

ageLOC
TRME

DIN BODY BALANCE GUIDE

Et system, der er skræddersyet til din rejse



OPSUMMERING

MAD	4
Grundlæggende principper for et balanceret måltid	5
Sig NEJ til slankekurskulturen	6
Sådan sammensætter du et nemt og nærende måltid	7
Vælg den rigtige type protein til din tallerken	8
Sig "ja" til den rigtige form for kulhydrater	9
Sunde fedtstoffer	10
Tips og tricks til at føle sult igen	12
Hvad er intuitiv spisning?	14

SUPPLEMENT	16
TRME INNERNu	19
TRME MyEDGE	21
TRME MyGOAL	23
TRME REALMe	25
TRME M-barer	27
TRME Weight Management Kit	28

BEVÆGELSE	30
Retningslinjer, der hjælper dig med at bevæge dig	32
Motiverende kort	33
Eksempel på en træningssession	34

Hej

Finder du ordene "**energi**", "**styrke**" og "**fleksibilitet**" tiltalende? Så er du kommet til det rette sted! Velkommen til vores **Body Balance Guide**, som vil hjælpe dig med at finde indre styrke.

Kropsbalance betegner tilstanden af ligevægt mellem sunde vaner, livsstil og velvære. At finde denne balance vil understøtte dit overordnede helbred. Det er der, TRME bliver relevant! TRME er et styrkende system, der giver dig mulighed for selv at skræddersy din rejse.

Du er unik og smuk! Derfor vil vi gerne hjælpe dig med at føle dig mere selvsikker og hjemme i din egen krop! Vi forstår godt, at der ikke er noget system, der passer alle på samme måde, og derfor kan denne vejledning tilpasses fuldt ud, så den passer til din personlige rejse.

Er du klar til at opleve TRME? Du har styr på det!



MAD



Personlig ernæring begynder med et balanceret kostindtag, der dækker dine personlige behov, og lærer dig at føle sult og mæthed (igen).



SUPPLEMENT



Vil du nå dine mål? Vi giver dig det lille ekstra skub: Eksklusive TRME-produkter og lidt motiverende støtte.



BEVÆGELSE



Daglig motion giver dig mere energi! Opdag de fantastiske fordele, motion kan have for din krop og dit sind!

VORES LØFTE | At give din krop den plan, der skal til, for at du kan nå dine personlige mål!

#Nutrition #Selfcare #Exercise #Motivation

DU ER UNIK!

MAD

#CustomizedNutrition
#IntuitiveEating

Ernæring er en fundamental del af vores helbred.

Kosten er den primære måde, hvorpå vi kan give kroppen de næringsstoffer, den har brug for til at fungere ordentligt. Mad er mere end bare protein, fedt, kulhydrater, vitaminer og mineraler. Den repræsenterer også glade stunder med venner og familie, der er nærende for vores mentale sundhed.

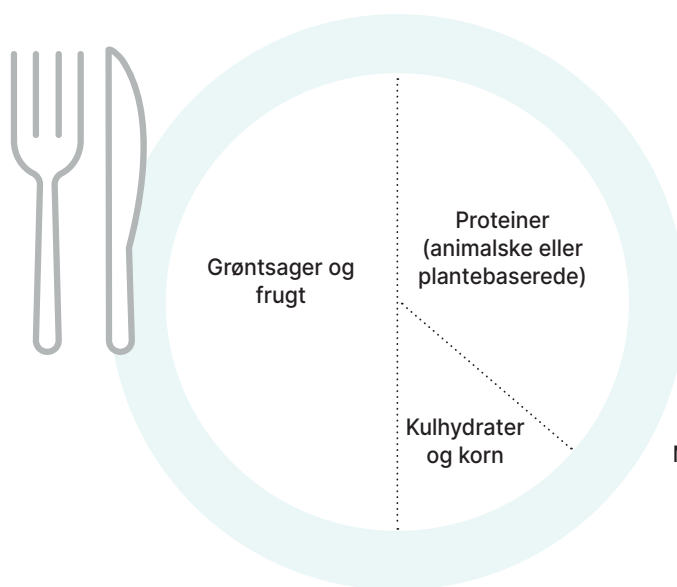
I vores Body Balance Guide ser vi mad som en vigtig, men glædesbetonet, del af vores rejse. Det er derfor, der ikke er nogen stram kostplan. Vi vil hjælpe dig med at sætte mere pris på den mad, du spiser, og hjælpe dig med at håndtere madtrang på en mere balanceret måde. Vi vil hjælpe dig med at skabe et positivt forhold til mad!

Vi forstår, at det er umuligt at imødekomme hver enkelt persons behov gennem én standardiseret diæt. I næste kapital vil vi derfor hjælpe dig med at finjustere og opbygge en balanceret kost, der passer til din unikke livsstil. Husk at tage din krop, dit sind, dine mål og din kultur med i dine overvejelser.

Grundlæggende principper for et balanceret måltid

Tallerkenen

- ✓ Spis godt med frugt og grøntsager.
- ✓ Prioriter magert protein af høj kvalitet.
- ✓ Spis overvejende fuldkorn.
- ✓ Tilføj små mængder sunde fedtstoffer, f.eks. plantebaserede olier.
- ✓ Begræns dit indtag af behandlet mad, der indeholder store mængder af fedt, sukkerarter og/eller salt.



Glem ikke væskebalancen!
Mennesker har brug for ca. **1,5 l væske**, helst **vand**, hver dag.

