

In onze praktijk werken we als ondersteuning bij de behandeling met de kwalitatief hoogwaardige producten van Fitline.

## PRODUCT INFORMATIE

### FitLine® Activize® OXYPLUS



Het ideale begin van een succesvolle en energieke dag. Ons lichaam heeft om energie te kunnen winnen (net als alle andere motoren) brandstof, zuurstof en een ontsteking nodig. Hoe meer zuurstof de cellen ('de kachels') ter beschikking hebben, des te beter functioneert de winning van energie, inderdaad precies zoals bij een 'goed trekkende' open haard.

Inhoud: 175 gram, goed voor 30 dagen.

De werkstoffen in FitLine® Activize® OXYPLUS verzorgen ons lichaam snel met lang werkende energie en met zuurstof.

Door middel van het NTC® levert FitLine® Activize® OXYPLUS merkbare energie, sneller transport van de werkstoffen en van de zuurstof.

Volle kracht vooruit, al na enkele minuten!

Alles om optimaal geestelijke en lichamelijke energie op te doen!

Voelt u vanaf dit moment jonger, geconcentreerder, vitaler en energiever!

#### **Aanbevolen gebruik:**

's Ochtends neemt u, op nuchtere maag, een dessertlepel met water gemengde FitLine® Activize OXYPLUS voor een geweldige start van de dag.

#### **Belangrijkste voordelen:**

- \* Ondersteunt de verzorging met zuurstof
- \* Bevat 8 vitamines B en vitamine C
- \* Stimuleert de vrijzetting van vet
- \* Betere prikkeling van de zenuwen en concentratie
- \* Zorgt voor meer geestelijke en lichamelijke energie
- \* Snellere en betere verzorging van de cellen met zuurstof
- \* Optimale omzetting van energie
- \* Met natuurlijke guarana-extract
- \* Transport van voedingsstoffen en van zuurstof tot in de verst gelegen cellen

#### **LET OP:**

Bevat VITAMINE B3 (Niacine): Vitamine B3 speelt een grote rol in het verkrijgen van energie uit voedsel.

VITAMINE B3 is belangrijk voor het zenuwstelsel, concentratievermogen en de vertering.

Vitamine B3 is nodig bij het verwerken van alcohol.

Werkt vaatverwijdend, hierdoor kan niacine een tijdelijke rode huidverkleuring geven!

## **Behoeft**

Zuurstof: het elixer voor leven, presteren en sporten.

Het menselijke lichaam kan drie weken zonder eten, drie dagen zonder drinken maar slechts drie minuten overleven zonder zuurstof. Eigenlijk kunnen we stellen, dat voldoende zuurstof de basis van het leven is.

Voedingsstoffen als koolhydraten en vetten worden samen met zuurstof naar de hypochondrie, de krachtcentrale van het lichaam, getransporteerd en daar via verbranding omgezet in energie. Het principe is te vergelijken met een kachel waarin hout wordt aangestoken om warmte te krijgen. Is er bij de verbranding te weinig zuurstof, dan gaan afvalstoffen (slakken) als een laagje op de wanden van de haard vastzitten – de kachel brandt vervolgens niet meer optimaal, geeft minder energie en produceert roet. En als een kachel heeft ook ons lichaam voldoende zuurstof nodig om optimaal energie te kunnen produceren.

Al naar gelang de lichaamsgesteldheid kan te weinig toevoer van zuurstof op den duur verschillende gevolgen hebben. Gebrek aan concentratie, uitputting of migraine kan optreden. Maar ook storingen in de spijsvertering of verkramping en 'verzuurde' spieren kunnen het gevolg zijn, een sneller verouderingsproces, een zwak immuunsysteem of chronische ziektes kunnen eveneens het gevolg zijn.

'n Lang verhaal kort: zuurstof is één der belangrijkste bestanddelen van de bloedsomloop en houdt de stofwisseling in alle lichaamcellen op gang.

Hart en longen, hersenen, spijsverteringsorganen, huid maar ook alle spieren en weefsel hebben zuurstof nodig om hun taken in het lichaam naar behoren te kunnen vervullen om ons gezond en fit te houden zodat we optimaal presteren kunnen.

## **Wie heeft FitLine® Activize® OXYPLUS nodig?**

Activize® OXYPLUS bevat het totale vitamine B complex plus vitamine C en daarmee alle in water oplosbare vitamines. Deze bevorderen de concentratie en de prestatie, ondersteunen de stofwisseling van energie en ook de verbranding van koolhydraten en vetten. Verder ondersteunen alle vitamines B de functies van het zenuwstelsel.

Activize® OXYPLUS bevordert een hoge verzorging met zuurstof op het niveau van de lichaamcellen en zorgt zodoende voor een groter prestatievermogen.

**FitLine® Activize® OXYPLUS is geschikt voor alle mensen die hogere prestaties en meer prestatievermogen behalen willen.**

## Het onderzoek:

Activize® OXYPLUS zorgt voor hogere prestaties. Nu ook wetenschappelijk getest!

De voortreffelijke werking van het nieuwe FitLine® Activize® OXYPLUS is ook door een wetenschappelijk onderzoek bewezen. Hieraan hebben twintig vrijetijds- en elitesporters deelgenomen. Het onderzoek is steekproefsgewijze en met controle op placebo's 'cross-over-doubleblind' opgezet en uitgevoerd.

Dat betekent dat de twintig sporters op basis van toeval, in twee vergelijkbare groepen verdeeld zijn. De eerste groep kreeg zeven dagen lang drie keer daags ('s morgens, 's middags, 's avonds) steeds een dessertlepel FitLine® Activize® OXYPLUS. Na een pauze van drie dagen op de volgende zeven dagen een placebo, dus een drankje zonder werking.

De tweede groep kreeg de eerste zeven dagen dagelijks een placebo en dan, na een driedaagse pauze, zeven dagen lang Activize® OXYPLUS. Noch de deelnemers noch de contactpersonen wisten welke groep op welke dagen welk drankje kreeg. Over deze informatie beschikten alleen de wetenschappers die ook de latere resultaten van het onderzoek beoordeeld hebben. Deze mensen wisten op hun beurt weer niet bij welke sporter welke resultaten hoorden daar de informatie op anonieme basis aan hen doorgegeven was. Zo is dus een beïnvloeding van de test praktisch uitgesloten geweest. De testrangschikking van het onderzoek beantwoordde op deze manier aan de meest strenge wetenschappelijke criteria.

