

SUNRIDER®

SUNSPOT™ NIEUWSBRIEF

OKTOBER 2017 / JAARGANG 4,

**VOED JE
T-CELLEN
VOED JE
IMMUUNSYSTEEM**

PAGINA 3



**GEEF EEN
GEZONDE DRAAI
AAN SNACKEN**

PAGINA 6

**TIJD VOOR EENVOUDIGE
SHAKE-RECEPTEN!**

PAGINA 5

Welkom

Een nieuw seizoen is begonnen! Het frisse weer en kleurrijke bladerpalet van de herfst zorgt voor prachtige taferelen. Helaas gaat dit mooie seizoen ook gepaard met veranderingen in geest en lichaam. Om jou te helpen om te gaan met deze seizoensgebonden veranderingen, legt Dr. Reuben Chen ons in dit nummer uit welke rol T-cellen spelen in ons lichaam — ook vertelt hij met welke producten van Sunrider® jij je immuunsysteem een boost kunt geven.

En met onze meest eenvoudige recepten ooit maak je de heerlijkste shakes — probeer ook zeker onze gezonde snack waar kinderen dol op zijn. Fijne herfst!

De familie Chen



WIE WE ZIJN

We zijn een bedrijf van wereldklasse dat de beste, op kruiden gebaseerde producten vervaardigt. Het is ons doel 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.

Onze visie: een cultuur bevorderen waarin mogelijkheden centraal staan, zodat mensen overal ter wereld het gevoel hebben dat ze het status quo kunnen doorbreken, nieuwe grenzen op kunnen zoeken en hun eigen pad naar succes kunnen uitstippelen.

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

Bij Sunrider geloven we sterk in het adagium 'work hard, play hard'. Dat uit zich niet alleen in vakanties, regionale bijeenkomsten en onze 'Grand Convention', maar ook in oprechte kameraadschap en de leiderschap van onze IBO's (Independent Business Owners). We weten precies de juiste balans te vinden tussen 'werk', 'plezier' en 'levensstijl', omdat het in onze genen zit. Wij genieten volop van het leven en helpen anderen hetzelfde te doen.

*Wij zijn altijd op zoek naar balans — in ons leven en in ons lichaam—
en doen er alles aan om andere mensen te helpen een volledig en vredig leven te leiden.*



Fitness Tip

by Reuben K. Chen, MD



Alles over T-cellen

Voed je T-cellen. Voed je immuunsysteem

T-cellen zijn een type witte bloedcel. Ze worden gemaakt in het beenmerg en beschermen het lichaam tegen vreemde antigenen zoals ziektekiemen, bacteriën, en virussen. Zodra ons lichaam een vreemd antigeen ontdekt, komen de T-cellen in actie. Ze beschermen ons lichaam rechtstreeks of activeren andere onderdelen van ons immuunsysteem.

Natuurlijk zijn er factoren zoals het weer, ons voedingspatroon, te weinig beweging of te weinig slaap, die de natuurlijke weerstand van ons lichaam verzwakken. Gelukkig zijn we erachter gekomen dat bepaalde nutriënten bewezen effectief zijn in het bevorderen van onze aanmaak van witte bloedcellen, en derhalve het versterken van ons immuunsysteem.

LEUK WEEJTJE

Het is geweldig om een Sunrider te zijn. Recent onderzoek op het gebied van natuurimmunologie heeft aangetoond dat T-cellen niet worden gemobiliseerd als er slechts een kleine hoeveelheid vitamine D in de bloedbaan aanwezig is, en zonlicht zet het lichaam aan tot het produceren van vitamine D, wat betekent dat een veilige hoeveelheid zonlicht jouw immuunsysteem kan helpen.

Dit is de top 4:

Proteïne: Dit is het meest belangrijke component van een witte bloedcel. Proteïnen, oftewel eiwitten, zitten in vlees, eieren, zuivelproducten, peulvruchten en groenten.

Overzadigde vetten: Deze vetten dragen bij aan de opname van vetoplosbare vitamines in het lichaam. Onverzadigde vetten zitten in avocado's, noten, en olijfolie.

