



**DAAG JEZELF UIT  
OM HET ROER DEFINITIEF  
OM TE GOOIEN...  
EN SUCCES TE HEBBEN**

PAGINA 3

ENERGIE  
NODIG?

**PRODUCEER  
HET ZELF!**

PAGINA 5

**DE LUCHTKWALITEIT  
BINNEN  
VERBETEREN**

PAGINA 7



# Welkom

*Welkom 2018, een jaar vol kansen. Een jaar om nog meer goede dingen te doen, groter te dromen en het meest succesvolle hoofdstuk van ons eigen verhaal schrijven. Bij Sunrider gaan we door met het formuleren en creëren van de beste producten op kruidenbasis, zodat jij vol energie aan het werk kunt - en kunt genieten! Streef je doelstellingen na, leef gezond, heb plezier en beteken iets voor anderen, en de resultaten zullen vanzelf komen. We zullen er zijn om je te steunen, want met Sunrider zijn de mogelijkheden eindeloos.*

## 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.

**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

Door traditionele Chinese kruidenrecepten te combineren met Westerse wetenschappelijke ontdekkingen, hebben de oprichters van Sunrider, dr. Oi-Lin Chen en dr. Tei-Fu Chen, de meest effectieve producten ontwikkeld voor gezondheid, schoonheid en dagelijks welzijn. Hun kennis vormt een perfecte balans tussen traditie en innovatie. Het is een kunst die het beste uit de natuur haalt, en het is de natuur die ons haar wijsheid geeft.

*We baseren al onze beslissingen op compassie voor mensen en zorg voor de toekomst, door onze collectieve kennis te gebruiken voor een groter goed.*



## FITNESS

# TIP

van Reuben K. Chen, arts



## Stap voor stap

Daag jezelf uit om het roer om te gooien...en succes te hebben

Gezond eten, vroeg naar bed gaan, vijf keer per week naar de sportschool gaan...en het lijstje gaat nog wel even door. Dit zijn goede voornemens die ik vaak hoor aan het begin van een nieuw jaar, maar er ontbreekt meestal iets: de tussenstappen.

Als er grote veranderingen nodig zijn om jouw goede voornemens te verwezenlijken, kun je het best stapsgewijs te werk gaan. Zodra je een beetje gewend bent geraakt aan de veranderingen, kun je de moeilijkheidsgraad opvoeren. In andere woorden: probeer een doel te bereiken waardoor je je goed gaat voelen, in plaats van uitgeput, en werk van daaruit verder. Bijvoorbeeld:

ALS DIT JE GOEDE VOORNEMEN IS:	NEEM DAN DEZE TUSSENSTAPPEN:
<b>Vijf keer per week naar de sportschool gaan</b>	Wandel door je buurt om meer te bewegen, zodat lichaamsbeweging een gewoonte begint te worden.
<b>Geen junkfood meer eten</b>	Voeg meer gezonde voedingsmiddelen aan je eetpatroon toe, zoals groente en fruit.
<b>Elke dag vroeg naar bed gaan</b>	Plan één of twee keer per week een "vroeg slaapavond" in en wees gedisciplineerd.
<b>X kilo afvallen voor het eind van het jaar</b>	Val elke maand een kleine beetje af.
<b>Een boek schrijven</b>	Schrijf elke dag een paragraaf of pagina.

Het idee is om grote doelstellingen in kleinere stukjes onder te verdelen en deze stap voor stap te bereiken. En beloon jezelf wanneer het je lukt een nieuwe gewoonte aan te nemen. Uiteindelijk zal het behalen van je doelstellingen je grootste beloning zijn.

VAL **4%** AF IN  
4 WEKEN MET  
SUNRIDER!

*Doe mee aan de*

**SUNRIDER®**  
**SLIM<sup>Y</sup>DOWN**  
challenge

De Slim Down Challenge is een competitie van 4 weken met als doel onder begeleiding en in een leuke setting 4% van je lichaamsgewicht te verliezen.

