls

Tyd
Beheer

Voedsel
Groepe

Porsie
Beheer

Voedsel
Kombinasies

Gaarmaak
Metodes





Bord Reëls

Vas

Breek
jou
Vas

Begin
jou
Vas

Voedsel Groepe

Vloeistof

Groente

Proteïene

Vette

Koolhidrate

Porsie Beheer

Gewig / 10
= Glase

9 Koppies

Hand palm

Duim

Vuis

Voedsel Kombinasies

Ontbyt soos `n
Koning

Middagete soos
`n Prins

Aandete soos `n
Boemelaar



Tyd Beheer

24 Uur Tydlyn

12 Ure Kos



Breek jou Vas

WORD WAKKER

Maak 'n nota van die tyd.

Jou dag met kos begin nou vir die volgende
12 Ure.

BEGIN EET

Eet in eerste **1/2 uur** 'n Proteïen.
Die Proteïen aktiveer jou stadige
metabolisme.

12 Ure Vas



Begin jou Vas

MAAK KLAAR

Maak 'n nota van die tyd.

Jou dag met kos stop nou vir die volgende **12 Ure.**

STOP OM TE EET
4 Ure voor Slaap tyd..

Vloeistof



Groente



Proteïene



Vette



Carbs



'n Gesonde eetpatroon sluit 'n verskeidenheid voedingsryke kosse oor en binne al die voedselgroepe in. Dit maak voorsiening vir 'n bederf nou en dan. Elk van die voedselgroepe word hieronder beskryf met voorbeelde. Die riglyne bied eetgewoontes aan met aanbeveelde hoeveelhede vir daaglikse gebruik.

- ✓ Moenie iets doen wat jy nie bereid is om vir die res van jou lewe te doen nie!
- ✓ Geniet asseblief dieselfde kos as die res van jou gesin – kook gesonde gesinsmaaltye saam.
- ✓ Wees versigtig: lae-vet kos kan hoog wees in bygevoegde suiker!
- ✓ Lees jou voedsletikette om verborge suiker en vet te vermy. Wees versigtig, hoë kilojoule inhoud vertraag gewigsverlies.

Neem Asseblief Kennis dat jy enige kos kan eet! Wat hier gewys word, is net goeie opsies.

Streef daarna om geen vloeistof ½ uur voor, tydens en na etes te drink nie.

Spysvertering ensieme is meer effektief - voedsel word baie makliker verteer. Absorpsie is baie beter.

Balanseer ghrelin- en leptienvlakke - jou brein registreer kos baie makliker. Geen honger meer nie!

VLOEISTOF REKENAAR:

Liggaamsgewig \div 10 = die hoeveelheid 250ml glase vloeistof wat jy mag drink.

Versprei jou vloeistof deur die dag.

Streef daarna om vloeistof binne die eerste 12 uur van jou dag af te handel.

Jy word meer vloeistof toegelaat na die eerste 12 uur van jou dag, maar slegs indien nodig.

'n **WATERLELIE** staan in die water.

Water is die beste vloeistof om te gebruik vir beste gewigs-verliesresultate!

As jy maer wil wees, moet jy die water drink wat jou liggaam benodig om die afvalmateriaal tydens die vetverbrandings-proses te verwyder.

'n **KAKTUS** kan met min water oorleef.

'n Kaktus is plomp en vet om water vir die droogte te bewaar.

Jou liggaam gaan in vetbergingsmodus as jy nie water drink nie.



Vloeistof Bronne

Koffie & Tee

Kafeïen; 'n natuurlike eetlusdemper wat jou slapeloos maak en stresvlakke verhoog.

Moenie meer as 4 koppies per dag drink nie. As jy meer nodig het, gebruik kafeïenvrye weergawes.

Gebruik suikervrye versoeter en vetvrye melk.

Koeldrank

Vervang water met gegeurde water, vonkelwater of voeg vars vrugte by vir geur en kleur.

Drink tuisgemaakte ystee. Meng water met "Drink-O-Pop", "Sweet-O" of "Low-Cal."

Gaskoeldranke soos Soda Water, Coke Zero, Sprite Zero en Fanta Zero word toegelaat.

Alkohol

Vertraag jou resultate! – vir die beste resultate, **MOENIE DRINK NIE!**

Dames word toegelaat om 1 drankie te drink. Mans 2 drankies per dag.