Kruiden: Sommige kruiden, zoals glidkruid en lian quiao (een Chinees kruid), zijn rijk aan antioxidanten die het vermogen hebben beschadigde cellen in het lichaam te repareren.

Vitamine C: Deze vitamine vergroot het aantal witte bloedcellen in je lichaam. Vitamine C zit in bessen, de meeste citrusvruchten, en voedingssupplementen.

IMMUUN SYSTEEM- BESCHERMERS

Eén keer proberen. Voor altijd fan.

CITRIC C™-TABLETTEN

De formule van deze tabletten bestaat uit een lichaamsoptimiserende mix van natuurlijke ingrediënten, waaronder citrusbioflavonoïden, extract van groene theebladeren en rozenbottelconcentraat; bewezen effectieve antioxidanten.

ALPHA 20C®

Het is ons gelukt de nieuwste wetenschappelijke resultaten te combineren met 3.000 jaar kruidenkennis. Het resultaat: een unieke formule waarmee T-cellen worden gevoed met kruiden op basis van het houtelement, met daarin natuurlijk voorkomende antioxidanten, calcium, en versterkende eigenschappen.

CONCO®

Dit supplement is ontwikkeld om het ademhalingsstelsel een handje te helpen met kruiden die het lichaam in balans brengen door een combinatie van 'verwarmende' (reinigende Yang-energie) en 'verkoelende' (voedende Yin-energie) kruiden.

De producten van Sunrider® worden vervaardigd op basis van jarenlange ervaring en deskundigheid, waarbij alleen gebruik wordt gemaakt van de allerbeste kruiden die veilig en effectief zijn in gebruik.

VOOR VOORTDURENDE VOLDOENING



Packaging may vary depending on location.

VitaShake®

Geef jouw lichaam extra energie met de super shake van Sunrider: VitaShake®. Een geconcentreerd natuurvoedingsproduct dat jouw honger stilt met de allerbeste vitaminen, mineralen, antioxidanten en vezels.

- Minder dan 100 calorieën per portie
- Geen cholesterol, kunstmatige zoetstoffen, kunstmatige smaakstoffen of conserveringsmiddelen
- Natuurlijke, heerlijke smaken waar het hele gezin gek op is
- Zeer laag gehalte natrium en suiker
- Licht verteerbaar

Geniet van VitaShake®, als maaltijdvervanger of tussendoortje boordevol eiwitten!

SUNRIDER®



VEREENVOUDIGD VOEDINGSPLAN!

AFVALLEN:

Vervang twee maaltijden door een shake en ga voor één gebalanceerde maaltijd per dag.

OP GEWICHT BLIJVEN:

Vervang twee maaltijden door een shake en ga voor twee gebalanceerde maaltijden per dag.

AANKOMEN:

Neem één shake bij iedere maaltijd.

VEREENVOUDIG JE DAG. HAAL HET MEESTE UIT JE VOEDING

Heb je heel weinig tijd, maar wil je toch voeding van topkwaliteit? Dan zijn deze eenvoudige, makkelijk te bereiden basisrecepten en ongelofelijk smaakvolle shakerecepten echt wat voor jou.



De Super Shake

Perfect voor sportfans en actievelingen. Deze shake zit boordevol eiwitten en essentiële vitamines en mineralen.

Ingrediënten:

- VitaShake® cocoa
- Evergreen®
- Ijs en water

Bereidingswijze:

Meng een pakje van elk met een beetje water in een blender, voeg daar een flesje Evergreen® aan toe, wat ijs, en serveer de shake koud. (1 portie)



De Mega Maaltijd

Een populaire shake boordevol micronutriënten en krachtige antioxidanten. Een gezond ontbijt of lichte avondmaaltijd!

Ingrediënten:

- NuPlus® Simply Herbs
- SunnyDew®
- VitaShake® strawberry*
- Ijs en water

Bereidingswijze:

Meng een pakje van elk met een beetje water in een blender en voeg vervolgens ijs en een paar druppeltjes SunnyDew® toe. (1 portie).