Portionsstørrelse

BRUG DIN HÅND TIL AT MÅLE!
SPIS FØLGENDE HVER DAG:

6 X  1 håndfuld frugt og grøntsager.

3 X  fuldkornsbrød på størrelse med din håndflade ELLER  ½ håndfuld brune ris eller fuldkornspasta.

2-3 X  1 håndfuld mælk, yoghurt, blød ost ELLER  2 tommelfingre hård ost.

2-3 X  1 portion kød, fisk eller vegetariske alternativer på størrelse med din håndflade.

2-3 X  1 tommelfingerspids fedt og olie.

Dette er en gennemsnitlig størrelse. Personlige behov kan variere lidt afhængigt af forskellige faktorer såsom fysisk aktivitet og alder.



Sig nej til slankekurskulturen!

Vore Body Balance System bringer gode nyheder! Vi råder dig til at spise mere ... af det, der er godt for din krop! Der er ikke noget behov for at følge en striks slankekur for at nå dine mål. I stedet bør du fokusere på at spise mere nærende mad. Det giver dig ikke kun de næringsstoffer, din krop har brug for, det hjælper også med at balancere dit madindtag. Mere af det, der er godt for dig, betyder færre begrænsninger, og der er ikke nogen former for mad, der er forbudte. Du vil blive mæt af snacks, der er fulde af fiber og/eller protein. Det betyder, at du ikke en gang vil have plads til de andre typer mad, der er fulde af fedt eller tilsatte sukkerarter.

Selvom en streng slankekur kan føre til vægttab, siger personer, der går ind for en mere intuitiv tilgang, at slankekure også kan øge risikoen for:

1. **At udvikle et usundt forhold til mad.**
2. **At tage mere på, end du tabte til at begynde med, efter du afslutter slankekuren.**

I modsætning til mange populære slankekure, som du kan finde online og i bøger, er der ingen grund til at afvise visse såkaldt "dårlige typer mad". Vi er overbevist om, at fokus på nærende mad er mere bæredygtigt for ens helbred. Tilpas dit madindtag langsomt og uden begrænsninger.

Okay, men hvordan?

Så langt er jeg med, men hvordan gør vi det her? Et skridt ad gangen! I denne vejledning fører vi dig gennem principperne i intuitiv spisning. Lær at lytte til din krop og dit sind og give dem, hvad de har brug for.

Sådan sammensætter du et nemt og nærende måltid

For det første skal du altid prioritere plantebaserede fødevarer! Du ved nu, hvordan en tallerken skal se ud (se side 5): Halvdelen skal være fuld af grøntsager sammen med en kilde til mager protein og en lille mængde kulhydrater. Men det aller vigtigste er, at det på tallerkenen er noget, du godt kan lide. Lad din fantasi tage tøjlerne! Du bør nyde det, du spiser. For at opnå dette kan du prøve at overveje, hvad du har lyst til at spise, men i stedet for at fokusere på den proteinkilde og de kulhydrater, du vil have, så tænk på grøntsagerne først.

1. Hvilken slags grøntsager vil du gerne spise i dag?
2. Hvordan vil du tilberede dem: grillet, bagt, kogt, dampet?
3. Hvilken (plantebaseret) proteinkilde kan du kombinere dem med?
4. Tilføj dine kulhydrater – helst fuldkorn!
5. Vælg den sovs, du vil have til (tomat, yoghurt osv.)
6. Glem ikke at smage til med krydderurter og krydderier!

Uundværlige basisvarer i køkkenskabet:

- ✓ En række krydderurter og krydderier.
- ✓ Forskellige plantebaserede olier.
- ✓ Tørrede bælfrugter.
- ✓ Tomatpasta eller ukrydret tomatsovs.

Tænk på frugt og grøntsager først! Frugt og grøntsager:

- ✓ **ER RIGE PÅ NÆRING:**
indeholder fibre, plantenæringsstoffer, vitaminer og mineraler.
- ✓ **HAR LAVT KALORIEINDHOLD:**
fulde af næringsstoffer men med lavt kalorieindhold.
- ✓ **ER MÆTTENDE:**
De giver en god mæthedsfølelse.

SPIS INTELLIGENT:

At vælge magre proteiner og udskifte mad med stort indhold af fedt og kalorier med frugt og grøntsager kan hjælpe dig med at nå dine mål!

Vælg den rigtige type protein til din tallerken

Hvad gør det godt for, og hvilke typer protein er bedst?

Proteiner er kroppens **byggesten**. De bruges til at danne muskler og væv. Proteiner er kendt for at bidrage til **musklernes vækst** og vedligeholdelse og er derfor nødvendige i vores Body Balance System.

Spis magre proteiner (fra en række forskellige kilder) ved hvert måltid:

- ✓ Magre udskæringer af kylling, kalkun, oksekød og svinekød.
- ✓ Fisk eller skaldyr.
- ✓ Bælgrugter som bønner, linser, kikærter, tofu og sojamælk.
- ✓ Æg.
- ✓ Mejeriprodukter som hytteost, yoghurt, ost og mælk.



Vidste du, at...?

Dit behov for protein er afhængigt af dit niveau af fysisk aktivitet og din vægt! Og husk, at du ikke udvikler muskler ved bare at spise proteiner. Muskler kræver både fysisk aktivitet og protein.

Appetitkontrol

Kroppen kontrollerer appetitten ved at udsende signaler, der øger følelsen af mæthed eller sult. Disse signaler sættes primært i gang af hormoner, som kroppen frigiver.

- **Ghrelin**, også kendt som "sulthormonet", produceres i maven før et måltid og stimulerer madindtag.
- **Leptin** frigives fra fedtceller og sender et signal til hjernen om, at kroppen er tilfredsstillet.

