

TR90

Veelgestelde Vragen



INHOUDSOPGAVE

Het Programma

1. Waarvoor staat TR90®?
2. Wat is het aanbevolen gebruik voor de TR90®-supplementen?
3. Welke producten vullen het TR90® Programma aan?
4. Wanneer mag ik resultaten verwachten?
5. Waarom is het belangrijk om de TR90®-producten te combineren met het voedingsplan en het bewegingsadvies?
6. Wat is de bedoeling van de lichaamsmetingen in het kader van het TR90® Programma?
7. Wat moet ik na de periode van 90 dagen van het TR90® Programma doen om mijn metamorfose te behouden?
8. Hoe vaak kan je dit TR90® Programma volgen?
9. Wat is het grote voordeel van het TR90® Programma?
10. Hoe zal het programma mij helpen om positief en gemotiveerd te blijven?
11. Waarom kozen we voor een voedingsplan met meer eiwitten?
12. Mag ik dit product aan mijn minderjarig kind geven?
13. Welk onderdeel van het TR90® Programma werkt in op het metabolisme?
14. Pakt TR90® de oorzaken van de tekenen van veroudering aan?
15. Staat er op elk van de producten een waarschuwing voor sporen van noten, soja, melk enz. voor het geval dat er iemand allergisch is?
16. Is dit product glutenvrij?
17. Is het geschikt voor vegetariërs/veganisten?
18. Zijn er neveneffecten bekend?
19. Is het TR90® Programma halal/koosjer?
20. Wanneer wordt het TR90® Programma officieel gelanceerd?

TR90® Voedingssupplementen en Repen

21. Waarom moet ik TR90® JS innemen?
22. Waarom bevat de TR90® M-Bar lactose?
23. Is het mogelijk om enkel de repen met citroensmaak of de repen met chocoladesmaak te kopen?

TR90® Programmahandleiding

Welke zijn de onderdelen van de TR90® Programmahandleiding?

25. Welke andere elementen vinden we terug in het TR90® Programma?
26. Hoe werken de aanbevelingen op basis van de grootte van de hand in het kader van het TR90®-voedingsplan?
27. Hoeveel calorieën per dag moet ik innemen?
28. Als ik niet aan lichaamsbeweging doe, zal ik mijn doel dan nog altijd bereiken?
29. Wat moet ik doen als ik honger heb?

HET PROGRAMMA

1. Waarvoor staat TR90®?

TR90® staat voor Transformeren in 90 dagen. Wanneer u deze nieuwe TR90®- voedings- en bewegingsgewoonten een regelmatig onderdeel van uw routine maakt nadat de periode van 90 dagen voorbij is, zult u resultaten blijven zien. In het kader van dit programma focussen we niet op een oppervlakkige aanpak. Het TR90® Programma pakt zowel de interne als externe bronnen van gewichtsbeheersing aan om u uw doelen te helpen bereiken. Dit is dus echt een 90-dagenprogramma dat uw leven radicaal zal veranderen.

2. Wat is het aanbevolen gebruik voor de TR90®-supplementen voor volwassenen?

TR90® JS:	Enmaal per dag opgelost in een glas water of in uw favoriete calorievrije drankje gedurende de eerste 15 dagen van het programma.
TR90® Complex C:	3 capsules per dag gedurende de volledige duur van het programma.
TR90® Complex F:	4 capsules per dag gedurende de volledige duur van het programma.
TR90® M-Bar:	Vervang iedere dag één hoofdmaaltijd door één reep en een groot glas water gedurende de volledige duur van het programma.

3. Welke producten vullen het TR90® Programma aan?

Er zijn verschillende producten in het Nu Skin®- en Pharmanex®-gamma die gebruikt kunnen worden in combinatie met het TR90® Programma:

- LifePak®+ - **verschafft u** een grote hoeveelheid vitamines en mineralen gedurende het drie maanden durende programma.
- Marine Omega/Optimum Omega - **verschafft u** meervoudig onverzadigde omega-3 vetzuren zoals EPA en DHA.
- R² - **helpt u** zich verkwikt en uitgerust te voelen tijdens het programma.
- JVi® - een lekker drankje dat rijk is aan vitamine C en dat carotenoiden bevat.

