

SUNRIDER®

SUNSPOT™ NIEUWSBRIEF

JANUARI 2019 / VOL. 8, NR. 1

IS SNACKEN GOED VOOR ME?

BLZ. 6

BRENG JE GOEDE VOORNEMENS IN DE PRAKTIJK DOOR MIDDÉL VAN MINDFULNESS!

BLZ. 3

VERLEG JEGRENZEN

BLZ. 4



WELKOM

Er ligt een geheel nieuw jaar voor ons! Er staan ons ongetwijfeld heel veel geweldige dingen en uitdagingen te wachten en het is natuurlijk ontzettend leuk om na te denken over wat we allemaal gaan doen in 2019. Maar voordat onze fantasie op hol slaat, is het een goed idee om het nieuwe jaar te beginnen door aandacht te besteden aan ons welzijn en onze aandacht op het heden te richten. Leef in het hier en nu. Dat kun je bereiken door middel van mindfulness. Deze transformatieve techniek helpt je, samen met onze effectieve producten, om elk goede voornemen met de juiste mentaliteit te benaderen.

De beste wensen voor jou en voor de mensen om wie je geeft!

De familie Chen



WIE WE ZIJN

We zijn een bedrijf van wereldklasse dat de beste, op kruiden gebaseerde producten vervaardigt. Het is ons doel om een positieve bijdrage te leveren aan de wereld door middel van voeding en mensen te inspireren om een leven te leiden dat wordt gekenmerkt door evenwicht, authenticiteit en welzijn.

Het is **onze visie** om een cultuur tot stand te brengen die is gebaseerd op kansen, zodat mensen overal ter wereld zich gesterkt voelen om vraagtekens te zetten bij paradigma's, hun grenzen te verleggen en een eigen pad naar succes te kiezen.

We zijn ervan overtuigd dat investeren in het holistische welzijn van mensen ertoe leidt dat iedereen het maximale uit zijn leven kan halen. Daarom zetten wij ons in om persoonlijke en professionele welvaart en een gezonde levensstijl te bevorderen.

ONZE WAARDEN

Wijsheid

Vernieuwing

Verbondenheid

Harmonie

Integriteit

Beloning

Elke dag leren meer en meer mensen Sunrider kennen via onze SunFit® Slim Down Challenge, een gezonde wedstrijd waarbij het succes van de deelnemers wordt vergroot door interactie met anderen, erkenning en vriendschap. Een stem die je de juiste richting op duwt, iemand waarmee je een goede band hebt of die altijd voor je klaar staat: dat maakt het verschil en dat weten we.

We geloven in de onbrekbare band die we hebben met onszelf, de mensen om ons heen, onze directe omgeving en het universum.



TIP OM JE FIT TE VOELEN

van Reuben K. Chen, arts



Zorg ervoor dat je die goede voornemens echt in de praktijk brengt: door middel van mindfulness!

Elk goed voornemen begint met een gedachte. Er hoeft nog niet gelijk actie te worden ondernomen. Het voelt bijvoorbeeld al heel goed om alleen maar het plan te maken om te gaan afvallen. Maar wanneer we echt aan het sporten moeten, onze inname van calorieën moeten beperken of een salade moeten eten als avondmaal, lijken de inspanningen die nodig zijn ineens een stuk minder aangenaam dan die gedachten waarmee het begon. Waarom? Omdat onze hersenen worden beheerst door iets dat sterker is: onze gewoontes.

Gewoontes kunnen heel positief zijn. Het zijn verbonden neuronen die tot een bepaald gedrag leiden: een soort vorm van automatisch denken die in de loop der tijd steeds sterker wordt. Je trek in bepaalde etenswaren en je zin om bepaalde activiteiten uit te voeren kunnen (en zullen) soms sterker zijn dan je goede bedoelingen en je goede voornemens.

Als we proberen de verbinding tussen deze neuronen wat zwakker te maken, is de kans groter dat we ons brein kunnen controleren. Als dat lukt, kunnen we oude gedragingen en gewoontes vervangen door een nieuwe mentaliteit die ons helpt onze doelen te realiseren. Hoe moet je dat aanpakken? Ik heb ontdekt dat mindfulness een erg effectieve methode is om die "voorgeprogrammeerde" gedachten aan te pakken.