Appetitkontrol er dog langt mere kompleks. Mange andre faktorer og hormoner spiller en rolle, f.eks. Peptid YY og GLP 1.

Sig "ja" til den rigtige slags kulhydrater

For at understøtte din krop og undgå madtrang

Der er kulhydrater i en lang række produkter, herunder både sunde og mindre sunde former for mad. Tænk på frugt og bælgfrugter: to kategorier af mad, der er essentielle for din krop. Tilsatte sukkerarter bør dog altid begrænses.

Kulhydrater er **vigtige for din krop og for din hjerne**. Vidste du, at de bidrager til opretholdelsen af normal hjernefunktion? De rette kilder til kulhydrater kan også give dig essentielle næringsstoffer såsom vitaminer, mineraler og fibre.

Hvilke typer kulhydrater bør du vælge? **Fuldkorn!** Fuldkorn indeholder kulhydrater og fibre. Det er vigtigt at bemærke, at selvom frugter og bælgfrugter indeholder kulhydrater, opfattes de typisk ikke som kulhydrater.

Vidste du, at hvis du spiser færre kulhydrater, end din krop har brug for, vil den bruge protein og fedt som energikilde i stedet?

Sådan undgår du madtrang

- ✓ Sørg for, at du har et balanceret madindtag.
- ✓ Spis tre måltider om dagen (med tiden kan du tilføje en eller to velbalancerede snacks).
- ✓ Tænk over proteiner og kulhydrater.
- ✓ Gør ikke visse typer mad til din fjende, bare fjø de typer mad, du er gladest for, til dit spisemønster med mådehold.

Hvad ville du gøre med disse følelser, hvis mad ikke var en mulighed?



STRESS?



TRISTHED?



KEDSOMHED?



UDMATTELSE?

EKSEMPLER PÅ SUNDE KULHYDRATER:

- ✓ Quinoa
- ✓ Fuldkornshvede
- ✓ Brune ris
- ✓ Byg
- ✓ Havre
- ✓ Boghvede
- ✓ Hirse

Sunde fedtstoffer

Hvordan vælger du de rigtige?

Fedtstoffer får ofte et dårligt ry, men de har afgørende betydning for helbredet! Du bør stadig indtage dem med mådehold. Men fedtstoffer er en vigtig energikilde, og de fremmer **absorberingen af fedtopløselige vitaminer** A-, D-, E- og K-vitaminer).

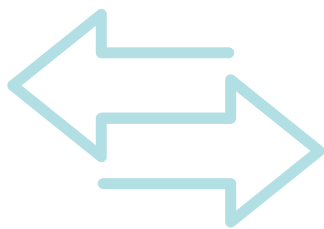
Hvilke typer fedt du vælger frem for andre, kan have en positiv effekt på kolesterolniveauet. Vi vil ikke springe disse fordele over! Fedt føjer også smag til den mad, vi spiser, og hjælper os med at føle os mætte og tilfredse.

Vores råd er at vælge "gode" fedtstoffer og bruge dem strategisk. De såkaldt "gode" fedtstoffer er umættede fedtsyrer og kan findes i **plantebaserede produkter og fisk!**

Eksempler:

- ✓ **Nødder:** mandler, pecannødder, valnødder, cashewnødder, jordnødder
- ✓ **Frø:** solsikkefrø, græskarkerner, chiafrø, hørfrø
- ✓ **Fed fisk**
- ✓ **Avocado**
- ✓ **Olier:** olivenolie, avocadoolie, solsikkeolie (brug sparsomt til at føje smag og fylde til din mad).





Spis mere af det sunde, ikke mindre!

Det handler om udskiftning

Frugtjuice

- > Frisk frugt, frugtsalat eller frugtstænger.

Slik

- > Frugtbarer, nødder og frø.

Drikke med højt sukkerindhold

- > Sukkerfri drikke og smagssat vand.

Is

- > Frossen frugt, frossen yoghurt, frosne frugtyoghurtbarer.

Kager

- > Kiks, nødder eller frø, suppe, grøntsager med dip.

Forarbejdet kød

- > Grøntsager med dip, magert kød, ost.

Færdigmad

- > Hjemmelavede måltider med grøntsager i hovedsædet (mange er nemme og hurtige at tilberede).

Andre balancerede snacks:

Syltede eller rå grøntsager, grillede grøntsager, nødder eller frø, yoghurt osv.



Tips og tricks til at føle sult igen

Nu om dage er mad utroligt tilgængeligt for de fleste i vesten. Det er blevet så ekstremt, at mange af os ikke længere ved, hvordan sult føles. De fleste spiser på fastsatte tidspunkter, fordi de er vant til det, uden overhovedet at overveje, om de er sultne eller ej. Ikke at forglemme de mange snacks, som vi ofte mest spiser ene og alene for nydelsens skyld.

Hvad er tegnene?

SULT	MADTRANG
Lyst til en hvilken som helst slags mad 	Lyst til en bestemt slags mad 
Følelse af svaghed 	Forårsaget af følelser som kedsomhed, stress eller tristhed 
Indtræder, når du ikke har spist i et stykke tid 	Kan forekomme selv lige efter et helt måltid 
Opbygges over tid 	Forekommer ofte pludseligt 
Forsvinder ikke med tiden 	Forsvinder ofte med tiden 

Kan du huske, hvordan det føles at være sulten?

Ikke bare at have lyst til noget på grund af følelser eller vaner, men at føle sig fysisk sulten. Lad os sammen lære, hvordan vi kommer i kontakt med vores kroppe igen, så vi kan lære at føle og reagere passende på sult.

Hvordan lærer man at genkende sult og mæthed?