Moenie 'n hele week se drankies vir een dag "spaar" nie.

Moenie "Binge"drink!

Ander Vloeistof – 2^{de} Prys!



FUNKSIE

Groente maak jou spysverteringskanaal skoon – soos 'n klein, onsigbare besem!

Sellulose bind met vet. Verlaag vetabsorpsie, vertraag vertering en verlaag die (GI) van voedsel.

ROU REËL

Eet rou of gebruik enige kookmetode. Jy kan kook, roerbraai of selfs 'n sop maak.

Die reël is: **as jy dit rou kan eet**, is die koolhidraat-inhoud laag genoeg om 'n groente te wees.

Beet, aartappel, batterskorsie en pampoen is koolhidrate, jy kan dit nie rou eet nie!

9 KOPPIES

Kies **TEN MINSTE 3 porsies per hoofmaaltyd!**

Broccoli en spinasie is die beste keuses.

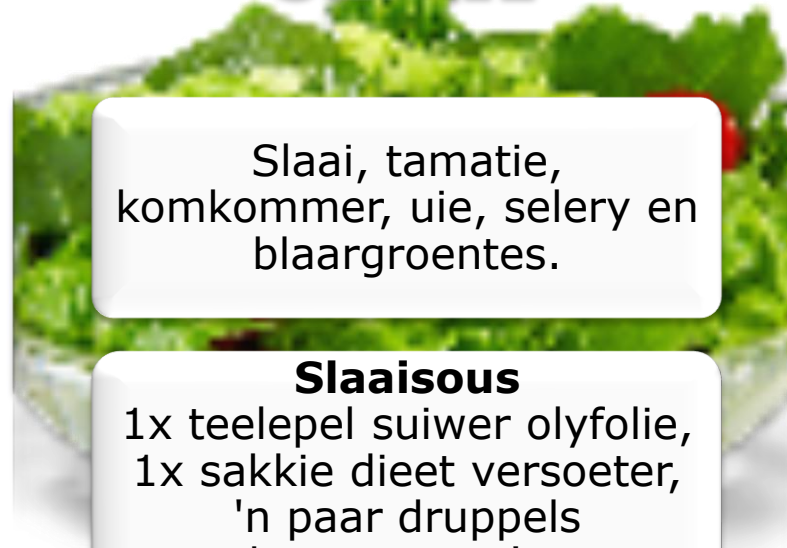
Kool, wortels en slaai is maklik om te eet.

Lyk Wonderlik – Voel Wonderlik!

GROENTE

Sampioene, murg pampoentjies, juweelpampoentjies, wortels, broccoli, blomkool, groenbone, spinasie, spruitkool, kool, eivrug, aspersies, rooi, groen en geel soetrissies en somerpampoentjies.

SLAAIE



Slaai, tamatie, komkommer, uie, selery en blaargroentes.

Slaaisous

1x teelepel suiwer olyfolie,
1x sakkie dieet versoeter,
'n paar druppels suurlemoensap, 'n paar vars kruie en sout & peper.

SOP

Jy kan groente en slaai meng om tuisgemaakte sop te kook.

Vinnige dieet Cup-a-soup kan geniet word wanneer jy honger is 1 pakkie per dag.

As jy honger is - Eet!

Eet wat jy wil hê, nie wat jy dink jy moet nie.

Eet bewustelik en geniet elke mondvul – As jy dink jy is vol, hou op eet!

Vul altyd jou bord met groente!

FUNKSIE

Verhoog energievlakke, beskerm en herstel spiere, en herstel selle.

Bestry honger en verhoog metabolisme.

REËLS

1 per maaltyd!

Moenie proteïene meng nie.

Maer snitte: Verwyder alle vet en vel.



OPSIES

1^{ste} Vis

2^{de} Wildsvleis

3^{de} Hoender & Kalkoen

4^{de} Volstruis

5^{de} Kalfsvleis

6^{de} Bees

7^{de} Vark & Lam

Weeg jouself, een keer elke 2 weke, naak, elke oggend nadat jy die toilet gebruik het, voordat jy iets vir die dag eet of drink. Voltooi jou Food Chart daaglik & WhatsApp elke 3de dag jou TenaZ Span lid.

Moet Nooit proteïene Meng Nie, eet net een van 'n soort, op 'n Slag!



Proteïen Bronne

Eier

Beste proteïen om te gebruik.