## **FitLine® Restorate®**



Met Vitamine D of met Vitamine D en IJzer.

Voor een verkwikkende slaap en een optimale reiniging dmv ontzuring, ontslakken en ontwatering van uw lichaam. FitLine® Restorate® stimuleert dit proces en daardoor de afbouw van zowel vet als ook slakkenovergewicht.

Inhoud: 200 gram voldoende voor 30 dagen.

Is het organisme in zuur/base balans in balans dan verhindert het tegelijkertijd het opnieuw opstapelen van niet-gewenste stofwisselingsproducten. Bovendien levert FitLine® Restorate® precies die mineralen en sporenelementen die ons lichaam dagelijks nodig heeft.

### **Hoe te gebruiken:**

Neem voor het slapen gaan 1 dessertlepel FitLine® Restorate® gemengd met water.

### **Belangrijkste voordelen:**

- \* Voor een goede ontzuring van het lichaam
- \* Voor de beste lichamelijke prestaties
- \* Voor een sterk immuunsysteem
- \* Voor een optimale ontzuring en ontslakking

## **FitLine® Restorate® Basis Plus**



Fitline® Restorate® Additiv is een product wat speciaal voor sporters en mensen met een zware baan of inspannende levensstijl ontwikkeld is. Het ondersteunt de zuur/base huishouding in het lichaam met extra werkende mineralen en sporenelementen.

Inhoud: 180 gram, voldoende voor 30 dagen.

### **Hoe te gebruiken:**

Neem voor het slapen gaan een dessertlepel Fitline® Restorate® Additiv gemengd met water.

### **Belangrijkste voordelen:**

- \* Levert belangrijke mineralen en sporenelementen.
- \* De best mogelijke ontzuring als aanvulling op Restorate®.
- \* Restorate® + Restorate® Additive neutraliseert het lichaam om teveel verzuring tegen te gaan die het lichaam zelf aanmaakt.
- \* Wordt aanbevolen tegen overgewicht en sinaasappelhuid.
- \* Extra ondersteuning voor de botten.
- \* Ondersteuning bij de overgangsklachten.
- \* Extra ondersteuning bij ongezonde voeding, stress en roken.
- \* Helpt bij regeneratie in de sport.
- \* Extra hoge opname en werking door het unieke NTC® en een werking volgens de normen van NGP®

## FitLine® Gelenk-Fit (Gewricht-Fit)



### Bijzonder geschikt voor sporters en 50+

Glucosamine en chondroïtine voor de vorming van kraakbeen en voor het gewrichtsmeer

- \* In vloeibare vorm voor een beter opname
- \* Met vitamine C voor het behoud van kraakbeen en bindweefsel
- \* Voor elasticiteit van kraakbeen en de gewrichten
- \* Met natuurlijk algenpoeder en waardevol kruidenaroma
- \* Met een significant snellere en hogere biobeschikbaarheid

## FitLine® ALL-IN-1000 PLUS



De nieuwe generatie yoghurt die de gezondheid steunt en beschermt.

Een gezonde darm is de basisvoorwaarde voor een goede spijsvertering en een sterk immuunsysteem waardoor een optimaal prestatievermogen voor iedereen mogelijk wordt.

Inhoud: 6 x 50,5 gram. Goed voor 6 liter FitLine® ALL-IN-1000 PLUS yoghurt.

FitLine® ALL-IN-1000 PLUS bevordert de groei van goede darmbacteriën, geeft bescherming tijdens doorgang van de maag en verbetert de opname van calcium en magnesium. FitLine® ALL-IN-1000 PLUS heeft een remmende werking op ziekte veroorzakende kiemen en verbetert de spijsvertering. Bovendien heeft FitLine® ALL-IN-1000 PLUS erg weinig calorieën.

### Belangrijkste voordelen:

- \* Remmen van ziektes veroorzakende kiemen.
- \* Verbetering van de spijsvertering.
- \* Normalisering en stabilisering van de darmflora.
- \* Verbetering van de verdraagzaamheid voor melkzuur.
- \* Bevat de meeste levende culturen.
- \* Met de hoogste aantal gezondheidsbevorderende bacteriën per milliliter yoghurt!
- \* Met vijf verschillende yoghurtculturen.
- \* Het minst aantal calorieën en vet.
- \* Zonder conserverings- en bindmiddelen.
- \* Bevat geen kunstmatige kleur- en aromastoffen.



### Aanbevolen gebruik:

Neem elke dag een kopje yoghurt voor een gezonde darmflora.

### Bereiding:

Maak zelf de yoghurt in de speciale yoghurtmaker. Meng een zakje yoghurt in 1 liter gesteriliseerde melk of biologische halfvolle of volle melk en zet daarna het binnenbakje minstens 8 uur in de yoghurtmaker. De yoghurtmaker wordt eerst tot aan de markering gevuld met kokend heet water. Na 8 uur haalt u de yoghurt uit de yoghurtmaker en plaats deze in de koelkast, waar hij na afkoeling direct klaar voor gebruik is.

Maak zelf de yoghurt in de speciale yoghurtmaker, exclusief ontwikkeld voor het maken van FitLine® ALL-IN-1000 PLUS. Ook het yoghurt binnenbakje is los verkrijgbaar.

# Yoghurt

## Allemaal beestjes: Yoghurt, probiotica, synbiotica ...



In onze darmen leven zo'n 100.000 miljard bacteriën van wel 400 verschillende soorten. Daaronder zitten zowel nuttige als schadelijke bacteriën. De hele bevolking samen noemen we de darmflora. Zodra de slechte of ziekmakende bacteriën de overhand krijgen, krijg je last van diarree, verstopping, gasvorming of infecties. Je voelt je kortom niet lekker. Om dit te vermijden is het enerzijds belangrijk proper te werken in de keuken, geen bedorven voedingsmiddelen te gebruiken en restjes voldoende heet op te warmen.

