

1. Sunfit programma.
2. Fitter, sterker, gezonder.
3. Uitleg Sunfit programma.
4. Agenda.



### 1. Sunfit programma.

**De conventie was weer heel inspirerend. We hebben o.a. veel over het Sunfit programma geleerd.**

Een compleet fitness en wellness programma: voor gewichtsafname en verbeteren van je gezondheid. Je kunt er je eigen bedrijf mee starten. Ik ben samen met 2 andere distributeurs nu ruim 2 weken bezig met het programma en ben heel tevreden met het resultaat. Mijn conditie is verbeterd en ook is mijn gewicht in 2 weken met 2 kg afgenomen, ondanks dat ik me niet strikt aan het voedingsadvies houd. De oefeningen zijn heerlijk om te doen en de tijd vliegt voorbij, omdat het heel intensief is. (Marga)

Astrid: ook ik ben ruim 2 weken met het programma bezig, het zijn geweldige oefeningen, ik doe ze met plezier ik ben al 3 kg afgevallen, mijn omvang is al met 3 cm afgenomen en mijn conditie is al een stuk verbeterd. Ik voel me er heel goed bij!

### 2. Fitter, sterker, gezonder.

→ **Het is een compleet programma met de 5 elementen.**



- Voeding
- Regenererende voedingssupplementen van Sunrider
- Krachttraining
- Conditietraining
- Rust

→ **Het is kostenbesparend.**

Velen betalen jaarlijks € 200 tot € 500 aan de sportschool. Bij Sunrider koop je eenmalig een Sunfit pakket met een compleet trainingsprogramma voor € 90,00 (ex BTW).

Het pakket bevat het volgende:

- 6 Dvd's met oefeningen met 12 workouts
- een weerstandsband
- een nutriëntengids met advies over gezond voedsel
- workout gids
- een fitness journaalboekje om de resultaten en wat je eet etc. bij te houden



→ **Je spaart reistijd en reiskosten.**

→ **Je kunt de workouts thuis doen zonder je opgelaten te voelen tussen anderen.**

→ **Gratis coaching van je Sunrider sponsor.**

Een personal coach kost vaak € 60 per week, is € 240 per maand. En dan de extra tijd en reiskosten. Dat is totaal ongeveer € 300 - € 350 per maand.

Bij ons kun je gratis coaching krijgen en van het geld wat je bespaart kun je de voeding kopen, waarbij je dus niet alleen traint maar ook beter gevoed wordt, dus meer resultaat hebt. Het is een compleet programma wat de 5 elementen bevat.

Advies: elke maand 3 Sunfit pakketten kopen om in te nemen.

Elke pakket bevat:

10 x Sunbar ( tussendoortje)

10 x Vitashake (tussendoortje)

10 x Fortune Delight (voor 1 á 2 liter drinken sportdrink)

50 capsules Suntrim, 1 of 2 x per dag 3 capsules, 30 tot 45 minuten voor de maaltijd

Productenuitleg Sunfit pakket, zie de **bijlage**.

➔ **Je kunt je eigen business opstarten.**

Als je enthousiast bent kun je anderen blij maken met dit programma.

Er zijn heel veel mensen die zich vitaler willen voelen, willen afvallen en er beter uit willen zien met een jongere uitstraling.

Als er elke maand bv 2 personen aansluiten en dit dupliceren, kunt u al na 4 maanden € 1000 per maand verdienen (meer is mogelijk). En de personen die u heeft aangesloten kunnen ditzelfde doen.

**Probeer het uit en je zult versteld staan! Meer info op [www.sunfit.com](http://www.sunfit.com).**

### 3. Uitleg Sunfit programma.

De oefeningen zijn zeer intensief en effectief, het zijn o.a. militaire oefeningen waarbij geen apparaten worden gebruikt. Er worden per oefening meerdere spiergroepen tegelijk gebruikt, het tempo is hoog en de pauzes zijn kort. De tijd gaat daardoor snel om.