1 vir dames.

2 vir kinders.

3 vir mans.

Suiwel

Yoghurt, melk, maaskaas.

Terwyl jy gewig verloor, gebruik asseblief vetvry en geen suiker nie.

**1 koppie
1 porsie**

Vleis

Vis, Wildsvleis en wat genoem is.

30g Biltong is dalk net 'n peuselhappie!

Verwyder vel en vet. Kies altyd vir MAER vleis!

**Grootte en dikte van jou palm
1 porsie**

Plante

Laaste opsie. Bottom Fat Attack moet soja vermy!

Kekerertjies, lensies, bone & geblikte gebakte bone.

**1 koppie
1 porsie**

Hou by jou Food Chart m by jou Gesonde Lewenstyl te hou.
Jy is meer geneig om deur die 'Drive-Thru' te gaan as jy nie vooraf jou maaltye beplan nie!

Proteïene is die boustene van al jou liggaamselle!



FUNKSIE

Vertraag maag leegmaak.
Vet is nodig om
vetoplosbare vitamieene te
absorbeer:

A, D, E & K.

Voeg 1 teelepel **vlassaad**
of **klapperolie/botter** by
alle slaai en groente vir
beter
gewigsverliesresultate en
om jou hongerpyne
natuurlik te beheer.

GOEIE - PLANT

Olywe, kanola, sonneblom,
vlassaad, sesame en
grondboontjebotterolie.

1 eetlepel: macadamia,
klapper, olywe, hennep,
vlas, MCT canola of
sonneblomolie.

1/4 avokado, 5 x olywe, 10
x neute.

2 eetlepels: pampoen, vlas
en sesamsaad.

SLEGTE - DIER

Die vet op 'n stukkie vleis,
botter, varkvet & kaas.

Waarskuwing: Dieretvet
skep viscerale vet; die
oorsaak van baie kroniese
leefstylsiektes.

Verwyder alle sigbare vet, moenie ekstra vet by jou kos voeg nie!



Funksie

Energie vir die brein.
Brandstof vir die spiere.
Gemoedstabilisator.

Harde vrugte bevat minder suiker as sagte / tropiese vrugte.

Styselagtige Groente

Pampoen, wit aartappel, botterskorsie, beet, patats, mielies, ens.

Vrugte

Heel vrugte is die beste, maar 'n halwe glas 100% vrugtesap tel ook as vrug.

By die aankoop van bevrore, ingemaakte of gedroogde vrugte, kies opsies wat die laagste in bygevoegde suikers is.

- ✓ Moenie aan ander aktiwiteite deelneem as jy eet nie!
- ✓ Skakel die TV af, moenie oor die telefoon praat nie en sit die tydskrif neer.
- ✓ Eet net wanneer jy honger is.
- ✓ Hou gesonde peuselhappies byderhand en hou gemorskos uit jou huis.
- ✓ Hou dadelik op om te eet as jy tevrede is!

Beperk jou koolhidraatinname om vinniger gewig te verloor!



Koolhidraat Bronne

Rys

Basmati, bruin rys,
gars, koeskoes,
quinoa.

**1 handvol
1 porsie**

Pasta

Volkoring pasta.

**1 handvol
1 porsie**

Brood

Saadbrood,
broodrolletjie
Streef daarna om
koringvrye
rogbrood te eet.

**1 sny
1 porsie**

Graan

*All Bran Flakes,
Wheat-Bix,
ProNutro, Oatmeal.*

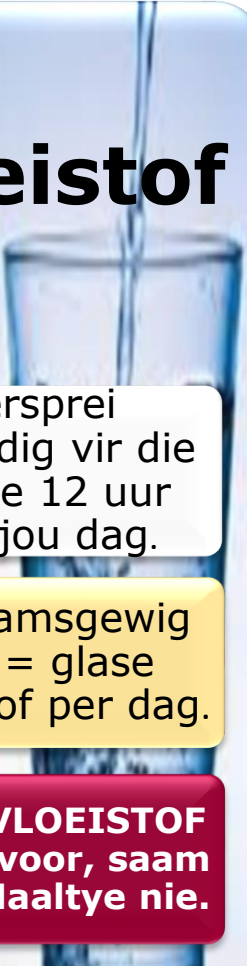
*Wees versigtig vir
suiker, koring en
soja.*

**2 handvol
1 porsie**

- ✓ Hou 'n Voedsel Dagboek, let op die tyd! Onthou dat jy die moeite werd is!
- ✓ Raak aktief, begin loop. As jy op die Stress Fat Attack is, loop ten minste 45min per dag om te ontspan.
- ✓ Kontak ons op WhatsApp vir ondersteuning deur 'n TenaZ Span Lid.