Wist je trouwens dat bacteriën zich razendsnel kunnen vermenigvuldigen als ze genoeg te eten hebben en geen last krijgen van de kou? Na 8 uren zijn er uit 1 bacterie al ongeveer 17 miljoen andere gegroeid. Gelukkig worden ze door koken gedood.

Door gezond te leven kan je er echter ook voor zorgen dat de goede bacteriën voldoende slagkracht behouden. Gebrek aan beweging, stress, ziekte, een eenzijdige en te vette voeding en het gebruik van te veel medicijnen verziekt de darmflora en verstoort een goede spijsvertering. Je kunt de goede bacteriën ook een steuntje in de rug geven door er een extra portie van in te nemen via bijvoorbeeld gefermenteerde zuivelproducten.

### Wat betekent gefermenteerd?

Gefermenteerde zuivelproducten worden gemaakt door aan gepasteuriseerde melk een ferment toe te voegen dat de smaak en de dikte van de melk verandert. Het ferment bestaat uit **melkzuurbacteriën**. Zij zetten de suiker die van nature in melk aanwezig is (lactose) om in melkzuur wat een goede zaak is voor de darmflora en de darm. Naargelang de soort melkzuurbacteriën die men gebruikt, krijgt men verschillende producten.

### Yoghurt

Bij de bereiding van yoghurt worden aan melk specifieke yoghurtbacteriën toegevoegd, namelijk *Lactobacillus bulgaricus* en *Streptococcus thermophilus*. Alleen als deze bacteriën zijn gebruikt voor de fermentatie van de melk en alleen als ze in voldoende mate én levend in het eindproduct aanwezig zijn, mag het product yoghurt heten.

Wordt magere melk als basis gebruikt, dan bekomen we magere yoghurt. Start men met volle melk, dan krijgen we volle yoghurt. Sommige yoghurt soorten worden verrijkt met room (bv. Griekse yoghurt), waardoor deze soorten tot 3 maal meer vet kunnen bevatten (tot 10 % vet) dan gewone volle yoghurt ( $\pm 3,5\%$  vet). Gesuikerde yoghurt en fruityoghurt, waar meestal ook suiker aan is toegevoegd, bevatten meer calorieën dan natuuryoghurt. Yoghurt is lekker als nagerecht maar ook als ontbijt met ontbijtgranen, als gezond tussendoortje of zelfs voor de bereiding van een slank slasausje.

### Probiotica

Wordt er een andere bacteriesoort gebruikt dan de yoghurtbacteriën, dan mag het product geen yoghurt heten en moet het onder een andere naam worden verkocht.

Sinds enkele jaren worden er op de markt heel wat gefermenteerde melkdrankjes aangeboden onder de noemer "probiotica". De term probiotica (van het Griekse *pro bios*: "ten gunste van het leven") slaat op bepaalde **levende micro-organismen** die als ferment worden toegevoegd en die wanneer zij in bepaalde hoeveelheden worden ingenomen bijkomende gezondheidsvoordelen zouden opleveren. Tot deze groep behoren Bifidusbacteriën en Lactobacillussoorten die van nature ook in de darm van de mens voorkomen. Van deze bacteriën wordt gezegd dat ze beter overleven in het menselijk spijsverteringsstelsel dan yoghurtbacteriën. Ook prebiotica en synbiotica worden aan sommige van deze gefermenteerde melkproducten toegevoegd.

- **probiotica:**  
levende micro-organismen die de maag en dunne darm overleven en gunstig inwerken op de darmflora en/of de darmfunctie;
- **prebiotica:**  
onverteerbare voedingsbestanddelen (bv. vezels, niet verteerbare oligosacchariden) die de groei en/of de activiteit van de zogenaamde gezondheidsbevorderende bacteriën (probiotica) in de dikke darm stimuleren;
- **synbiotica:**  
een combinatie van pro- en prebiotica, waarbij de eigenschappen van beide worden gecombineerd.

### **Thermisch gefermenteerde melkproducten**

Wanneer het gefermenteerde melkproduct een warmtebehandeling heeft ondergaan om de houdbaarheid te verlengen en er bijgevolg nog maar weinig of geen levende bacteriën in het eindproduct meer aanwezig zijn, spreekt men van een thermisch gefermenteerd melkproduct. Yoghurt die een warmtebehandeling heeft ondergaan bevat geen levende goede bacteriën meer en mag dan ook geen yoghurt meer heten.

Thermisch behandelde producten mogen op kamertemperatuur worden bewaard. Yoghurt en probioticaproducten moeten omwille van de aanwezigheid van levende bacteriën steeds in de koelkast worden bewaard.

### **Gezondheidseffecten**

Gefermenteerde zuivelproducten zoals yoghurt en probiotica zijn over het algemeen beter verteerbaar dan melk, in het bijzonder voor mensen die lactose moeilijk of niet kunnen verteren. Daarnaast kunnen gefermenteerde melkproducten die geen warmtebehandeling hebben ondergaan bijdragen tot het herstel van een verstoorde darmflora (bv. ten gevolge van het gebruik van antibiotica en bij diarree). Een normale gezonde darmflora beschermt ons tegen ziekmakende micro-organismen.

Aan pre- en probiotica worden ten slotte ook nog diverse andere effecten toegeschreven zoals het vermogen om het risico van kanker te verminderen, het cholesterolgehalte in het bloed te verlagen en de weerstand te verhogen. Hierover is men echter nog niet zeker en gaat men nog meer naar onderzoek doen.

Voorlopig kunnen we besluiten met 'baat het niet, het schaadt niet' op voorwaarde dat je gefermenteerde zuivelproducten gebruikt in het kader van een evenwichtige en gevarieerde voeding. Bovendien levert yoghurt in elk geval ook een extra portie calcium. Het zijn echter geen wondermiddelen en kunnen een ongezond leefpatroon in hun eentje niet goedmaken.

## **FitLine® Basics® PLUS**



FitLine® Basics® PLUS is een hoogwaardig natuurlijk concentraat uit verschillende grondstoffen afkomstig uit fruit- en groentesoorten, kruiden, levende culturen van waardevolle lacto-bacillen en de meest werkzame antioxidatieve vitamines en het sporenelement selenium. Een absolute must op het gebied van gezondheid, ontzuren en ter ondersteuning van het afslanken.