Mindfulness is een jarenoude praktijk die ons help volledig in het heden te leven en ons bewust te zijn van onze zintuigen, zodat we onze wereld en emoties onbevooroordeeld kunnen waarnemen.

Het is een soort training van ons brein om onze gedragingen opnieuw vorm te geven. Mijn favoriete mindfulness-oefeningen zijn erg eenvoudig, maar je moet ze wel regelmatig doen om de vruchten ervan te plukken. En uiteraard voed ik mijn brein goed met de effectieve voeding van Sunrider. Op die manier kan ik mindful aan de slag gaan met mijn goede voornemens.

THE PRACTICE:

- 1) Neem even de tijd en zoek een kalme, rustige plek. Je kunt beginnen met een korte sessie van 10 of 15 minuten. Vergeet niet dat het belangrijk is om tijd vrij te maken om met mindfulness te oefenen en hier constant in te zijn. Alleen dan kun je nieuwe gewoontes ontwikkelen.
- 2) Ga ontspannen zitten in een comfortabele positie, met een rechte rug, en laat je handen op je schoot rusten.

- 3) Let op de natuurlijke flow van je adem, adem op natuurlijke wijze in en uit en kijk of je je adem in je lichaam kan voelen.
- 4) Concentreer je op het heden, probeer je gedachten niet stil te krijgen. Die zullen toch wel afdwalen af en toe. Concentreer je gewoon weer op je adem als dat gebeurt.
- 5) Oordeel niet over je dwalende gedachten, maar zie het als iets positiefs: het wil zeggen dat je een flexibele geest hebt. Probeer niet te veel te oordelen en kom telkens weer terug naar het "hier en nu".
- 6) Erken je gevoelens en koppel acties los van emoties. Zo kan je een salade als avondeten als een gewone stap zien.

Onthoud dat je altijd je je adem kunt gebruiken om je weer op het heden te concentreren. Probeer dat 10 minuten vol te houden. Als dat niet lukt, concentreer je dan weer op je ademhaling. Als je het blijft proberen zul je er steeds beter in worden.

DE PRODUCTEN:

Joi®

Plantaardige formule zonder kunstmatige ingrediënten. Het is een geconcentreerd product op basis van kruiden dat inwerkt op de wisselwerking tussen lichaam en geest door een positieve instelling en een goed humeur te bevorderen en emotioneel evenwicht te ondersteunen.

Top®

Dit unieke kruidenconcentraat is ontworpen om je concentratievermogen en scherpte te stimuleren en bevordert een mentale en emotionele balans.* De ingrediënten, die vol voedingsstoffen zitten, voeden de neurotransmitters van de hersenen.

Ese®

Een kalmerend kruidenconcentraat dat bijdraagt aan een kalme en heldere geest en met name nuttig is als natuurlijk middel tegen angsten, rusteloosheid, slapeloosheid en stress. Ideaal voor iedereen die zijn prestaties en cognitieve vaardigheden wil verbeteren.*

*Deze uitspraken zijn niet geëvalueerd door de Food and Drug Administration. Dit product is niet bedoeld om aandoeningen te diagnosticeren, behandelen, genezen of voorkomen.



Verleg je grenzen in 2019

en laat de beste versie van jezelf zien!

Het is niet makkelijk om een gezonde levensstijl te volgen en al helemaal niet om af te vallen. Maar wie zegt dat je alles alleen moet doen? De onafhankelijke ondernemers van Sunrider (IBO's) hebben hard gewerkt om honderden mensen van hun overvloedige kilo's af te helpen met de SunFit® Slim Down Challenge. En ze staan ook klaar om jou te helpen!

In de The SunFit® Slim Down Challenge spannen deelnemers zich in om in 4 weken 4% van hun lichaamsgewicht te verliezen, waarbij ze ter ondersteuning 4 Sunrider®-producten gebruiken. Het mooie van de uitdaging is dat je het samen met andere deelnemers doet en elkaar de tijdens het proces helpt.

GEBRUIK 4 PRODUCTEN - DAT IS ALLES

VitaShake®: "superpoeder" en maaltijdvervanger met volledig natuurlijke ingrediënten.

SportCaps®: topprestaties, snel herstel.

VitaTaste®: belemmert de absorptie van suiker en helpt met een gezonde gewichtscontrole.*

Fortune Delight®: een gezonde hydraterende drank die vol antioxidanten zit.