1. Start hvert måltid med spørgsmålet: "Er jeg sulten?"
.....
2. Hvis ikke, så prøv at udskyde madindtaget, indtil du begynder at føle dig sulten.
.....
3. Når du endelig føler dig sulten, så undersøg den følelse nærmere. Træk vejret ind og ud, og skab et mentalt billede af følelsen, så du kan huske den til senere.
.....
4. Spis nu dit måltid eller din snack.
.....
5. Prøv at lytte til din krop fra den første bid, og spis kun, indtil du føler dig mæt.
.....
6. Opfat nu følelsen af mæthed.



Det er normalt at af og til spise
som reaktion på tanker eller
følelser.

Erkend det
uden at dømme dig selv.

Hvad er intuitiv spisning?

Lad os bryde ud af slankekurens onde cirkel ved at ændre din tankegang mod mere intuitiv spisning.

Intuitiv spisning er baseret på forskellige principper, der vil hjælpe dig med at genopdage et sundt forhold til din krop og den mad, du spiser. Du vil lære at **stole på kroppens signaler**, mens du fortsætter med at respektere **videnskabelige anbefalinger** for næring og helbred.

Følg principperne, som du føler, de passer dig bedst, baseret på dine prioriteter, og hvilke udfordringer du er klar til.

1. **Respekter din sult:** Giv din krop den energi, den har brug for.
2. **Slut fred med maden:** Bare det at kalde visse former for mad "dårlige" kan give dig mere lyst til dem.
3. **Mærk din mæthed:** Lær at genkende signalerne.
4. **Undertryk ikke dine følelser:** Lær i stedet at håndtere dem.
5. **Tag hensyn til principperne for en afbalanceret kost:** Sig nej til slankekure, men balancer dit madindtag.



Det er tid til at HOLDE OP med at tælle kalorier

Lad ikke badevægten ødelægge hele din dag! At være besat af at tælle kalorier kan blive en kæmpe udfordring i forhold til at opbygge et sundt forhold til din mad. Det er tid til at komme væk fra de gamle tænkemønstre. Din krop fortæller dig, hvornår og hvor meget du bør spise. Du skal bare lære at lytte til den!

Er du bange for at miste kontrollen? Det skal du ikke være! Når du har lært at føle sult og mæthed, kan du begynde at strukturere din dag omkring tre hovedmåltider. Med tiden kan du tilføje en (afbalanceret) snack ind imellem. Har du to valgmuligheder for et måltid? Vælg den, der vil tilfredsstille dig mest, og som samtidig giver dig afbalanceret næring.

Bare husk!

Grøntsager, frugt, protein, kulhydrater, visse former for fedt samt væske. Nu ved du, hvor vigtige de er. Afbalanceret kost behøver ikke at betyde, at du skal tælle kalorier, og det kan stadig være lækkert!



Lækre, afbalancerede udskiftninger, der er nemme for alle!



Tacos fyldt med fars > **Tacos med en regnbue af grøntsager, sorte bønner med mager fars og limejuice.**

Parmigiana > **Grillet aubergine med en granatæble- og yoghurtsovs.**

Chokoladekage > **Chokolade- og squashkage.**

Spaghetti med kødsovs > **Fuldkornspasta all'Arrabiata med en mager ost.**

Sandwich med hvidt brød > **Ristet fuldkornsbrød med hummus og fermenterede grøntsager.**

Burgere > **Fuldkornswraps med falafel.**

Røget laks på franskbrød > **Ovnbagt frisk laks med fennikel og bulgur.**

Kødcapriccio > **Carpaccio af fisk med grapefrugt og pistacie.**

SUPPLEMENT



#Vegan
#GlutenFree



Giv dig selv noget **kærlighed!**

- ✓ Skriv noter, der minder dig om, hvor fantastisk du er.
- ✓ Få en positiv start på dagen. Tag noget tid til dig selv (yoga, åndedrætsøvelser, en hurtig gåtur, læs en bog ...).
- ✓ Respekter din krop og din sult.
- ✓ Acceptér de ting ved din krop, du ikke synes om.
- ✓ Hold op med at se ind i hvert et spejl, og hvis du alligevel gør det, så giv dig selv et nik, og sig til dig selv, at "Jeg ser godt ud!"
- ✓ Prøv ikke at klemme dig ned i mindre tøj. Brug det tøj, der sidder godt.
- ✓ Hold dig til kropspositivitet og kropsneutralitet (se side 22).
- ✓ Giv din krop det, den har brug for, med afbalanceret kost og regelmæssig aktivitet.
- ✓ Lyt til dine følelser. Lad være med at ignorere dem.
- ✓ Døm ikke dig selv, hvis du lader dine følelser bestemme, hvad du spiser.
- ✓ Slut din dag af ved at tænke på tre ting, du kan være stolt af.

"Ja, du er fantastisk, præcis som du er!"

Tips og tricks til fordøjelsen



Vælg mindre portioner



Lad din tarm få lov til at hvile ud om natten og mellem måltider



Vælg mindre fedt



Væskeindtaget er altafgørende

Vidste du, at stress, overspisning og kostændringer potentielt kan påvirke din fordøjelse?

TRME INNERNu indeholder artiskok, som understøtter **afgiftning**, og ingefær til **fordøjelsen** *

Sæt gang i din TRME-rejse med TRME INNERNu, eller brug det **jævnligt** i løbet af rejsen.



- ✓ 2 kapsler dagligt
- ✓ Tag dem med et måltid
- ✓ Tag dem i 30 dage

Ekstrakt af ingefær-rhizom

Ingefærplanten har en lang dyrkningshistorik og er et af de mest almindeligt indtagne krydderier i verden. Ingefær-rhizomet stammer fra Sydøstasien og Kina og er blevet brugt som krydderi i århundreder.