Inhoud: 600 gram, goed voor 30 dagen.

De beste basis om uw gezondheid te ondersteunen!

Voor een optimale verzorging met voedings- en vitale stoffen en de bescherming van de cellen tegen vrije radicalen.

### **Aanbevolen gebruik:**

Neem de bijgeleverde maatlepel (afgestreken) FitLine® Basics® PLUS 's middags gemengd met 250 ml water, al dan niet aangevuld met FitLine® Activize® OXYPLUS.

### **Belangrijkste voordelen:**

- \* Meer dan 32 verschillende plantaardig spijsverteringsenzymen
- \* Hoog gehalte aan 9 verschillende oplosbare en onoplosbare ballaststoffen



- \* Tot vijf keer snellere, hogere resorptie van alle voedingsstoffen door NTC (Voedingsmiddel-Transport-Concept)
- \* Hoog gehalte aan levende "darmvriendelijke"probiotische melkzuurbacteriën (een miljard per portie)
- \* Met natuurlijk algenpoeder en kruidenextracten en specerijen (BET) voor een betere opname van voedingsstoffen ( BET = Bio Availability Enhancing Thermonutrient)
- \* Meervoudige werking: betere voedings- en vitale stoffenverzorging, gezondere darm, betere spijsvertering en bescherming tegen vrije radicalen.
- \* Uitsluitend gefabriceerd met zorgvuldig geselecteerde natuurlijke werkzame stoffen.
- \* Prebiotische FOS (fructo-oligosaccharide) ter bescherming van de "goede darmbacteriën".
- \* Optimale werking door NGP (Voedingsmiddel Groepen Preparaat).
- \* Maximale bescherming van de cellen door de belangrijkste anti-oxidanten ACE en het sporenelement selenium.
- \* Een unieke combinatie van ontelbare bio-actieve werkstoffen met hoog potente werking.
- \* Met de anti-oxidanten kurkumin en OPC's (alioomere procyanidine) uit druivenpit-extracten. Deze leveren een tot vijf keer hogere werking als vitamine E en een tot 15-voudige antioxidatieve werking als bijvoorbeeld vitamine C.

## **FitLine® Power® Cocktail**

Combineert de voordelen van de beide producten Activize Oxyplus en Basics Plus. Bovendien ondersteunt Fitline Power Cocktail het lichaam bij de toevoer van aanvullende vitale stoffen aan de lichaamscellen. Daardoor is een constante kwaliteit gegarandeerd. De Fitline Power Cocktail in het praktische portiezakje is ideaal voor korte reizen, tochtjes en langere verblijven. Het werkt stimulerend, activeert en verfrist.



De Power Cocktail ondersteunt verder het halen van energie uit de voeding en voorziet het lichaam van alle B-vitamines voor concentratie en prestatievermogen. Door de zakjes van 1 portie is het gebruik eenvoudig en wordt goed doseren gegarandeerd.

- Ondersteunt het halen van energie uit de voeding (verbranding van koolhydraten)
- Voorziet het lichaam van alle B-vitamines voor concentratie en prestatievermogen
- Bevat een maritiem algenpoeder
- Werkt stimulerend, activeert en verfrist
- Versterkt het lichaamseigen weerstandsvermogen
- Met veel antioxidatieve, vitale stoffen
- Bevat een resorptiebevorderende kruidenaroma

## **FitLine® Phyto®**



REVITALISEERT de darmflora en zorgt op die manier voor een betere spijsvertering. FitLine Phyto is een concentraat van hoge kwaliteit met natuurlijke extracten van vruchten, groenten en graangewassen, alsook van de levende culturen van kostbare lacto-bacillen (melkzuren). Het FitLine Phyto-drankje geeft uw lichaam een groot aantal voedingsvezels die tot een betere spijsvertering bijdragen, alsook een groot aantal oplosbare en onoplosbare ballaststoffen, secundaire plantaardige stoffen en enzymen die de spijsvertering bevorderen. *Bij een zeer gevoelig maag-darmsysteem is FitLine Phyto Basics Plus het milde alternatief.*

### **Hoe te gebruiken:**

1 maatlepel op in 1 glas water (200ml) kan 's morgens op nuchtere maag eventueel met de Activize of 's middags.

Inhoud: 600gr

Belangrijke voedingsstoffen: bètacaroteen (Provit.A), enzymen, probiotische melkzuur bacterie, probiotische oligofruuctose, vezels

## FitLine® Activize® Powerdrink



Activize® Powerdrink zorgt voor meer concentratie en prestatievermogen door een optimale winning van energie. Het geeft u direct een oppepper. Activize® Powerdrink is een kant en klare oplossing. Ideaal als energiedrank tijdens het sporten.

Inhoud: 250 ml per blikje (6 blikjes per verpakking)

Activize® Powerdrink geeft u direct energie als uw lichaam daarom vraagt. Activize® Powerdrink is speciaal ontwikkeld om te gebruiken tijdens of direct na een zware lichamelijke inspanning zoals sporten.

### Belangrijkste voordelen:

- \* Verzorgt ons lichaam op een snelle manier met vitamine B en vitamine C.
- \* Prikkelend en stimuleert vetafzetting.

### Hoe te gebruiken:

Kant-en-klaar drankje voor tijdens of direct na het sporten of zware lichamelijke inspanning. Het lekkerst licht gekoeld.



## SPECIALE VOEDING

## FitLine® Gourmet Shake



Onmisbaar bij een afslankprogramma. Maar ook als u moeite heeft met ontbijten of weinig tijd hiervoor, dan is de FitLine®Gourmet Shake een heerlijke vervanger voor de boterham.

Meng twee volle eetlepels in 250-300ml sojamelk, vruchtensap, yoghurt etc. flink schudden en u hebt een heerlijk ontbijt of lunch!

Inhoud, 420 gram, voldoende voor 30 dagen op basis van 1 shake per dag.