Lekkernye is nie 'n beloning nie, vermy dit!

Vloeistof



Versprei eweredig vir die eerste 12 uur van jou dag.

Liggaamsgewig /10 = glase vloeistof per dag.

GEEN VLOEISTOF
1/2 uur voor, saam of na Maaltye nie.

Alkohol – Dames
1 Glas, Mans 2
Glase per dag.

Groente



24 ure.

9 Koppies per dag.

3x Ontbyt.
3x Middagete.
3x Aandete.

Proteïen



Eerste 12 ure.

Hand palm dikte.

Breek jou VAS.

1x Ontbyt.
1x Middagete.
1x Aandete.

Vette



Eerste 8 ure.

Duim Grootte.

1x Ontbyt.
1x Middagete.

Carbs



Eerste 4 ure.

Vuis Grootte.

1x Ontbyt.



Gaarmaak Metodes

Kook Metodes:

Stoom, bak, braai, drukkook, roerbraai. Mikrogolfoond, Airfry. Beperk diep gebraaide kosse. Gebruik so min olie as moontlik wanneer jy kook of vervang met Spray & Cook.

Gedroogde Kruie en Speserye:

Peper, asyn, kerrie, Coleman se Engelse mosterd, knoffelvlokkies, tarragon, tiemie, roosmaryn, origanum, pietersielie, kaneel, rooi en groen brandrissie, ens.

Vars Kruie en Speserye:

Dit is altyd lekkerder en laer in kilojoules, dit wil sê gemmer, tarragon, oregano, knoffel, ens.

Gebruik Spaarsamig:

Kommersiële geurmiddels kan versteekte suikers en geurmiddels in die bestanddele bevat. Vir resultate, vermy speserye wat in die winkel gekoop is, d.w.s. klaargemaakte slaaisous, souse en konfyt.

Speserye met 'n hoë sout- en natriuminhoud kan vloeistofretensie veroorsaak, terwyl speserye wat suiker bevat, na vet omskakel wanneer jou liggaam dit nie kan gebruik nie.

- ✓ Moet nooit inkopies doen as jy honger is nie, hou altyd 'n inkopielys wat voorberei is om impulsaankope te vermy.
- ✓ Moenie ongesonde, gereed-om-te-eet kos koop nie. As dit nie in jou huis is nie, kan jy dit nie eet nie. Geniet dieselfde kos as die res van jou gesin.
- ✓ Maak jou maaltydkeuses interessant, moenie altyd dieselfde kos eet nie. Berei jou etes voor met groot pret.
- ✓ Gebruik vars, rou en onverwerkte voedsel eerder as verfynde, verwerkte voedsel.

Eet om te lewe, baie mense lewe om te eet!

Maaltye



ONTBYT soos 'n KONING

3 Groente, 1 Proteïen, 1 Vet & 1 Carb.



MIDDAGETE soos 'n PRINS

3 Groente, 1 Proteïen & 1 Vet.



AANDETE soos 'n BOEMELAAR

3 Groente & 1 Proteïen.

Peuselhappies



VRUGTE

Dames 1, Mans & Kinders 2, eerste 4 ure.



KRAG HAPPIE

Groente & 1 Proteïen as jy moeg raak, sukkel met bloedsuiker of Diabeet is.



BEDERF HAPPIE

Een mal per week, eerste 4 ure.

GEEN VLOEISTOF ½ uur voor, gedurende en na voedsel nie!

VERLOOR GEWIG: Eet een maaltyd. Vervang 2 maaltye met Groente of Shake en Groente.

GESONDE GEWIG: Eet twee maaltye. Vervang 1 met Groente Shake en Groente.



Geheim vir Sukses

Skakel "Fat Store Mode" af en begin "Fat Burn Mode"

JY BENODIG STAPSKOENE, VINGER NAEL VERNIS EN 5 MINUTE!

Begin - Stap elke dag vanaf 'n herkenbare landmerk.
Loop of hardloop so vinnig as wat jy kan vir 5 minute.
Jy MOET sweet om RESULTATE te kry!