- ageLOC® Galvanic Body Trio (ageLOC® Galvanic Body Spa, ageLOC® Body Shaping Gel en ageLOC® Dermatic Effects) – geven u de ultieme lichaamsverzorgingservaring en zorgen ervoor dat uw lichaam er op zijn best uitziet.

4. Wanneer mag ik resultaten verwachten?

Vergeet niet: een echte metamorfose vraagt tijd. Er bestaat geen eensluitend programma, want een metamorfose hangt af van verschillende factoren, zoals uw levensstijl en het type sportactiviteit dat u beoefent. De meesten beginnen resultaat te voelen binnen de eerste twee maanden wanneer ze regelmatig sporten en gezond eten combineren met de TR90®-voedingssupplementen en de TR90® M-Bars.

5. Waarom is het belangrijk om de TR90®-producten te combineren met het voedingsplan en het bewegingsadvies?

Het TR90® Programma werd zorgvuldig samengesteld om lichaam en geest op dezelfde lijn te krijgen. Wie slechts een deel van het programma volgt, mist belangrijke voordelen om succes op lange termijn te boeken en zal bijgevolg minder kans hebben om zijn doelstellingen op het gebied van gewichtsbeheersing te bereiken. Elk van de vier producten (TR90® JS, TR90® Complex F, TR90® Complex C en de TR90® M-Bars) zijn ontwikkeld om uw geest en de lichaamszones waarop het programma gericht is alle ondersteuning te verschaffen. Ook het TR90®-voedingsplan en het bewegingsadvies zijn van uiterst belang om succes op lange termijn te boeken. Samen zullen deze cruciale onderdelen veel meer ondersteuning bieden dan wanneer slechts een deel van het programma gevolgd wordt.

6. Wat is de bedoeling van de lichaamsmetingen in het kader van het TR90® Programma?

De weegschaal in de badkamer geeft hetzelfde getal aan, ongeacht of u nu spiermassa of vet kwijt bent. Het verlies van mager spierweefsel kan echter contraproductief zijn om gewichtsbeheersingsdoelen te bereiken en kan zelfs uw gewichtsbehoud op lange termijn saboteren.

Vergeet niet dat veroudering niet alleen een invloed heeft op uw huid. Naarmate we ouder worden, verliezen we tussen de leeftijd van 20 en 60 jaar zo'n 40% van onze magere spiermassa. Klassieke diëten focussen vaak niet op de opbouw en het behoud van spiermassa (*).

Het TR90® Programma is gericht op gezonde gewichtsbeheersing door bescherming te bieden tegen het verlies van mager spierweefsel. De bedoeling van het bijhouden van lichaamsmetingen (bovenarmen, borst, taille, heupen, dijen en kuit) is om de deelnemers te helpen focussen op positieve, zichtbare veranderingen die zich voordoen als gevolg van het behoud van mager spierweefsel. Veranderingen qua figuur en lichaamsversteving zijn belangrijker voor gewichtsbeheersing op lange termijn dan het getal op de weegschaal.

7. Wat moet ik na de periode van 90 dagen van het TR90® Programma doen om mijn metamorfose te behouden?

Wanneer de cyclus van 90 dagen voorbij is en u uw doelstellingen bereikt hebt, begint de fase waarin u niet langer de TR90®-supplementen (TR90® Complex F, TR90® Complex C en TR90® JS) inneemt. Het TR90®

Programma is echter ontwikkeld om u gezonde gewoonten aan te leren die uw hele leven lang meegaan. Met de lichaams oefeningen en nieuwe eetgewoonten die u geleerd hebt, zou u uw gewenste lichaamsfiguur in de toekomst moeten kunnen behouden.