### Belangrijkste voordelen:

- \* De FitLine® Gourmet Shakes leveren het optimale aan vele levensbelangrijke voedings- en vitale stoffen bij een minimum aan calorieën.
- \* Zij ondersteunen het lichaam bij het weg laten smelten van vetcellen terwijl de belangrijke spiercellen behouden blijven.
- \* De nieuwe nano-technologische werkstoffen bevorderen de thermogenese, de verbranding en omzetting van calorieën in warmte en werken eetlustregulerend.
- \* De speciale microvezel-ballaststoffen zorgen voor een betere spijsvertering, ontgiftend en eetlustregulerend.
- \* De FitLine® Gourmet Shakes SOYA zijn gegarandeerd vrij van melkeiwit (lactose) en

gentechisch veranderd soja. Zij bevatten isoflavonen waarvan gezegd wordt dat ze een extra gezondheidstimulerende werking heeft, onder meer op het hart en bloedcirculatiesysteem en de hormoonspiegel.

### Hoe te gebruiken:

U neemt twee volle eetlepels FitLine® Gourmet Shake in een van de overheerlijke smaken en mengt dit met, 250-300ml sojamelk, ongezoet vruchtensap, yoghurt, kwark enz. Schud dit krachtig en u hebt een heerlijk ontbijt of lunch.

Inhoud, 420 gram, voldoende voor ± drie weken.



## **FitLine® Herbaslim Thee**



EFFECTIEF en gezond afvallen met behulp van FitLine® Herbaslim Thee. Onmisbaar en lekker. Bij een voldoende hoeveelheid water, minstens twee liter, kunnen de uit de vetcellen vrijgekomen gifstoffen en slakken gemakkelijker geneutraliseerd en uitgespoeld worden.

Inhoud: 100 gram.

Als we af willen vallen moeten we minstens twee liter water per dag drinken, de hoeveelheid FitLine® Herbaslim Thee die u gebruikt mag u gewoon als water meetellen.

Met zijn basische werking draagt FitLine® Herbaslim Thee er tevens toe bij dat het teveel, dus de oververzuring, afgebouwd wordt en de zuur/base balans weer in evenwicht komt!

### **Hoe te gebruiken:**

Doe de FitLine® Herbaslim Thee in een thee-ei, zeefje of los in een theeglas. Giet hierop gekookt water en laat even trekken. Haal het ei of zeefje uit het vocht, of zeef de thee in het glas. Drinken maar, overheerlijk als warme thee, maar goed gekoeld met warm weer (ice thee), ook heel erg lekker met wat citroen en ijsblokjes.

### **TIP!**

Door zijn hoge kwaliteit kan de Herbaslim Thee ook twee keer worden gebruikt worden om thee te zetten zonder verlies van smaak!

## **FitLine® Q10 Plus Emusol met vitamine E**



Vanaf uw 35<sup>e</sup> levensjaar neemt de lichaamseigen bouwstof Q10 in je lichaam af. Daardoor verliezen we de energie die we zo hard nodig hebben. FITLINE® Q10 Plus Emusol is zeer geschikt voor mensen die veel van hun lichaam vragen en om wat voor reden dan ook vaak eenzijdige voeding gebruiken.

Inhoud: 30 ml voldoende voor 30 dagen.

FITLINE® Q10 Plus Emusol met natuurlijke vitamine E werd volgens het bijzondere voedingsstof-transport-concept ([NTC](#)) in vloeibare vorm ontwikkeld en maakt een 5 tot 10 keer beter opname van de bestanddelen mogelijk.

### **Belangrijke eigenschappen:**

- \* Bescherming tegen oxidatieve stress, die veroorzaakt wordt door roken, alcohol, UV-straling, stress en/of eentonige voeding.
- \* Verhoogt de energietoevoer van de lichaamscellen en ondersteunt het immuunsysteem.
- \* Ondersteunt als sterk werkend antioxidant het immuunsysteem.
- \* Ondersteunt het hart en de hersenen bij energiewinning.

## **FitLine® Omega 3 met Vitamine E**



Omega-3 vetzuur is een zuur dat van nature voorkomt in vette vissoorten en in kleine hoeveelheden in vlees. Doordat we niet voldoende uit onze voeding halen hebben we een aanvulling nodig zoals FitLine® Omega 3.

Inhoud: 50 ml.

FitLine® Omega 3 is wereldwijd het eerste product in vloeibare vorm met unieke gepatenteerde technologie. In vet oplosbare bestanddelen zijn voor het lichaam in drie- tot vijfvoudige grotere hoeveelheden beschikbaar door het NTC principe. Bevat de Omega-3 vetzuren en vitamine E.

Doordat de consumptie van vette vissoorten vermindert is en omdat veel dieren ander voedsel krijgen is de hoeveelheid dat we nu uit het dagelijkse voedsel binnenkrijgen een stuk lager geworden. Een langdurig tekort aan Omega-3 vetzuren kan leiden tot een scala aan gezondheidsproblemen.

Visolie is een voedingssupplement. De werkzame bestanddelen in visolie zijn de essentiële vetzuren EPA en DHA. Deze vetzuren maken deel uit van de bekende Omega-3 vetzurengroep. Omega-3 vetzuren worden essentieel genoemd omdat het menselijk lichaam deze stoffen nodig heeft maar deze niet zelf kan maken, net als bijvoorbeeld vitamine C.

Iemand die goed op zijn dagelijkse voeding let kan onder ideale omstandigheden voldoende Omega-3 vetzuren uit zijn voeding halen. Lijnzaad, walnoten, groene bladgroentes en wild vlees bevatten het 'plantaardige' Omega-3 vetzuur ALA (alfa-linoleenzuur). In theorie is ons lichaam in staat ALA om te zetten in EPA en DHA, maar door tal van factoren verloopt deze omzetting slechts zeer moeizaam of helemaal niet.

Het enige alternatief om voldoende EPA en DHA naar binnen te krijgen is het gebruik van visoliesupplementen. Het moet dan wel visolie zijn die gezuiverd is van gifstoffen, die voldoende EPA en DHA bevat en waarin Omega-3 vetzuren aanwezig zijn.

### **Belangrijke voordelen:**

- \* Voor een gezond hart en bloedcirculatiesysteem en geestelijk prestatievermogen
- \* Verbetering van belangrijke bloedwaarden
- \* Verwijding van de vaten en verlaging van de bloeddruk
- \* Ondersteunt het hart en de hersenen bij energiewinning.
- \* De Omega 3 vetzuren in combinatie met Vitamine E maakt de opname effectiever

### **Ingrediënten:**

- \* Vitamine E
- \* Omega 3
- \* Lecithine

## **FitLine® Fitness Drink**



Voor een optimaal prestatievermogen en regeneratie bij sport en zware lichamelijke inspanningen. FitLine® Fitness Drink kevert veel antioxidatieve beschermingsstoffen en ondersteunt het lichaam tegen de afweer van vrije radicalen, die door een sportieve activiteit meer optreden.

