

ageLOC
TRME

DIN BODY BALANCE GUIDE

Et system som er skreddersydd for din reise



OVERSIKT

MAT	4
Det grunnleggende i et balansert måltid	5
Si NEI til diettkulturen	6
Slik lager du et enkelt og næringsrikt måltid	7
Valg av riktig protein for tallerkenen din	8
Si «ja» til de riktige karbohydratene	9
Sunt fett	10
Tips for å føle deg sulten igjen	12
Hva er intuitiv spising?	14
 TILLEGG	16
TRME INNERNu	19
TRME MyEDGE	21
TRME MyGOAL	23
TRME REALMe	25
TRME M-Bars	27
TRME-vektkontrollsett	28
 BEVEGELSE	30
Retningslinjer for å hjelpe deg med trening	32
Motivasjonskort	33
Eksempel på trening	34

Hei!

Betyr ordene «**energi**», «**styrke**» og «**fleksibilitet**» noe for deg? Da har du kommet til riktig sted! Velkommen til **Body Balance Guide** som kan hjelpe deg med å finne indre styrke.

Med «Body Balance» mener vi balansen man finner mellom sunne vaner, livsstil og velvære. Å finne denne balansen bidrar til god generell helse. Det er her TRME kommer på banen. TRME er et system som gir deg muligheten til å skreddersy opplevelsen din.

Du er unik og vakker! Det er derfor vi vil hjelpe deg med å føle deg tryggere i din egen kropp. Vi vet at alle er forskjellige, og det er derfor denne veiledningen kan tilpasses din personlige reise.

Er du klar til å oppleve TRME? Kom igjen!



MAT



Tilpasset ernæring starter med et balansert matinntak som dekker dine personlige behov, samt læring for å føle sult og metthet (igjen).



TILLEGG



Vil du nå målene dine? Vi gir deg den ekstra lille dytten: Eksklusive TRME-produkter og motiverende støtte.



BEVEGELSE



Daglig trening gir deg mer energi! Oppdag de utrolige fordelene trening gir til både kropp og sinn.

VÅRT LØFTE | Å gi kroppen din en plan slik at du kan nå målene dine!

#Nutrition #Selfcare #Exercise #Motivation

DU ER UNIK!



MAT

#CustomizedNutrition
#IntuitiveEating

Ernæring er et av de fundamentale aspektene ved helsen vår.

Å spise er den viktigste måten vi gir kroppen vår de næringsstoffene den trenger for å fungere på. Mat er mer enn bare proteiner, fett, karbohydrater, vitaminer og mineraler. Mat representerer øyeblikk av glede, samler familie og venner og gir næring til vår mentale helse.

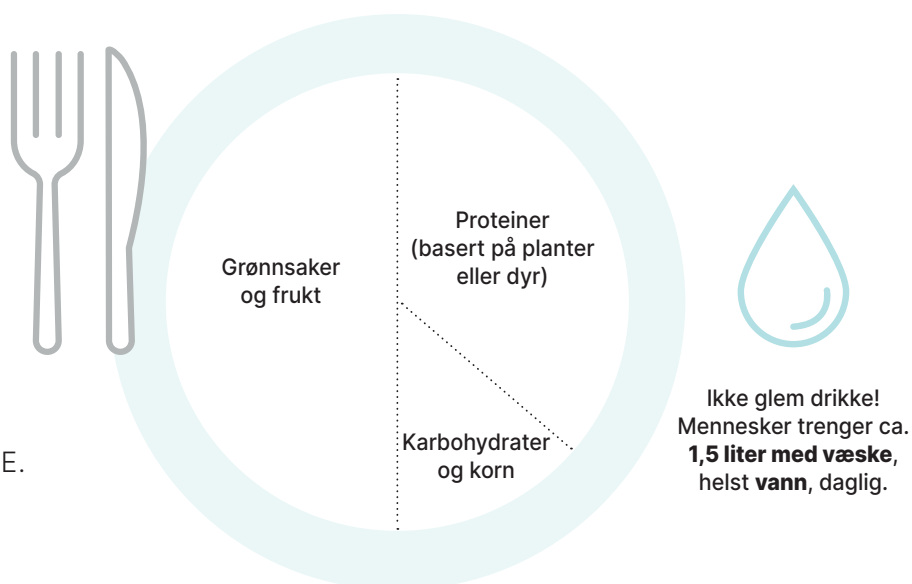
I vår Body Balance Guide ser vi mat som en viktig, og samtidig gledelig, del av reisen. Derfor har vi ingen fast spiseplan. Vi hjelper deg med å sette mer pris på maten du spiser, og med å takle matsug på en mer balansert måte. Vi hjelper deg med å få et positivt forhold til mat!