() Aging of the human neuromuscular system. Vandervoort AA. Muscle Nerve; 25(1):17-25, 2002.*

What is the cause of the ageing atrophy? Total number, size and proportion of different fiber types studied in whole vastus lateralis muscle from 15- to 83-year-old men. Lexell J et al., J. Neurol. Sci. 84(2-3):275-94, 1988.

Muscle fiber size and function in elderly humans: a longitudinal study. Frontera W et al. J. Appl. Physiol, 105(2):637-42, 2008.

De Nu Skin®-wetenschappers hebben het TR90® Programma zodanig ontwikkeld dat het compatibel is met LifePak®+-producten om de inname van micronutriënten te ondersteunen tijdens en na eerste en daaropvolgende 90-dagenfasen. Andere aanvullende producten die geschikt zijn tijdens de eerste 90-dagenfase en daaropvolgende 90-dagenfasen zijn R², Marine Omega/Optimum Omega, JVi® en de TR90® M-Bars, die een makkelijke oplossing zijn voor onderweg.

8. Hoe vaak kan je dit TR90® Programma volgen?

Het TR90® Programma is samengesteld om gevolgd te worden in periodes van 90 dagen om te beginnen. Nadat het eerste programma van 90 dagen afgerond is, kunnen de gebruikers hun vooruitgang beoordelen. Als zij hun doelen niet helemaal bereikt hebben, kunnen zij een tweede periode van 90 dagen beginnen en het volledige programma opnieuw volgen. Afhankelijk van de einddoelen van iedere gebruiker bestaat het TR90® Programma uit verschillende elementen om ondersteuning te bieden bij een gezonde gewichtsbeheersing, en het is geformuleerd voor veilig gebruik, zelfs wanneer het gevolgd wordt gedurende meer dan één periode van 90 dagen.

9. Wat is het grote voordeel van het TR90® Programma?

De hoeveelheid energie die we nodig hebben, wordt bepaald door de snelheid van ons metabolisme, gemeten in calorieën per dag. De belangrijkste factor die de snelheid van ons metabolisme beïnvloedt, is het energieverbruik in rust, ook bekend als basaal metabolisme (BMR = basal metabolic rate). Uw BMR is het aantal calorieën dat u nodig zou hebben als u de hele dag in bed zou blijven liggen zonder te bewegen. Met andere woorden, de energie die uw lichaam nodig heeft om u in leven te houden en primaire functies uit te voeren, zoals ademen, uw hart doen kloppen en uw lichaamsweefsels in stand houden. Spiermassa is een belangrijke factor waarmee rekening gehouden moet worden bij het berekenen van uw BMR. Spieren zijn actiever en vragen meer energie dan vet. Als uw spierpercentage dus hoger is dan uw vetpercentage, zal uw BMR hoger zijn. Hoe hoger iemands BMR is, hoe meer calorieën die persoon verbrandt.

Wanneer mensen traditionele gewichtsbeheersingsprogramma's volgen en alleen kijken naar het gewichtsverlies (ongeacht of een deel van dat gewichtsverlies het resultaat is van een verlies van spierweefsel), dan zullen zij na het traditionele programma veel makkelijker dat gewicht weer aankomen (wegens hun vertraagde metabolisme). Het TR90® Programma heeft als doel mager spierweefsel te behouden (en indien mogelijk, zelfs in mager spierweefsel toe te nemen en het metabolisme te versnellen).

10. Hoe zal het programma mij helpen om positief en gemotiveerd te blijven?

Het gewichtsbeheersingsprogramma werd uitgewerkt om u alle kansen te geven om uw persoonlijke doelstelling te bereiken en u gemotiveerd te houden tijdens het programma. Het programma bestaat uit voedingssupplementen, maaltijdvervangende repen, een Programmahandleiding, een Snelgids en een TR90®-dagboek. Als u de richtlijnen en de gebruiksaanwijzing volgt, beschikt u over alle juiste hulpmiddelen voor uzelf. Enerzijds zullen de supplementen u een duwtje in de rug geven en uw wilskracht vergroten terwijl u op weg bent om uw doelen te bereiken! Anderzijds vindt u in de gids tal van nuttige tips om gedurende het hele programma gemotiveerd te blijven.