Er zijn 5 minuten warming up, 5 minuten cooling down en tussendoor 30 minuten workout.

Het programma heeft 6 dvd's. De volgorde van welke dvd je moet volgen staat in het fitness boekje van het pakket.

In het begin heb je elke 4e dag rust, daarna verandert dit.

Het is de bedoeling dat je wel je spieren voelt, want dat zorgt ervoor dat ze in rust gaan groeien. De beschadigingen die tijdens het sporten ontstaan, herstellen zich en de spieren worden krachtiger. Het gaat erom dat je meer spierweefsel vormt want dan verbrandt je meer calorieën.

Het kan zijn dat vrouwen minder snel gewicht kwijtraken dan mannen, omdat mannen over het algemeen meer spierweefsel hebben. Spierweefsel verbrandt 3 x zoveel vet dan vetweefsel! Beter kwaliteit spierweefsel verbrandt meer vet, dit betekent een gezond lichaam.

Voordat je met het programma begint wordt het volgende gedaan:

- de maten opgenomen
- foto gemaakt, ook na 90 dagen
- fitness test: aantal burpees, push ups, sit ups, elk in 1minuut

Dit wordt na 30, 60 en 90 dagen herhaald.

Het aantal calorieën wat je per dag mag gebruiken wordt berekend (zie boekje).

De extra Sunrider voeding die gebruikt wordt bevat de "filosofie van regenereren".

Dit betekent dat als het lichaam wordt gevoed en gereinigd met hoogwaardig voedsel, heeft het de gelegenheid om in balans te komen. Hierbij worden de 5 orgaansystemen ook ondersteund.

De voeding bevat geen chemicaliën.

De voeding kent een grote variëteit, als je teveel van 1 soort voedsel neemt dan kun je een disbalans creëren.

Deskundigheid van de eigenaren is belangrijk, Dr. Chen is farmaceut en wereldberoemd kruidendeskundige en zijn vrouw Dr. Oi-lin is een westers geschoolde arts.

Als je intensief traint moet de voeding van topkwaliteit zijn.

De juiste verhouding is:

40% eiwitten

30% koolhydraten

30% vet.

Eiwitten zijn nodig voor de spieropbouw.

Koolhydraten zijn nodig om de oefeningen te kunnen doen (uithoudingsvermogen).

Vet is nodig voor hormoonaanmaak en voor de smaak.

Het is geen koolhydraatarm dieet. Soms lijkt dat zo, vooral voor diegenen die gewend zijn aan veel suiker gebruik, zoals frisdrank, snoep, koek etc. Het is dus geen koolhydraatarm dieet. Je gebruikt gewoon geen suiker, koek etc.

Het is belangrijk voldoende **koolhydraten** te gebruiken.  
Als je tekort koolhydraten gebruikt kun je last krijgen van

- te weinig energie
- lage temperatuur
- slecht slapen
- droge huid
- slechte adem
- aldoor aan voedsel denken
- gewichtsafname stagneert
- verstopping
- zich beroerd voelen.

**Hormonen** zijn belangrijk. Het hormoon Insuline is bv belangrijk bij gewichtsverlies.

Indien je veel suiker gebruikt zorgt de insuline er niet alleen voor dat de bloedsuiker omlaag gaat maar het zorgt er ook voor dat glucose omgezet wordt in vet. Door veelvuldig gebruik van suiker wordt je lichaam langzaam resistent voor insuline waardoor je bloedsuiker hoog blijft.

Dit is diabetisch type 2.

De oplossing is uitgebalanceerde nutriënten.

Als koolhydraten samen worden gegeten met eiwitten, vet en vezels dan komt er minder insuline vrij, waardoor de bloedsuikerlevel meer in balans blijft. Daarom moet je nooit een groot bord vol met alleen pasta nemen. Dit is niet uitgebalanceerd waardoor je bloedsuiker en energie level in een rolling coaster belanden. Je voelt je dan depressief, futloos, en je krijgt meer behoefte aan suikerhoudende koolhydraten.