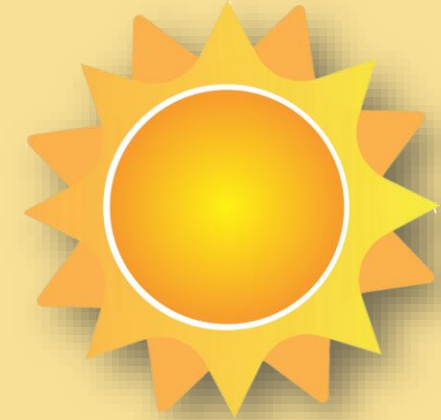
Stop - Maak 'n merk op die sypaadjie met Nael Vernis.
Draai om en volg dieselfde roete huis toe. Stap rustig huis toe, neem jou tyd om af te koel.

Herhaal hierdie twee keer per dag.
Soos jou fiksheidsvlakke verbeter, sal die afstand verbeter.

STRES: Loop voortdurend vir 45 minute - kalm, 5 dae per week.

Neem jou Voor foto en WhatsApp dit na jou TenaZ Span Lid.
Neem elke maand foto's en sien die vordering.
Dit is nooit te laat om gewig te verloor nie, jy kan met jou volgende maaltyd begin.
Een maaltyd op 'n slag, een dag op 'n slag, sal jy jou gewig verloor!

15 min in die son



Slaap 8 ure





Resultate

Maksimum Gewigsverlies?

- Vas 4 ure tussen hoofmaaltye. Dit help om jou Leptien (verminder honger) en Ghrelin (verhoog honger) vlakke te balanseer. Hoe meer liggaamsvet jy het, hoe meer Leptienbestand sal jy wees.
- Moenie enige versnaperinge eet nie! Geniet ontbyt met NODIET-reëls. Vervang eenvoudig middagete en aandete en meng jou TenaZ Meal Shake met water of vetvrye melk. As jy nie die TenaZ Meal Shake het nie, vervang middagete en aandete met Groente.
- Hou 4 uur voor slaapyd op eet!
- Streef daarna om nie alkohol, koring, soja of suiker te gebruik nie.
- Raak aktief!

Honger?

- Drink 'n glas water (as jy honger is, is dit meestal omdat jou liggaam ontwater is). Wag 20 minute, gaan stap of bel 'n vriend. As jy nog honger voel, drink 'n ekstra Meal Shake met jogurt en groente.
- Eet soveel groente en slaai as wat jy wil – dit is onbeperk! Wortels werk die beste!
- Eet 'n gekookte eier of 'n porsie maer proteïene saam met jou Meal Shake.

Deur om die NODIET Metode te volg, sal jy baie vet verloor.

Maar jy sal nie noodwendig 'n mooi Liggaam hê nie. Soos jy gewig verloor, krimp jou vel dalk nie vinnig genoeg nie - Gebruik die Fat Buster vir maer Spier masa! Kry 'n Perfekte Figuur!



Gesonde Gewig of Vakansie

Wat moet ek gebruik as ek Gesonde Gewig bereik of Vakansie hou?

- Volg die Healthy Weight Chart en die NODIET Metode.
- Neem die "**Fat Buster**" en vervang een maaltyd per dag met die "**Shake**".
- Gebruik "**Good Night**" wanneer jy sukkel om te slaap.
- Voeg "**Stress**" by as jy Stres Simptome het, kyk na die webwerf STRESS Fat Attack vir simptome.
- As jy alkohol drink, neem 2 "Detox" kapsules.
- Jy benodig die TenaZ "**Detox**" een keer elke 6 maande om 'n gesonde spysverteringstelsel te onderhou.
- Streef daarna om so fisies aktief as moontlik te wees.
- Maak wegneemkos af en toe 'n bederf, nie 'n leefstyl nie!
- Gebruik 'n klein bordjie wanneer jy by sosiale byeenkomste eet – dit sal jou help om minder te eet.
- Moenie voor 'n skerm eet nie (TV, rekenaar ens.).
- Onthou: alkohol, suiker, koring, soja en dierlike vette is almal geneig om jou "Fat Burn Mode" te blokkeer en jou "Fat Store Mode" te aktiveer.
- Drink baie vloeistof - water is die beste keuse!
- Beloon jouself met klein, heerlike lekkernye, nie kos nie.