- Hjælper med at understøtte **fordøjelsen**.*
- Bidrager til, at **tarmkanalen** fungerer normalt.*

Ekstrakt af artiskokblade

Artiskokker stammer fra Middelhavsområdet, hvor de er en populær spise. I Romerrigets tid var artiskokken en delikatesse, der fungerede som en forret og et fordøjelsesmiddel for aristokratiet.

- Understøtter **afgiftning**.*
- Bidrager til **komfort i tarmen**.*
- Hjælper med at understøtte **fordøjelsen**.*
- Bidrager til, at **tarmkanalen** fungerer normalt.*

TRME INNERNu indeholder ingefær og artiskok, som understøtter komfort i tarmen



*Produktberetninger i bero

HVAD INDEHOLDER PRODUKTET? Ekstrakt fra artiskokblade (*Cynara scolymus* L.) (500 mg/2 kapsler), fyldemiddel: mikrokrySTALLINSK cellulose, kapsel: hydroxypropylmethylcellulose, ekstrakt af ingefær-rhizom (*Zingiber officinale* Roscoe) (80 mg/2 kapsler), antiklumpningsmiddel (magnesiumsalte af fedtsyrer, siliciumdioxid).

Sådan håndterer du **madtrang**

Har du en sød tand? Tager du sommetider dig selv i at snacke? Der kan være mange årsager til, at man oplever madtrang! Nogle gange er det simpelthen, fordi du er sulten, andre gange snacker du for at få det bedre, og nogle gange er det bare af vane eller kedsomhed!

Madtrang er helt normalt, men hvis du gerne vil genvinde kontrollen over din madtrang, kan TRME MyEDGE hjælpe! TRME MyEDGE kan begrænse følelsen af madtrang takket være johannesbrødpulveret, så du kan tage **bedre spisebeslutninger**. Herunder at styre uden om usunde snacks.



Se vores lækre opskrifter i Nu Skins materialebibliotek, med eller uden TRME MyEDGE.

TRME MyEDGE indeholder carobpulver, som hjælper dig med at begrænse følelsen af sult eller madtrang*

Tag TRME MyEDGE **efter behov**. Det er ikke nødvendigt at tage det dagligt.



- ✓ 1 stang i 100 ml væske
- ✓ Indtages lige før eller sammen med et måltid
- ✓ Hver pakke indeholder 20 stænger

Ekstrakt af hvide morbærblade

Morbærtræets bær er blevet brugt i Kina i århundreder. I de senere år har ekstrakten fra denne plantes blade opnået popularitet for sine **sundhedsmæssige fordele**.

- Bidrager til **et normalt blodsukkerniveau**.*
- Bidrager til opretholdelsen af omsætning af kulhydrater.*

Johannesbrødpulver

Johannesbrødpulveret er tørret og malet frugt fra johannesbrødtræet. Det dyrkes traditionelt i Middelhavsregionen. Det minder meget om kakaopulver og bruges ofte som et **naturligt sødestof** i bagværk.

- Understøtter **appetitkontrol**.*
- Hjælper med at begrænse **madtrang**.*
- Hjælper med at øge **mæthedsfølelsen**.*

Krom

Krom forekommer naturligt i små mængder i mange forskellige slags mad. Det er et essentielt element, som menneskekroppen bruger i spormængde.

- Bidrager til at opretholde et **normalt blodsukkerniveau**.
- Bidrager til **normal omsætning af makronæringsstoffer**.

TRME MyEDGE indeholder morbærekstrakt, johannesbrødpulver og krom



*Produktberetninger i bero

HVAD INDEHOLDER PRODUKTET? Ekstrakt fra morbærblade (*Morus alba* L.) (1250 mg/brev), johannesbrødpulver (*Ceratonia siliqua* L.) (750 mg/brev), aromaer, antiklumpningsmiddel: siliciumdioxid, chrom(III)chlorid (154 mcg/brev, 385 % DRI: Dagligt referenceindtag (voksne))

Kropspositivitet og -neutralitet

Selvom begge har hver deres værdi, kan det være det værd at tage lidt kropspositivitet og kropsneutralitet til dig for at sikre, at du kan opnå et sundt syn på din krop!

Kropspositivitet fokuserer på betingelsesløs selvkærlighed, accept og at arbejde mod et positivt kropsbillede.

Kropsneutralitet involverer en anerkendelse og værdsættelse af alt det, kroppen kan gøre, uanset hvordan den ser ud.

>50 % af voksne

sagde, at de har oplevet
vægtstigmatisering i USA,
Storbritannien, Australien, Frankrig
og Tyskland

Se vores lækre opskrifter i
Nu Skins materialebibliotek, med
eller uden TRME MyGOAL.



TRME MyGOAL indeholder glucomannan, som bidrager til vægttab*

Tag TRME MyGoal i løbet af din vægtkontrolrejse før hvert måltid.



- ✓ 3 stænger om dagen i 250 ml væske
- ✓ Tag dem 15-20 min. før måltidet
- ✓ Rør rundt, og drik det med det samme
- ✓ Tag dem i 30 dage

Glucomannan

Glucomannan er et kostfiber fra **konjac-plantens** rod, der stammer fra de varme og tropiske dele af Asien. Det har fantastiske evner til at absorbere vand og former en tyk, gel-lignende masse i maven, når den blandes med væske. Det kan føre til et fald i det efterfølgende energiindtag.

- Bidrager til **vægttab** i forbindelse med en energibegrænset diæt.