Inhoud: 450 gram.

### **Belangrijke eigenschappen:**

- \* Verhoogt de energie en het concentratievermogen door de afgestemde combinatie van vitamine B en mineralen
- \* Isotonisch afgestemd
- \* Voor een optimaal prestatie en snelle werking zonder gevaar voor doping

## **FitLine® Deoral®**



VERFRISSING van binnenuit! Langdurige frisheid voor het lichaam, de adem en de huid.

Inhoud: 30 capsules voldoende voor 30 dagen

Langdurige frisheid voor het lichaam adem en huid. Verwijdert de bronchiën en geeft meer lucht en zuurstof. Heerlijke frisheid voor iedereen.

### **Belangrijke voordelen:**

- \* Ideaal voor sporters en rokers.
- \* Na het eten van knoflookgerechten of zwaar gekruide voeding.
- \* Bevat natuurlijke plantaardige secundaire plantensterstoffen uit groenten en kruiden.
- \* Ondersteunt door de antioxidatieve plantensterstoffen bij de neutralisatie van vrije radicalen.

## FitLine® Zellschutz



Vertraagt het verouderingsproces van de cellen en versterkt het immuunsysteem. Ondersteunt het immuunsysteem bij de afweer van vrije radicalen. Smaakt goed en is gezond.

Inhoud: 900 gr.

Zellschutz versterkt het immuunsysteem bij de afweer van vrije radicalen.

Je lichaam wordt dagelijks bestookt met gifstoffen die het lichaam aanvallen. Dit gebeurt bij elke hap voeding maar ook in periodes met spanningen, vermoeidheid en natuurlijk bij het ouder worden.

Deze zogenaamde oxidanten werken met vrije radicalen. Een vrije radicaal is een "ongebonden" agressief chemisch deeltje dat zo snel mogelijk een verbinding aan wenst te gaan. Een antioxidant gaat snel een verbinding aan met de oxidanten om zo de schadelijkheid te beperken.

Anti-oxidanten zijn er in verschillende soorten. Je dagelijkse vitamine C is een zeer goede antioxidant. Bij voldoende inname zul je merken dat je minder snel verkouden of ziek wordt. Word je echter toch ziek dan duurt de periode dat je ziek bent zeker korter dan zonder het gebruik ervan. Bevat ook Bèta Caroteen (ook wel pro-vitamine A genoemd), vitamine E, SOD. Het lichaam neemt deze anti-oxidanten op om ze zoveel mogelijk samen te laten werken tegen de aanvallers. Onderzoeken hebben uitgewezen dat een teveel van de een niet schadelijk is voor de andere aanwezige anti-oxidanten. Echter wel wezen de onderzoeken uit dat combinaties van verschillende anti-oxidanten de werking ten goede kwam.

Vitamine A wordt ook wel de 'Groeivitamine' genoemd. Hij speelt een belangrijke rol in het celvernieuingsproces van het lichaam. Deze voedingsstof is verantwoordelijk voor de opbouw en instandhouding van gezonde huid, tanden, tandvlees, botten, bloedvaten, slijmvliezen en haar.

## FitLine® Zellschutz Light



### Ingrediënten:

- \* Vitamine C
- \* Vitamine E
- \* Beta Carotine (Pro Vitamine A)
- \* Selenium

Voor calorie- en suikerbewuste personen is er ook FitLine® Zellschutz light. Zellschutz light is vrij van sacharose met 50 procent caloriereductie.

**Gebruik:** Meng 2-3 eetlepels in 250 ml water. Inhoud 450 gr.

## FitLine® CC-Cel set



Voor een verzorging van binnenuit van cellulitis (de welbekende sinaasappelhuid) CC-Cel capsules bevat een hoogwaardig aminozuur, te weten L-Carnitine. Dit aminozuur staat bekend om zijn energieproducerende werking dus een gunstige vetstofwisseling in de vorm van een verhoogde vetverbranding.

Inhoud: 60 capsules, voldoende voor 30 dagen.

L-Carnitine is een aminozuur dat verantwoordelijk is voor het transport van langeketen vetzuren naar de mitochondriën. Een mitochondrion is een energieproducerend orgaan in de cel. Het aantal mitochondriën per cel, verschilt enorm per orgaan. Van een paar honderd tot een paar duizend in een spiercel.

L-Carnitine werkt als een shuttlemolecuul, het transporteert vetzuren van buiten de cel naar de mitochondriën binnenin de cel. Het zal dus duidelijk zijn dat L-Carnitine een belangrijke rol speelt in de vetstofwisseling en de energieproductie.

**Gebruik:**

2 maal daags 1 capsule, bij voorkeur 's morgens en 's avonds.

CC-Cel Lotion voor uitwendig gebruik, op de cellulitis masseren bij voorkeur 's morgens en 's avonds

**Belangrijke voordelen:**

- \* Verlaging van het vetpercentage.
- \* Vermindering van de sinaasappelhuid.
- \* Sneller spierherstel.
- \* Vergroot het uithoudingsvermogen.

**Ingrediënten:**

L-Carnitine en CLT (natuurlijk melkzuurbacterie)

**FitLine® Isoflavone Vloeibaar**



Isoflavone leidt tot minder vrouwelijke lichaamsklachten in het bijzonder in de overgangsjaren, het ondersteunt gezonde stabiele botten en kan osteoporose voorkomen.

Inhoud 100 ml.

Werkt beschermend voor hart en bloedcirculatiesysteem (antioxidatief en bloeddruk verlagend). In vergelijking tot Europa is de prostaatkanker in Japan door het hoge gebruik van soja (isoflavonen) tweedertal lager. Vanwege de positieve invloed wordt er momenteel ook over isoflavonen gesproken in het kader van het mannelijke climacterium.