- Behaal je streefgewicht en win!
- Krijg hulp van Sunrider-coaches en -collega's
- Maak je leven en je gewoonten gezonder
- Kom meer te weten over voeding, fitheid en meer

Prat met je onafhankelijke ondernemer bij Sunrider en ga de uitdaging vandaag nog aan!

**NIEUW!**

**SunTrim® Plus**

**REGENERATIEVE  
VOEDING** VOOR EEN  
SLANKER LICHAAM



Geconcentreerd voedings supplement  
Zorgt dat je je langer vol voelt  
Op gezonde wijze afvallen

**SUNRIDER®**

© 2018 The Sunrider Corporation, handelend onder de naam Sunrider International. Alle rechten voorbehouden.



Onderzoekers ontdekten dat inactieve personen die normaal klaagden over vermoeidheid, hun energieniveaus met 20% konden verhogen, en hun vermoeidheid met maar liefst 65% konden verminderen, simpelweg door middel van regelmatige, niet-intensieve lichaamsbeweging.\*

\*Universiteit van Georgia, 2018. Webmed.com

## Energie nodig? Produceer het zelf!

Deze oefeningen en voedingsstoffen – en Sunrider®-producten – voor extra energie, zullen ervoor zorgen dat je eigen lichaam de strijd aangaat met vermoeidheid. Vermoeidheid kan vergaande consequenties hebben voor ons lichaam en ons vatbaarder maken voor ziekten. Maar met een goede voeding, Sunrider®-producten en lichaamsbeweging kan ons lichaam onze eigen "energiecrisis" verrassend goed verhelpen.

### Oefeningen voor meer energie:

- **Stevig doorstappen:** Loop op een tempo dat je hartslag en ademhaling versnelt en pak een paar trappen mee wanneer je die tegenkomt.
- **Opdrukken en squats:** Deze oefeningen zijn simpel, je hebt er geen gewichten voor nodig en ze kunnen altijd en bijna overal worden gedaan.
- **Yoga:** Dit is een hele goede discipline, maar probeer thuis eerst een paar houdingen, bijvoorbeeld de "zittende krijger" of "neerwaartse hond", voordat je je inschrijft bij een yogaschool.

### Voedingsstoffen voor meer energie:

- **IJzer:** Deze voedingsstof help zuurstof naar de cellen te brengen, waardoor het energieniveau stijgt. Goede plantaardige bronnen van ijzer zijn onder andere spinazie, linzen en sesamzaad.
- **Magnesium en vitamine B:** Voedingsmiddelen waar veel magnesium en vitamine B in zit, zoals amandelen, gaan mentale vermoeidheid tegen en zetten voeding om in energie.
- **Vezels:** Een vezelrijk eetpatroon staat gelijk aan langdurige brandstof voor je lichaam. Met een havermoutontbijt kan je er bijvoorbeeld de hele ochtend tegenaan.

### Sunrider®-producten die je een superboost geven:

- **Sunrise®:** Een vloeibaar kruidenconcentraat voor een onmiddellijke energieboost. Er zitten weinig calorieën in en de formule van natuurlijke ingrediënten is gebalanceerd.
- **Evergreen®:** Eén shot met antioxidanten en chlorofyl voor een gezond energieniveau en herstel na het sporten\*
- **ElectroSport®:** Dit plantaardige concentraat vult de elektrolyten en mineralen aan die je verliest tijdens dagelijkse activiteiten\*.

Neem deze 3 revitaliserende aspecten op in je dagelijkse routine om vermoeidheid op natuurlijke wijze te bestrijden!

# BETER DAN ALLEEN WATER!



MET WATER



MET SUNSMILE® GROENTE-  
EN FRUITREINIGER

- **Verwijdert pesticiden**, was, reststoffen van menselijke aanraking en andere verontreinigende stoffen
- **Reinigt** delicate voedingsmiddelen als broccoli, bladgroenten en kruiden
- **Bevat eetbare, biologisch afbreekbare reinigende bestanddelen** op basis van zetmeel en kokosnootolie
- **Zeer geconcentreerd.** Eén dopje is genoeg voor meer dan drie liter.