VAL 4% - OF MEER - AF

"Ik ben 18 kilo afgevallen!"

Telia H.

"Ik ben 12 kilo en 56 cm aan omtrek kwijt."

Karan J.

ZIE BINNEN 4 WEKEN - OF NOG SNELLER - AL RESULTAAT

"Na de eerste week zagen mensen al dat ik was afgevallen. Dat was geweldig."

Katty C.

Je kunt ook het SunFit® Pack bestellen, met: **SunTrim® Plus, Fortune Delight®, VitaShake®, SunnyDew®**, en **SunBar®**



MIS NOOIT EEN SHOT



Sunrise®

- Onmiddellijke, caloriearme energieboost*
- Vol krachtige antioxidanten
- Geen vreetbuien, houdt je 's nachts niet wakker
- Geen chemicaliën, cafeïne of kunstmatige zoetstoffen

*Deze uitspraken zijn niet geëvalueerd door de Food and Drug Administration. Dit product is niet bedoeld om aandoeningen te diagnosticeren, behandelen, genezen of voorkomen.

SUNRIDER®



Vraag het dokter Reuben Chen

Dokter Reuben Chen is een beëdigd arts gespecialiseerd in fysieke geneeskunde en rehabilitatie

V: Ik probeer mijn gewicht te beheersen, maar ben ook dol op snacks. Is snacken goed voor me?

A: Ja en nee. Kleine, gezonde tussendoortjes kunnen je helpen op gewicht te blijven en zelfs om af te vallen. Dit betekent dat je niet alles hoeft te laten staan om in vorm te raken - of blijven. Je hebt zelfs brandstof nodig, en daar horen snacks ook bij!

Snacks geven je energie, zorgen ervoor dat je bij de volgende maaltijd minder calorieën nuttigt en helpen je stofwisseling een handje. Ook worden je cognitieve functies erdoor versterkt en voel je je gelukkig na het eten van een snack.

Maar als je in een vreetbui snacks als snoep, gebak of chips eet, werkt dat niet in je voordeel, maar in je nadeel. En dat zijn ook precies de snacks die je een schuldgevoel bezorgen.

V: Hoe kies ik een gezonde snack?

A: Als je weer eens enorme zin hebt in een snack, blijf dan bij de les en onthoud:

- Een goede snack moet weinig suiker, veel eiwit en een hoge concentratie voedingsstoffen bevatten.
- Er moeten ongeveer 100 tot 200 calorieën in zitten.
- Snackmachines zijn niet per definitie de beste plek om op zoek te gaan naar een goede snack.
- Pretzels met yoghurt en "gebakken" chips zijn erg bedrieglijk (trap er niet in!).
- Je kunt het best kiezen voor echt eten en volledig natuurlijk ingrediënten.

V: Kan ik Sunrider®-producten als snack eten?

A: Absoluut! Als je om twaalf uur 's middags een SunBar® eet of twee uur voor je lunch een VitaShake® drinkt, kun je de lekkere trek onder controle houden.

JE ZAL VAN ELKE HAP GENIETEN!

SunBar® is een perfecte combinatie van noten, granen, droog fruit en sojabonen in één heerlijke reep.

- Vormt een gebalanceerde voeding die reinigende antioxidanten bevat
- Hoog vezelgehalte en samengestelde koolhydraten met een langdurige werking
- Eiwit uit niet genetisch gemodificeerde soja



SUNRIDER®



De Sunrider 2019 Grand Convention zal worden gehouden in het hart van Las Vegas in het pas gerenoveerde Flamingo Hotel.

**23-25 september 2019,
Las Vegas, Nevada**

Neem voor meer informatie contact op met je lokale onafhankelijke ondernemer.



WE HOPEN JE DAAR TE ZIEN!

VAN: Zoufy E. Mienes - I.B.O. - onafhankelijk distributeur met expertise R.A.

"VITAAL naar de 100" met veilige veelzijdige voedzame prod. + prog.

vitaliteitsite.nl of bel 06 475 444 77 voor documentatie en vragen

AAN: _____



SUNRIDER®
www.sunrider.com

001116 GEDRUKT IN DE VS

WE ZIJN SOCIAAL.
LIKE EN VOLG ONS VANDAAG NOG!



© 2019 The Sunrider Corporation, handelend onder de naam Sunrider International. Alle rechten voorbehouden.