**Binnenkort verkrijgbaar*



Fruitexplosie

Geniet van de verse heerlijke smaken van fruit met deze gezonde, energie-opwekkende shake. Perfect voor een snelle ochtendstart of als tussendoortje tussen twee maaltijden.

Ingrediënten:

- Vers of diepvriesfruit, inclusief:
 - Ongeveer 75 gram mango
 - 110 gram diepvriesperzik
 - 110 gram ananas
 - Een handjevol aardbeien
 - Een sinaasappel
 - Een banaan
- 2 pakjes VitaShake®-aardbei*
- 2 pakjes VitaDophilus®
- Een scheutje SunnyDew®
- 475 ml water of melk, naar keuze

Bereidingswijze:

Meng alle ingrediënten in een krachtige blender tot een smeug geheel. Voeg wat ijs toe, naar smaak.

**Binnenkort verkrijgbaar*



Gezond en Verukkelijk

Razendsnelle tussendoortjes!

Wil je jouw kinderen verrassen met een traktatie die niet met “k” begint en eindigt met “oekje”? Lees snel verder! Met dit recept voor de NuPlus® Snack Bite blijven ze gegarandeerd lachen.

Ingrediënten:

- 1 eetlepel kokosnootolie
- 1 eetlepel honing
- Een paar flinke druppels SunnyDew®
- 1/2 theelepel amandelextract (optioneel)
- 1 1/2 eetlepels melk (naar keuze)
- 1 pakje Alpha 20C®
- 1 pakje Quinary®
- 120 gram amandelboter of pindakaas
- 1 eetlepel donkere cacaopoeder
- 1 pakje NuPlus®
- 1 pakje VitaShake®-cacao
- Kokosnootvlokken en VitaShake® voor het rollen

Bereidingswijze:

Smelt de kokosnootolie en honing samen in ongeveer 30 seconden in de magnetron. Voeg de SunnyDew®, het amandelextract, de melk en vervolgens de Alpha 20C® en Quinary® toe. Meng het goed. Voeg de amandelboter of pindakaas met cacaopoeder toe en meng het geheel goed. Voeg daarna de VitaShake® en NuPlus® toe en meng tot een samenhangend geheel. Voeg steeds een theelepeltje amandelmelk toe tijdens het mengen. Maak balletjes van het mengsel, ongeveer 6 tot 8 stuks. Rol de balletjes door de kokosnootvlokken en VitaShake®. Zet de snacks in de koelkast of vries ze in tot het tijd is om te smullen.



Katie Chen holds a B.S. in Marriage, Family, and Human Development from BYU, an M.S. in Food Science, and a B.A. in Asian Languages and Literature from the University of Minnesota. She is also a certified Personal Trainer and a mother of 4.

Bezoek voor meer recepten van Katie het YouTubekanaal van Sunrider International op youtube.com/sunriderIntl.

HALVERWEGE?

Eindig sterk met SunBar®!



- Gezonde ingrediënten
- Boordevol vezels, rijk aan eiwitten
- Voedzaam, voor langdurige energie.
- Geweldige smaak

SunBar®

is meer dan een energiereep, het is een geconcentreerd kruidenproduct dat echte voedingswaarde en langdurige energie biedt.

SUNRIDER®

WE VIERN HET VERLEDEN EN DE TOEKOMST!

Sunrider verrijkt al 35 jaar lang het leven van velen. Tijdens onze jaarlijkse Grand Convention, het grootste evenement van 2017, vierden we deze "35 Years of Changing Lives", lanceerden we nieuwe producten, nieuwe marketingtools, en een baanbrekend compensatieplan.



Bekijk de hoogtepunten van de Grand Convention op Sunrider.com en omarm het tijdperk van
"Liefde. Delen. Leiden".

VOLG ONS ONLINE!

LIKE EN VOLG ONS VANDAAG NOG VOOR

PRODUCT INFORMATIE, INSPIRATIE, MOTIVATIE
EN ONDERWIJS



SUNRIDER®
www.sunrider.com

001116 GEPUBLICEERD IN HET VERENIGD KONINKRIJK

© 2017 The Sunrider Corporation dba Sunrider International. All rights reserved.