C-, B6- og B12-vitamin

Det kan være en fordel at støtte kroppen ved at tage vitaminer, også når du er i gang med en rejse mod større vægtkontrol.

- Bidrager til et normalt **energistofskifte** (C-vitamin, B6-vitamin og B12-vitamin).
- Understøtter omsætning af homocystein. Blandt andre egenskaber er homocystein en markør for **hjerterets sundhed** (B6- og B12-vitamin).
- Bidrager til normal **omsætning af proteiner og glykogen**. Det betyder, at det har en gavnlig rolle i produktionen og nedbrydningen af proteiner og kulhydrater (B6-vitamin).

Næringsstoffer	Per 3 breve (anbefalet dagligt indtag)	% dagligt referenceindtag
C-vitamin	36 mg	45 %
B6-vitamin	0,63 mg	45 %
B12-vitamin	1,14 µg	46 %
Glucomannan	3 g	–

TRME MyGOAL indeholder glucomannan, der hjælper dig med at holde vægten, såvel som C-, B6- og B12-vitamin



* De fordelagtige effekter opnås ved at indtage 3 g glucomannan dagligt i tre doser pr. 1 g sammen med ét eller to glas vand før måltider og i forbindelse med en energibegrænset kostplan.

HVAD INDEHOLDER PRODUKTET? *Amorphophallus konjac* K. Koch-rodekstrakt (glucomannan), natrium-l-ascorbat, mellemlange triglycerider, antiklumpningsmiddel: siliciumdioxid, emulgator: lecithin fra solsikke, pyridoxin hydrochlorid, cyanocobalamin.



TRME REALMe indeholder curcuma longa, som forebygger fedtophobning og fremmer leverens nedbrydning af fedt *

TRME REALMe er den perfekte partner til TRME Body Balance System.



- ✓ 2 kapsler én gang om dagen
- ✓ Indtages med et måltid efter eget valg
- ✓ 30 dage

Curcuma longa

Curcuma longa er en del af ingefærfamilien. Det er mest kendt under navnet **gurkemeje**. Det har en lang tradition for at blive brugt som krydderi i mange kulturer over hele kloden og er blevet brugt i sundhedssammenhæng i Indien i århundreder.

- Forebygger fedtophobning og fremmer leverens nedbrydning af fedt. *

Ekstrakt af peberrodstræets blade

Ekstrakten af peberrodstræets blade kommer fra et stort træ med oprindelse i Nordindien. Det har mange navne såsom moringatræ, trommestikstræ, peberrodstræ eller benolietræ. Bladene, som bruges i vores TRME RealMe, er den mest næringsrige del af planten.

Ekstrakt af karrytræets blade

Ekstrakten af karrytræets blade kommer fra det tropiske og subtropiske træ kaldet *murraya koenigii* eller *bergera koenigii*. Karryblade er en aromatisk ingrediens og en vigtig del af det indiske køkken. De findes i de fleste indiske hjem.

TRME REALMe indeholder curcuma longa såvel som ekstrakt af peberrod og karryblade.



Vidste du, at god leverfunktion kan bidrage til at opretholde dit overordnede helbred og velvære? Som menneskekroppens største indre organ spiller leveren en vigtig rolle i forskellige kropslige processer. For eksempel er den involveret i omsætningen af kulhydrater, proteiner og **fedtstoffer**. Takket være dens produktion af galde hjælper leveren med fordøjelsen af fedtstoffer fra kosten. Derudover fungerer leveren som kroppens kontrollør ved at behandle og hjælpe med at **udskille skadelige stoffer**.

* Produktberetning i bero. Forebyggelsen af fedtophobning hænger sammen med, at leveren nedbryder det takket være curcuma longa.

HVAD INDEHOLDER PRODUKTET? Ekstrakt af peberrodstræets blade (*Moringa oleifera* Lam.) (540 mg/2 kapsler), ekstrakt af karrytræets blade (*Murraya koenigii* (L.) Spreng) (270 mg/2 kapsler), kapsel: hydroxypropylmethylcellulose, fyldemiddel: mikrokrySTALLINSK cellulose, ekstrakt af gurkemejeplantens rhizom (*Curcuma longa* L.) (90 mg/2 kapsler), antiklumpningsmiddel (siliciumdioxid, magnesiumsalte af fedtsyrer).



TRME M-Bars

understøtter din vægtskontrol

Tag TRME M-Bars **efter behov** på de dage, du selv ønsker det.



- ✓ 1-2 portioner om dagen
- ✓ Hver bar erstatter et hovedmåltid

I en travl hverdag med familie, arbejde, venner og ærinder kan det være svært at finde tid og energi til tilberede et afbalanceret måltid mad. **TRME M-Bars er en praktisk og lækker måltidserstatning!** Men husk, at de bør indgå i et mønster med dagligt væskeindtag, regelmæssig fysisk aktivitet og varieret og balanceret kost.

- Som en måltidserstatning giver 1 bar din krop mindst **30 % af den ernæringsmæssige referenceværdi for vitaminer og mineraler**
- Hver bar indeholder **14 g protein**, hvilket kan bidrage til vækst og vedligeholdelse af muskelmassen.
- Den er **rig på fiber** og **har lavt sukkerindhold**, og så er den desuden vegansk*.
- **TRME M-Bars** bør indgå i en **diæt med begrænset energiindtag**, der også skal indeholde andre levnedsmidler.

HVORDAN ANVENDER MAN PRODUKTET?

1 bar erstatter 1 måltid

Bidrager til at opretholde din vægt efter vægttab: Spis én bar om dagen med et stort glas vand for at erstatte ét måltid i en energibegrænset diæt.