11. Waarom kozen we voor een voedingsplan met meer eiwitten?

Het TR90® Programma is gebaseerd op een grote inname van eiwitten. Eiwitten verschaffen uw lichaam de nodige middelen om verder eiwitten, hormonen, enzymen, spiervezels, enz. aan te maken. Ons lichaam is niet in staat om een grote hoeveelheid van deze voedingsstof op te slaan, dus het is belangrijk dat we ze via onze voeding innemen. Eiwitten zijn de bouwstenen van de spieren. Als uw lichaam niet genoeg eiwitten heeft, kan het de spieren die het heeft, niet in stand houden en kan het geen nieuwe spierweefsels aanmaken. TR90® is een programma dat gebaseerd is op een grote inname van eiwitten, wat:

- Zal bijdragen tot een grotere spiermassa
- Zal bijdragen bij tot het behoud van spiermassa

12. Mag ik dit product aan mijn minderjarig kind geven?

We raden niet aan om dit product aan kinderen jonger dan 18 jaar te geven. Dit programma is uitdrukkelijk samengesteld voor volwassenen.

13. Welk onderdeel van het programma werkt in op het metabolisme?

Ons metabolisme vertraagt met zo'n 2 à 3% per jaar vanaf de leeftijd van 20 jaar (*). Een van de belangrijkste aspecten van het programma is de versnelling van uw metabolisme. Door uw metabolisme te versnellen, zal uw lichaam de voeding die u inneemt beter kunnen verwerken.

Anderzijds zal het unieke voedingsplan u de juiste ingrediënten verschaffen voor een goed functionerend metabolisme. De verhoogde inname van eiwitten via het voedingsplan en de TR90® M-Bars zal u helpen uw spiermassa te behouden en te vergroten. Als uw spiermassa toeneemt, zal uw metabolisme ook versnellen, omdat de behoefte aan energie groter wordt.

14. Pakt TR90® de oorzaken van de tekenen van veroudering aan?

Op het gebied van gewichtsbeheersing heeft ons onderzoek nieuwe doorbraken opgeleverd. We hebben drie belangrijke factoren voor een goede gewichtsbeheersing aan het licht gebracht.

- Een gezond metabolisme
- Spiermassa
- Een positieve instelling

In het kader van dit programma pakken we zowel de interne als externe bronnen van gewichtsbeheersing aan om u uw doelen te helpen bereiken.

15. Staat er op elk van de producten een waarschuwing voor sporen van noten, soja, melk enz. voor het geval dat er iemand allergisch is?

Alle informatie over allergenen is terug te vinden op het etiket van elk product van het TR90® Programma.

16. Is dit product glutenvrij?

De TR90®-supplementen (de capsules en JS) zijn geen gecertificeerde glutenvrije producten maar zijn samengesteld met ingrediënten die geen gluten bevatten. Deze vermelding geldt niet voor de maaltijdrepen met ingrediënten die gebaseerd zijn op tarwe en gerst (Chocolate M-Bar) en met gerstemoutextract (Lemon Crisp M-Bar), die wel gluten bevatten.

17. Is het geschikt voor vegetariërs/veganisten?

TR90® JS bevat geen ingrediënten van dierlijke oorsprong. Complex C en Complex F worden aangeboden in capsules bestaande uit gelatine van dierlijke oorsprong. Wie liever geen gelatine van dierlijke oorsprong inneemt, mag de capsules altijd openen en het poeder mengen met water of een vloeistof van zijn keuze als een alternatieve methode om het product in te nemen. Het poeder zelf bevat geen ingrediënten van dierlijke oorsprong. De TR90® M-Bars bevatten melk. Afhankelijk van iemands voedingskeuzes zullen sommige vegetariërs dit aannemelijk vinden, terwijl veganisten dit mogelijk niet zullen aanvaarden.