## SunSmile® groente- en fruitreiniger

Geef SunSmile® groente- en fruitreiniger een plekje tussen de boerderij en jouw tafel en geniet van het veiligste, schoonste en smakelijkste groente en fruit.

# Luchtveront- reiniging binnen

5 manieren om de luchtkwaliteit in je kantoor en huis te verbeteren



Breng je veel tijd door in luchtdichte gebouwen? Houd je de ramen van je huis dicht? Als je "ja" hebt geantwoord op één van deze vragen, kom je mogelijk in aanraking met binnenruimten waarvan de lucht verontreinigd is.

Het is belangrijk dat je je daarvan bewust bent, zodat je stappen kunt nemen om de luchtkwaliteit binnen te verbeteren, zoals deze vijf:

## 1. HOUD JE KANTOOR EN HUIS NETJES EN SCHOON

Stof je bureau af. Houd vloeren fris door ze te stofzuigen of dweilen. Leg een deurmat bij elke deur zodat er minder vuil en andere verontreinigende stoffen je huis (of kantoor) binnenkomen.

## 2. BEHEERS DE LUCHTVOCHTIGHEID

Door het gebruik van een luchtontvochtiger (en airconditioning in de zomer) kunnen vocht en allergenen worden beheerst, waardoor schimmelvorming wordt tegengegaan en de aanwezigheid van huisstofmijten, die de lucht verontreinigen, wordt beperkt.

## 3. BLIJF UIT DE BUURT VAN SYNTHETISCHE PARFUM

Luchtverfrissers, zeep, wasmiddel en parfum zijn grotendeels afgeleid van petroleum en bevatten schadelijke chemicaliën die gassen uitstoten. Maar je zult deze

chemicaliën niet op de etiketten terugvinden. Ze worden meestal gewoon "parfum" genoemd.

## 4. CREËER EEN ROOKVRIJE OMGEVING

Sigarettenrook bevat meer dan 4.000 schadelijke chemicaliën en er zijn honderden goed gedocumenteerde onderzoeken die aantonen dat roken en passief meeroken dodelijk is. Maar praatgroepen en nicotinevervangende behandelingen kunnen mensen helpen te stoppen.

## 5. PLAATS PLANTEN IN JE HUIS OF KANTOOR DIE DE LUCHT FILTEREN

De blaadjes en stelen van kamerplanten als chrysanten, lepelplanten, aloë vera, klimop en vrouwentongen kunnen worden gebruikt om schadelijke stoffen uit te schakelen, de lucht te filteren en bepaalde verontreinigende stoffen te absorberen.

## ALS DE LUCHTKWALITEIT BINNEN JOUW PRIORITEIT IS

### Is SunBright® SuperClean™ Household je bondgenoot

Gebruik het om je hele huis te reinigen, van binnen en buiten, inclusief het aanrecht, borden, grills, auto's, vloerbedekking, tegels en meer!

- Dit product is gemaakt van natuurlijke, niet-giftige, biologisch afbreekbare ingrediënten en is milieu- en familievriendelijk.
- Vermindert de blootstelling aan de ongezonde en gevaarlijke ingrediënten die in gewone reinigingsproducten zitten.
- Fosfaatvrij en supergeconcentreerd om vet krachtig aan te pakken.
- Werkt ook als vlekverwijderaar.

## BESCHERM JE LUCHTWEGEN

### 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\*.

We wensen je al het goede in de wereld

# GELUKKIG CHINEES NIEUWJAAR 2018



**EEN NIEUW JAAR. EEN  
VERBETERDE VERSIE VAN JEZELF**

*Doe elk maand iets beter*

Deel dit jaar de mogelijkheden die Sunrider biedt met anderen en begin **jouw dromen** waar te maken.



**SUNRIDER®**  
[www.sunrider.com](http://www.sunrider.com)

001116 GEDRUKT IN DE UK

© 2018 The Sunrider Corporation, handelend onder de naam Sunrider International. Alle rechten voorbehouden.

**WE ZIJN SOCIAL.**

**LIKE EN VOLG ONS VANDAAG NOG!**