Bidrager til vægttab: Spis to barer om dagen, hver med et stort glas vand, for at erstatte to måltider i en energibegrænset diæt.



TRME M-Bars er måltidserstatningsbarer, der er nemme at tage med på farten, og de indeholder alt, du har brug for, for at erstatte et måltid.

* TRME M-Bar Chocolate indeholder ikke ingredienser af animalsk oprindelse. Der kan være et utilsigtet indhold af ikke-veganske bestanddele, som er brugt i produktionen, eller som findes på produktionsstedet.

HVAD INDEHOLDER DE? Kikærtemel, opløselige kostfibre fra rødbede, sojaprotein, fugtighedsbevarende middel, maltitol-sirup, glycerol og sorbitol-sirup, mørk chokolade med sødestof (10%) (kakaopasta, sødestof, maltitol, kakaosmør, emulgator, licithin (soya), naturlig vaniljesmag), ærteprotein, mineraler (kaliumphosphat, calciumcarbonat, natriumphosphat, magnesiumcarbonat, jernpyrophosphat, zinkcitrat, kobbergluconat, manganosulfat, natriumselenit, kaliumjodid), stivelse, solsikkeolie, kakaosmør, smagsstoffer, akacie-fibre, kakaobønner i skiver, naturlig aroma, salt, kompleksdannere, calciumcarbonat, vitaminer (C-vitamin, E-vitamin, B3-vitamin (niacin), A-vitamin, B5-vitamin (pantothensyre), B8-vitamin (biotin), B6-vitamin, B12-vitamin, D-vitamin, B2-vitamin (riboflavin), K-vitamin, B1-vitamin (thiamin), B9-vitamin (folsyre), maltodextrin, emulgator, sojalecithin, sødestof, sucralose.



TRME Weight Management Kit med M-Bars eller uden M-Bars





Er du klar til
din rejse mod
kropsbalance?

BEVÆ-GELSE

A close-up photograph of a person's hands tying the laces of a black running shoe. The shoe is positioned on a dark, reflective surface. The person is wearing black athletic leggings. A semi-transparent teal circle is overlaid on the top left of the image, containing the text 'BEVÆ-GELSE'.

#Strength
#Flexibility
#Cardio

Vi ved alle, at daglig fysisk motion er vigtigt for vores helbred og velvære. Når du har fundet en aktivitet, der passer dig, vil det ikke være så svært at holde dig i gang. Hvornår var du sidst fysisk aktiv, **fordi du nød selve aktiviteten?**

Med TRME Body Balance System vil vi have dig til at bevæge dig, fordi du kan lide, hvordan det føles – ikke fordi, du skal!

Vi er overbevist om, at der er en aktivitet, som er helt rigtig for hver enkelt person, uanset om det er dans, yoga, vægtløftning eller svømning!

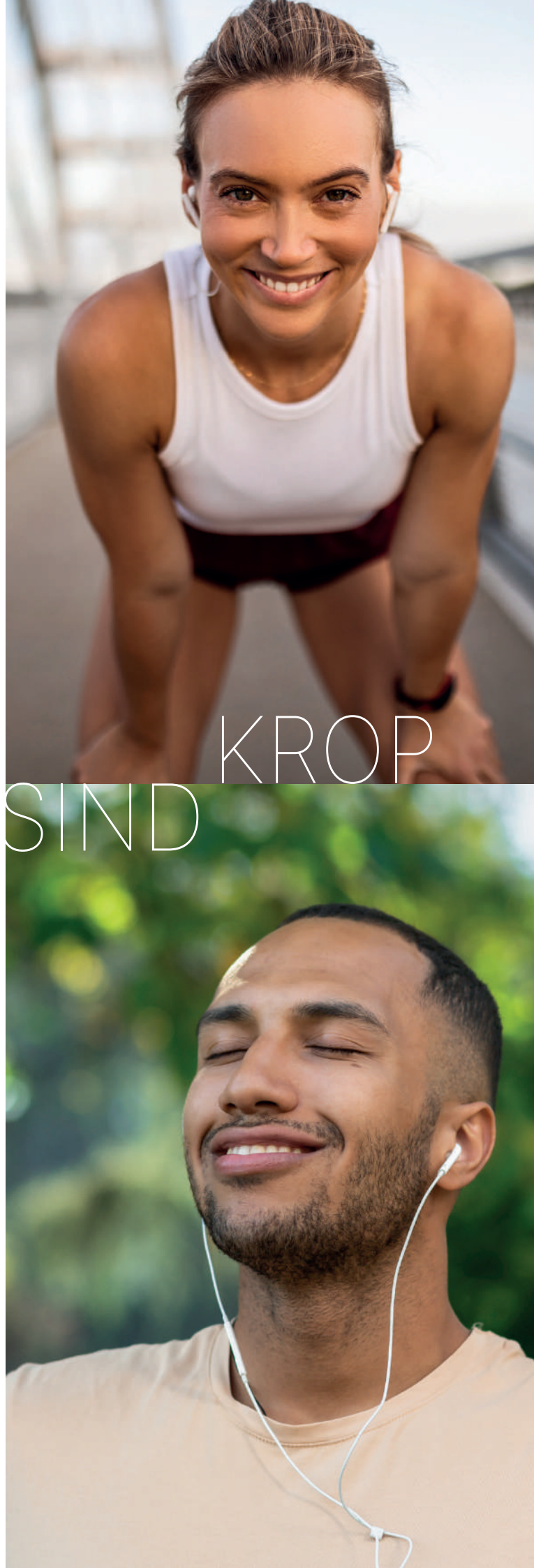
Du gør noget godt for din krop og dit sind, når du er fysisk aktiv!