18. Zijn er neveneffecten bekend?

Er werden voor het TR90® Programma alleen ingrediënten geselecteerd, waarvan de veiligheid gedocumenteerd is. Er zijn verder geen neveneffecten bekend bij personen met overgewicht wanneer de producten volgens de gebruiksaanwijzing genomen worden.

19. Is het TR90® Programma halal/koosjer?

Ons veelomvattende TR90® Programma is noch halal, noch koosjer.

20. Wanneer wordt het TR90® Programma officieel gelanceerd?

U kunt het vernieuwde TR90® Programma kopen vanaf 5 januari.

TR90® VOEDINGSSUPPLEMENTEN EN REPEN

21. Waarom moet ik TR90® JS innemen?

De ingrediënten in TR90 JS werden geselecteerd om u een duwtje in de rug te geven op uw weg naar gewichtsbeheersing. Na de eerste boost van JS zullen de ingrediënten in TR90® Complex F en Complex C uw wilskracht vergroten en u klaarstomen om de metamorfose te voelen, en is JS niet langer noodzakelijk. De resterende producten zullen, in combinatie met het voedings- en bewegingsplan, de gebruikers voldoende ondersteuning bieden om hun persoonlijke doel te bereiken.

22. Waarom bevat de TR90® M-Bar lactose?

Melkeiwitten zijn kwaliteitsvolle eiwitten met een breed aminozuurprofiel en een hoge verteringssnelheid. Bovendien worden melkeiwitten vaak gekozen voor samenstellingen omwille van de aangename smaak die zij aan het eindproduct geven. Melkeiwitten bevatten wel lactose. Hoewel we erkennen dat de opname van melk ingrediënten in de M-Bars niet ideaal is voor wie gevoelig is voor lactose, dient u te weten dat lactose-intolerantie geen vaak voorkomend probleem is in Europa (vooral in vergelijking met Azië waar volwassenen het vermogen verliezen om het enzym lactase te synthetiseren).(**)

(**) <http://ghr.nlm.nih.gov/condition/lactose-intolerance>
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK44616/>

23. Is het mogelijk om enkel de repen met citroensmaak of de repen met chocoladesmaak te kopen?

Het is niet mogelijk om de smaak van de TR90® M-Bar te kiezen in het pakket van het TR90® Programma. Het TR90®-pakket bevat voortaan wel maar 30 TR90® M-Bars om de eerste maand te dekken en twee vouchers met 15% korting op de aankoop van uw TR90® M-Bars voor de tweede en derde maand zodat u uw favoriete smaak kunt bestellen.

TR90® PROGRAMMAHANDLEIDING

24. Welke zijn de onderdelen van de TR90® Programmahandleiding?

TR90® is ontwikkeld om u te helpen de beste versie van uzelf te worden, zowel geestelijk als lichamelijk. De TR90® Programmahandleiding werd samengesteld om twee belangrijke aspecten aan te pakken en zo uw figuur te verbeteren: lichaam en geest. TR90® onderscheidt zich van andere gewichtsbeheersingsprogramma's in die zin dat het u kracht geeft en u uw doelen helpt bereiken. Een belangrijk onderdeel van het TR90® Programma is het innoverende maar gemakkelijk en flexibel te volgen voedingsplan en de aanbevolen oefeningen. Het TR90®-voedingsplan zal u helpen om gezonde eetgewoonten aan te nemen, zodat u uw TR90®-doelstellingen kunt realiseren.

25. Welke andere elementen vinden we terug in het TR90® Programma?

Het TR90® Dagboek bevat motiverende tips die u zullen helpen om uw metamorfose te volgen. In dit dagboek kunt u uw persoonlijke TR90®-getal noteren maar ook wat u gegeten hebt en welke oefeningen u gedaan hebt. Door dit bij te houden, zal u patronen, valstrikken en triomfen herkennen. Zo komt u te weten wat voor u werkt en wat niet.