Insuline wordt getriggerd door grote hoeveelheden koolhydraten vooral suiker. Maar ook witte aardappelen, witte rijst en wit brood zorgen voor extra vrijkomen van insuline!!

**Eiwitten**, alle dierlijke eiwitten bevatten alle aminozuren en van de plantaardige producten is dat de sojaboon. Het zorgt ervoor dat het lichaam beter calorieën verbrandt.

Koolhydraten zorgen ervoor dat het lichaam de workouts kan doen. Ze zijn belangrijk bij een intensieve workout. Indien je gewend bent om heel veel koolhydraten te eten in de vorm van bv brood en rijst is het verstandig om dit wat te minderen.

Vet is belangrijk voor de aanmaak van hormonen waardoor je bv minder gauw infecties krijgt.

Voedsel dat over het algemeen veel gif bevat kun je beter biologisch kopen of in de Sunrider groente en fruitspoeling wassen!!

Indien je geen gewicht verliest is het belangrijk om een journaal bij te houden zodat je kan zien waar het mis gaat. Als je een hongerig gevoel hebt is het goed meer groenten te nemen. Broccoli is bv rijk aan nutriënten en bevat weinig calorieën. Vet zorgt voor allerlei interacties in het lichaam. Het beste is vet te nemen in de vorm van groenten, zoals olijven, avocado's of in de vorm van noten.

Ze bevatten omega 3 vetzuren. Bij elke maaltijd een klein beetje vet is belangrijk. Vet geeft ook een voldaan gevoel en verbetert de smaak.

De maaltijd na de workout is het belangrijkste, dan staan de spieren open om op te nemen en aminozuren te verwerken wat nodig is om de spieren te herstellen en te laten groeien. Je vult de voorraad weer aan, die je de volgende keer weer gebruikt.

Op Facebook Twitter en YouTube van Sunrider is ook van alles te zien over dit fitness programma. Klik vooral op de likes!!

Als je dit programma wilt volgen is het handig om dit samen met iemand te doen, zodat je elkaar motiveert, en of je te laten coachen door mij, Marga!

Je kunt zelfs meedoen met een wedstrijd, zie op de site [www.sunfit.com](http://www.sunfit.com).

Wil je een keer een workout meemaken met meer uitleg?

Maandag 25 augustus om 20.00 uur of dinsdag 26 augustus om 9.30 uur kan iedereen die interesse heeft een workout mee maken.

Ook wordt er verteld hoe het programma werkt.

Interesse?

Graag van te voren aanmelden.

Locatie: Oosterstraat 57 te Benningbroek

Meenemen: sportkleding en matje.

## 4. Agenda

28 en 29 augustus, Paul Jensen presentatie

Maandag 25 augustus, 20.00 uur, workout en uitleg fitness programma.

Dinsdag 26 augustus, 09.30 uur, workout en uitleg fitness programma.

Dinsdag 2 september, 19.30 uur, workout en uitleg fitness programma.

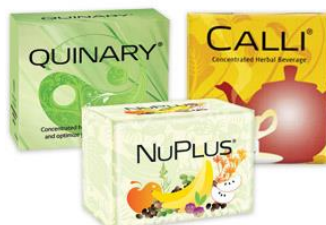
Dinsdag 7 oktober training door Andrea Langer voor actieve IBO's van 14.00-17.00 uur.

Om 20.00 uur Sunrider presentatie voor iedereen.

Workshop huidverzorging op aanvraag.

Alle bijeenkomsten zijn in de presentatieruimte in de Oosterstraat 57 te Benningbroek

Onovertroffen producten, de kwaliteit is gegarandeerd, niet te kopiëren, de beste uitbetaling, deskundige eigenaren, professionele begeleiding, meetbare successen, hypermoderne productie en alles puur uit de natuur.



De missie van Sunrider is Sunrider te delen met de hele wereld en zorgen voor welvaart en welzijn.