KROP

- ✓ Muskelstyrke
- ✓ Udholdenhed
- ✓ Stofskifte
- ✓ Bedre fysik
- ✓ Vægtstyring
- ✓ Livskvalitet

SIND

- ✓ Bedre humør
- ✓ Øget fokus
- ✓ Bedre søvn
- ✓ Mindsket stress
- ✓ Forbedret kognition
- ✓ Bedre selvværd



Retningslinjer, der hjælper dig med at bevæge dig



Hvor ofte?

Motionér 5x om ugen.

- 2x styrketræning
- 3x konditions- eller fleksibilitetstræning (>150 minutters konditionstræning hver uge)



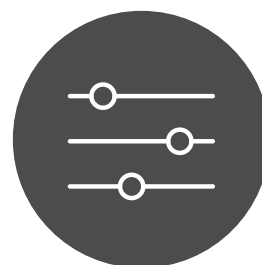
Variation

Bland konditions-, styrke- og fleksibilitetstræning.



Hvor længe?

30-60 minutter
pr. session.



Intensitet

Moderat til høj intensitet (put sikkerheden i højsædet).



VIDSTE DU, at for at mindske kropsfedt uden at miste muskelmasse **bør balanceret madindtag kombineres med regelmæssig fysisk aktivitet?**

Husk på, at muskelmasse vejer mere end fedt, så et højere tal på badevægten er ikke altid en indikator for usund vægtforøgelse! Du kan måske i stedet se positive forandringer i din kropsform og lægge mærke til, at dit tøj sidder anderledes.

Forhør dig altid med din læge, før du starter en ny træningsrutine.



Hvert eneste trin tæller!



At komme i form er en rejse, ikke en sprint!



Vær god ved din krop.



Det handler ikke om at vinde, det handler om glæde og om at tage hånd om sig selv.



Sig ja til enhver mulighed, du får.



Alder er ingen hindring – det er en begrænsning, du skaber i dit sind.



Put lysten først, så falder alt andet på plads.



Der vil være forhindringer, men hvis du tror på dig selv, er der ingen begrænsninger.

Eksempel på en træningssession



	Eksempler på lav intensitet	Eksempler på moderat intensitet	Eksempler på høj intensitet
Kondition	Nem gå-/cykeltur 10-15 minutter 2x om dagen	Mellemsvær gå-/løbe-/cykeltur 30 minutter 5x om ugen	Intens løbe-/cykeltur 30 minutter 5x om ugen
Styrketræning	Kropsvægtøvelser (squats, lunges, planken osv.) 10 minutter 2x om ugen	Øvelser med kropsvægt/ lette vægte (tilføj lette vægte, efterhånden som du bliver stærkere) 15 minutter 2x om ugen	Middel-tunge vægtøvelser (øg vægten og/eller antallet af gentagelser) 30 minutter 2x om ugen
Fleksibilitet	Lette strækøvelser 5 minutter om dagen Før og efter enhver aktivitet	Lette strækøvelser 5 minutter om dagen Før og efter enhver aktivitet	Lette strækøvelser 5 minutter om dagen Før og efter enhver aktivitet

SKRÆDDERSY din aktivitet

Tilpas intensiteten, længden og øvelserne, så de passer til dine mål og ambitioner.

Find den aktivitet, du er vild med!

SKIFT DETTE UD MED ...

Løb

> cykling, svømning, kapgang, vandring, roning, ski, indendørs aerobics ...

Squats

> Maskinbenpres, step-ups, lunges, dødløft, benstræk med elastik ...

Trap-bar-dødløft

> bænkpres, sving med kettlebell, kabelløft, armøvelser med elastik ...

Armbøjninger

> planken, deadbug, bird dog, saksespark, flutter kicks, Russian twist, sideplanke ...

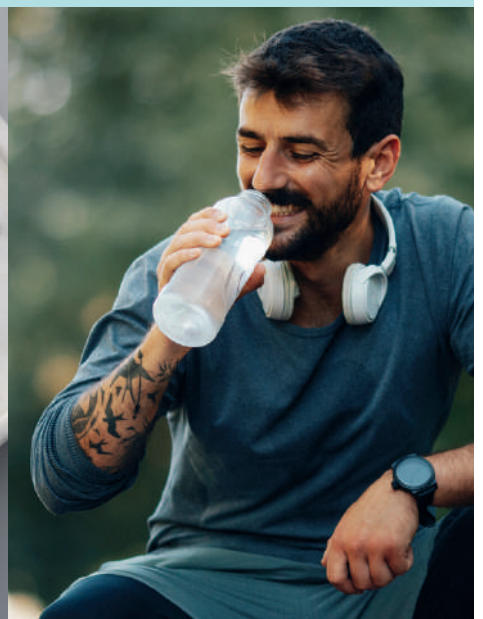


Vælg, hvad der passer dig bedst, og lås
op for din krops potentiale!

NSE Products Europe BV
The Corporate Village, Leonardo Da Vincilaan 9, 1930 Zaventem

www.nuskin.com

Denne vejledning blev udarbejdet i april 2024 og er tiltænkt Nu Skin Brand Affiliates, der er registreret i Europa (ekskl. Ukraine, Italien og Belgien). Uautoriseret brug eller duplikering er ikke tilladt. Produktoplysninger, herunder, men ikke begrænset til produkttilgængelighed, pris, brug og udsagn, kan variere på dit lokale marked. Gå til www.nuskin.com for at få lokale oplysninger. Se ordlisten over varemærker på www.nuskin.com for at få en liste over alle registrerede varemærker på Nu Skin's markeder i Europa og Sydafrika.



ageLOC

TRME