De TR90® Snelgids is een kleine, handige handleiding die u makkelijk kunt meenemen en die u een overzicht geeft van de voornaamste basisprincipes van het TR90® Programma. Deze gids bevat ook voorbeelden van ingrediënten om u de juiste voedingskeuzes te helpen maken op weg naar uw metamorfose.

26. Hoe werken de aanbevelingen op basis van de grootte van de hand in het kader van het TR90®-voedingsplan?

Het TR90®-voedingsplan gebruikt de grootte van de hand als richtlijn voor de portiegrootte. Dit systeem past het feit toe dat portiegroottes afgestemd moeten zijn op het gestalte van iedere persoon: iemand die groter is, heeft grotere handen en moet meer calorieën verbruiken om mager spierweefsel te behouden en geen honger te lijden. Voor eiwitten van vleesproducten zijn de porties ongeveer de grootte en dikte van de handpalm (zonder de vingers). Voor eiwitten van niet-vleesproducten zijn de porties ongeveer de grootte en dikte van de vuist. Voor granen (met inbegrip van volkorenbrood en crackers, quinoa en rijst) zijn de porties ongeveer de hoeveelheid die past in de kom van uw hand. Lep op: deze hoeveelheid heeft betrekking op bereide granen. Wanneer u bijvoorbeeld een portie bruine rijst afmeet, dan zou één portie de hoeveelheid gekookte bruine rijst zijn die past in de kom van uw hand, niet de hoeveelheid droge rijst die past in de kom van uw hand. Voor groenten en fruit is een portie de hoeveelheid die op een open handpalm (met de vingers) blijft liggen.

27. Hoeveel calorieën per dag moet ik innemen?

De TR90®-portiegroottes worden bepaald op basis van de grootte van de hand, niet op basis van een totale calorie-inname per dag. Het nodige aantal calorieën voor een gezonde gewichtsbeheersing verschilt van persoon tot persoon en hangt af van uw gestalte/figuur. Wie groot gebouwd is, heeft meer calorieën nodig dan wie klein is van gestalte. De grootte van de hand zal in beide gevallen de juiste hoeveelheid voeding voor beide personen helpen bepalen. Om geen specifiek aantal calorieën per persoon te moeten bepalen en om te vermijden dat u calorieën moet tellen, hebben de Nu Skin-wetenschappers porties op de basis van de grootte van de hand ontwikkeld, zoals vermeld in de TR90® Programmahandleiding.

28. Als ik niet aan lichaamsbeweging doe, zal ik mijn doel dan nog altijd bereiken?

TR90® werd ontwikkeld om u uw lichaamsfiguur te helpen verbeteren. Als u de voordelen van het product maximaal wilt ervaren, dan raden we u aan gezond te eten en te leven. Lichaamsbeweging is een belangrijk onderdeel van een gezonde levensstijl. Het helpt uw lichaamsfiguur zichtbaar te verbeteren. Aan lichaamsbeweging doen betekent niet dat u al uw gewoonten drastisch moet veranderen. Doe het rustig aan en verander uw levensstijl geleidelijk aan.

29. Wat moet ik doen als ik honger heb?

Als u honger hebt, eet dan een lichte snack, zoals groenten, yoghurt of fruit, tussen twee maaltijden. Als het bijna tijd is voor een hoofdmaaltijd, probeer dan geen snack te eten of eet een zeer kleine portie zodat u op het juiste ogenblik kunt eten voor de hoofdmaaltijd. Om geen last te hebben van hunkering tussen twee maaltijden, raden we u aan om aandacht te schenken aan het tijdstip van uw maaltijden. Het is belangrijk om op vaste tijdstippen te eten en geen maaltijden over te slaan. Indien nodig, kunt u nog altijd vijfmaal per dag eten in plaats van driemaal per dag, om tussen twee hoofdmaaltijden niet te hunkeren naar eten. Houd uw tussendoortjes licht en kies voor fruit, rauwe groenten of yoghurt.