De beste bron van isoflavonen zijn sojaproducten, vooral geroosterde sojanoten. Er bestaan grote verschillen in het gehalte aan isoflavonen in soja, al naar gelang de teelomstandigheden. Sojaproducten als tempé, tofoe, miso, ketjap en sojamelk zijn stuk voor stuk uitstekende bronnen van isoflavonen. Daarnaast zijn ze rijk aan andere waardevolle stoffen, waaronder eiwitten en andere fytochemicaliën. Isoflavonen zijn vrij stabiel en gaan doorgaans niet verloren bij het koken.

**Belangrijke voordelen:**

- \* Fitline Isoflavone is 's werelds eerste product wat gebruik maakt van de hele soja loot
- \* Reduceert de klachten van de overgang in hoeveelheid en sterkte
- \* Ondersteunt gezonde, stabiele botten en voorkomt osteoporose
- \* In vloeibare vorm met uniek Voedingsstoffen Transport Concept (NTC) voor zeer snelle opname.

**Gebruik:**

Los een aantal druppels op in een glas water of vruchtensap.

**FitLine® NanoLutein**



- \* Ondersteund met zijn voedingsstoffen lutein en zeaxanthin de stofwisseling van de ogen
- \* Eerste lutein/zeaxanthin in NanoSolve gemicellieerde vloeibare vorm
- \* Met betere biobeschikbaarheid door het exclusieve voedingstransportconcept (NTC) en de gemicellieerde vloeibare vorm
- \* Met de unieke NanoSolve technologie aangemeld voor patent

# AFSLANKEN

FitLine®

## **FitLine XXS voor een modern weightmanagement**

FitLine XXS is een voedingssupplement met geselecteerde plantaardige grondstoffen en waardevolle kruidenaroma's op basis van groene thee met waardevolle polyfenolen. Extracten van groene thee worden ingezet om in het kader van een gewichtscontroleerende voeding de gewichtsafname te ondersteunen. Men neemt aan dat ze de thermogenese stimuleren, wat ook een verhoogde vetverbranding betekent.

- Helpt bij de gewichtscontrole in het kader van een gewichtscontroleerende voeding
- Stimuleert de vetverbranding
- Ondersteunt het stofwisselingsproces
- Helpt de eetlust te verminderen
- Bovendien bevat FitLine XXS een resorptiebevorderend kruidenaroma.



Begeleidende maatregelen zijn noodzakelijk. Let er op dat u de andere maaltijden vet- en caloriearm bereidt. Het product voldoet alleen in het kader van een caloriearme voeding aan het gewenste doel.

## **Weightmanagement FitLine XXS-set**

Als er overgewicht wordt vastgesteld, is vaak de eerste reactie de vet- en suikerrijke voeding te verminderen. Het gewenste effect blijft vaak uit of is niet blijvend.

## **De perfecte weightmanagementset: FitLine XXS-set**

Met de nieuwe weightmanagement FitLine XXS-set kunt u met veel belangrijke voedings- en vitale stoffen een aangepaste hoeveelheid calorieën tot u nemen en uw overgewicht bestrijden. Eerst moet het minerale evenwicht van het lichaam weer hersteld worden. Daardoor kan de opslag van water en andere zuurbufferende mineralen voorkomen worden.

# AFSLANKEN

## **FitLine® Gourmet Shake**



### **FitLine Gourmet Shakes Soya**

- Cappuccino Soya
- Vanille Soya

### **FitLine Gourmet Shakes met melkeiwit**

- Aardbeien
- Mousse au Chocolat
- Bourbon Vanille

## **FitLine® XXS Weightmanagement**



## **FitLine® Restore®**



## **FitLine® Activize® OXYPLUS**



## **FitLine® Basics® PLUS**



## **FitLine® Herbaslim Thee**



## **FitLine® Sesame-Snack**

De lekkere Sesam/Honing reep voor tussendoor, ideaal voor onderweg, op het werk of bij sporten. Gewoon een heerlijk tussendoortje tijdens het afslanken of sporten.



Inhoud: 12 repen.

## **FitLine® Quicky**



De lekkere Appel/Peer fruitreep voor tussendoor, ideaal voor onderweg, op het werk of bij sporten. Voorkomt de trek in iets "lekkers", geeft een vol gevoel met weinig calorieën. Gemaakt van vruchten en graanbestanddelen  
Inhoud: 5 repen

## **FitLine® White Choco Slim & Choco Slim**



FitLine® White Choco Slimm & Choco Slim is een volwaardige vervanging voor één of meerdere maaltijden, "De maaltijd voor onderweg". Hij levert het optimale aan voedingsstoffen met een minimum aan calorieën.

Met hoogwaardige soja-eiwitten en isoflavonen. De Fattburner L-Caritin helpt bij

de vetverbranding. Het lichaam wordt ondersteund bij de afname van vetcellen, terwijl de spieren worden behouden.

Inhoud: 5 repen



**SPORTVOEDING**



Als sportman/vrouw heeft u vooral één doel: **winnen!**

Als u met dit streven bezig bent, stelt u hoge eisen aan uw lichaam. Dat maakt het zo belangrijk om uw lichaam de allerbeste voeding te geven die er is. Alleen zo kunt u immers de topprestaties leveren die u voor ogen staan.

Onze sportvoeding wordt snel opgenomen. Deze stelt het lichaam in staat om optimaal te presteren en om sneller te regenereren. Dit zonder dat u beroep moet doen op ingewikkelde tabellen om uw voeding, de juiste hoeveelheid koolhydraten, proteïnen en calorieën precies uit te rekenen.

Voor sporters die al supplementen gebruiken is het goed te weten dat er nieuwe regels komen voor de kwaliteit en de veiligheid. Want de supplementen die te koop zijn in de gewone drogisterij, apotheek of supermarkt zijn niet altijd veilig en kunnen niet altijd een goede aanvulling op de voeding zijn.

Onze **sportvoeding** producten worden gebruikt door sporters die meedoen aan de Olympische winter- en zomerspelen en worden gebruikt door vele internationale topsporters! In onze sportcatalogus staan zij vermeldt en ook welk product zij gebruiken.

Bent u een amateur sporter die sport voor het plezier?

Bent u een competitiesporter die gaat om te winnen?

Bent u een topsporter die moet presteren van uw werkgever of er is geen plaats meer voor u in het team?

Bent u wat stijf na uw inspanning, op om het even welk niveau,

Hebt u het moeilijk om te regenereren of wilt u uw prestaties bevorderen?

**Met de FitLine producten kan het allemaal!! Op elk niveau!!**



## SPORTVOEDING

### **FitLine® Basics® PLUS**



### **FitLine® Activize® OXYPLUS**



### **FitLine® Restorate® Basis Plus**



### **FitLine® Fitness Drink**



### **FitLine® Activize® Powerdrink**



### **FitLine® Q10 Plus Emusol met vitamine E**



## FitLine® Herbaslim Thee



## FitLine® Zellschutz



## FitLine® Zellschutz Light



## FitLine® Gourmet Shake



## FitLine® Ultra Proteinereep



Ideaal bij de opbouw- en herstelfase tijdens of na het sporten, maar ook bij verhoogde behoefte aan eiwitten. Heerlijke Pinda/Chocolade reep.

Inhoud: 5 repen

## KINDEREN



## FitLine® Basics® Junior



Fitline® Basics Junior is speciaal voor kinderen in de leeftijdscategorie van 4 tot 12 jaar. Calcium bijvoorbeeld, is een noodzakelijk mineraal voor de opbouw van botten en tanden en ruimschoots vertegenwoordigd in Fitline® Basics® Junior, evenals de meest essentiële vitamines.

Inhoud 180 gr.

Met essentiële vitamines en mineralen voor o.a. een goede darmflora. Unieke combinatie van ingrediënten die voor de ontwikkeling van kinderen van groot belang kunnen zijn, Zoals Calcium wat een noodzakelijk mineraal is voor de opbouw van sterke botten en tanden maar ook de essentiële vitamines zoals: C, E, B5, B6, B1, B2, B8, K, Foliumzuur en A.

### **Belangrijkste voordelen:**

- \* Zonder suiker of zoetstoffen
- \* Glutenvrij
- \* Warm en koud te gebruiken (tot maximaal 50°C)
- \* Kan door het favoriete drankje van uw kind gemengd worden.

## FitLine® Super-Kid



Is specifiek ontwikkeld voor kinderen in de leeftijdsgroep van 2 tot 12 jaar. FitLine® Super-Kid. Biedt aanvullende bescherming voor een betere gezondheid, hogere concentratie op school en vrije tijd.

Inhoud: 450 gram.

Als volwassenen zijn wij verantwoordelijk voor goede voeding en bijzondere behoefte die het kind nodig heeft. Kinderen in de fase van 2 tot 12 jaar hebben een grotere behoefte aan extra voedingsstoffen voor zenuwen en botten, hieraan is met FitLine® Super-Kid gedacht, dit product biedt deze voedingsstoffen, en meer.

FitLine® Super-Kid kan met warme of koude dranken gemengd worden. De smaak is neutraal. Geef het uw kind in de ochtend zodat hij/zij de hele dag de voordelen van een optimale verzorging kan genieten.

### **Belangrijke voordelen:**

- \* Neutrale smaak.
- \* Levende probiotische melkzuurculturen.
- \* Belangrijke vitamines zoals, C, E, B6, B1, K en A.
- \* Mineralen, sporenelementen, calcium en magnesium.
- \* Zonder suiker of zoetstoffen.
- \* Geen kleurstoffen.
- \* Glutenvrij.

## FitLine® Protéine Ultra repen



Het gezonde en lekkere tussendoortje voor kinderen dat smaakt naar Toffee en Melkchocolade.

Geen zoetstoffen toegevoegd en glutenvrij.

Aanbevolen wordt een halve tot een hele reep per dag.

Inhoud 5 repen.

## **Algemene informatie m.b.t. de Gezondheid:**

De hoofdoorzaken voor gebrek aan energie, sneller verouderen, overgewicht en het ontstaan van onbehagen en ziektes:

- \* Gebrek aan voedingsstoffen en vitale stoffen
- \* Gebrek aan zuurstof
- \* Oververzuring
- \* Oxidatieve stress

De gevolgen hiervan zijn op allerlei gebieden waar te nemen, lichamelijk, geestelijk en psychisch. Wanneer zijn we gezond en in staat om te presteren, wanneer brandt ons kachelkje en zorgt voor lekkere warmte en energie? Alleen een haard die goed brandhout, een goede ontsteking en zuurstof krijgt, regelmatig gelegeerd, van slakken wordt ontdaan en goed verzorgd wordt, brandt optimaal en zorgt voor voldoende lekkere warmte en energie!

Met het uniek FitLine® voedingstransportconcept pakken we het probleem in de basis aan. Wanneer onze cellen voldoende energie hebben en gezond zijn, dan zijn ook wij vitaal en gezond! Onze cellen "branden" optimaal en zorgen voor de maximale energie, het prestatievermogen, uw gezondheid, welbehagen en om het juiste gewicht te verkrijgen.

Dit kan FitLine® in samenwerking met massagetherapie bewerkstelligen door:

- \* Optimale toevoer van voedingsstoffen en vitale stoffen
- \* Voldoende zuurstof
- \* De best mogelijke ontzuring en ontslakking
- \* Maximale bescherming van de cellen tegen vrije radicalen

Kortom:

**Uw lichaam heeft FitLine® en Massagetherapie gewoon nodig voor een gezond en vitaal leven!**



#### **Wat maakt de FitLine-producten uniek?**

- Het NTC : Nutrition Transport Concept. Een internationaal team van voedingsexperts ontwikkelde het NTC. Dit zorgt ervoor dat alle voedingsstoffen van de FitLine producten optimaal en snel getransporteerd wordt naar onze lichaamscellen.



#### **Kan ik de FitLine-producten vertrouwen?**

- De FitLine producten voldoen aan de strengste internationale controles voor kwaliteit en zuiverheid (Good Manufacturing Practice). Bovendien staan de FitLine producten voortdurend onder de vrijwillige controle van het

Swiss Vitamin Institute in Lausanne en onder voortdurende controle van de Deutsche Sporthochschule Köln Institut für Biochemie (IOC geaccrediteerd Laboratorium voor Dopinganalyse)



**Dat betekent voor u: de beste kwaliteit en veiligheid!**