Vi skjønner at det er umulig å møte behovene til hver enkelt person gjennom én standard diett. Derfor hjelper vi deg med å finjustere og bygge et balansert kosthold som passer din unike livsstil, i det neste kapittelet. Husk å ta hensyn til kropp, sinn, mål og kultur.

Det grunnleggende i et balansert måltid

Tallerkenen

- ✓ Velg rikelig med frukt og grønnsaker.
- ✓ Prioriter magre proteiner av høy kvalitet.
- ✓ Velg helkorn.
- ✓ Legg på litt sunt fett, som plantebasert olje.
- ✓ Begrens inntaket av prosessert mat som inneholder store mengder fett, sukker og/eller salt.



Porsjonsstørrelser

BRUK HÅNDEN DIN SOM GUIDE.
SPIS DETTE HVER DAG:

6 deler  frukt og grønnsaker på størrelse med knyttneven din.

3 deler  helkornsbrød på størrelse med hånden din ELLER  ½ knyttneve med brun ris eller pasta.

2–3 deler  melk, yoghurt eller mykost på størrelse med knyttneven din ELLER  to tomler med ost.

2–3 deler  porsjoner med kjøtt, fisk eller vegetar-alternativer på størrelse med håndflaten din.

2–3 deler  fett og oljer på størrelse med en tommeltipp.

Dette er en gjennomsnittlig størrelse. Personlige behov kan variere avhengig av flere faktorer, som fysisk aktivitet og alder.



Si nei til diettkulturen!

Body Balance System kommer med gode nyheter. Vi råder deg til å spise mer av det som er bra for kroppen din! Du trenger ikke følge en streng diett for å nå målene dine. I stedet kan du fokusere på å spise mer næringsrik mat. Det gir deg ikke bare næringsstoffene kroppen din trenger, men det vil også balansere matinntaket ditt. Mer av det som er bra, betyr færre begrensninger, og det er ingen mat som er forbudt. Du kan spise fiberrike og/eller proteinrike mellommåltider. Dette betyr at du ikke en gang har plass til annen mat som er full av fett og sukker.

Selv om en streng diett kan føre til vekttap, sier de som foretrekker en mer intuitiv tilnærming, at å gå på diett også kan øke risikoen for

1. et usunt forhold til mat
2. å gå opp mer i vekt enn det du gikk ned, etter avslutning av dietten

I motsetning til mange populære dietter du finner på internett eller i bøker, er det ikke nødvendig å avstå fra såkalt «usunn mat». Vi er overbevist om at det å fokusere på næringsrik mat er bedre for helsen. Juster matinntaket sakte og uten begrensninger.

Greit, men hvordan?

Så langt er vi med, men hvordan gjør vi dette? Ett steg om gangen. I denne veiledningen leder vi deg gjennom prinsippene ved intuitiv spising. Du lærer å lytte til kropp og sinn for å gi dem det de trenger.

Slik lager du et enkelt og næringsrikt måltid

Først av alt: Prioriter alltid plantebasert mat. Du vet nå hvordan en tallerken bør se ut (se side 5): halvparten fylt med grønnsaker i tillegg til en porsjon med magert protein og litt karbohydrater. Det viktigste er at denne tallerkenen appellerer til deg. La fantasien lede deg! Du bør nyte det du spiser. For å oppnå dette kan du tenke på hva du har lyst til å spise, men i stedet for å fokusere på proteinkilden og karbohydratene du vil ha, tenker du først på grønnsakene.

1. Hvilke grønnsaker vil du spise i dag?
2. Hvordan vil du tilberede dem: grillet, bakt, kokt, dampet?
3. Hvilken (plantebasert) proteinkilde kan du kombinere dem med?
4. Legg til korn eller karbohydrater – helst helkorn.
5. Velg hvilken saus du vil ha (tomat, yoghurt osv.)
6. Ikke glem urter eller krydder!

Dette må du ha i skapet ditt:

- ✓ et utvalg urter og krydder
- ✓ forskjellige plantebaserte oljer
- ✓ tørket belgfrukt
- ✓ tomatpuré eller ukrydret tomatsaus

Tenk på frukt eller grønnsaker først. De er:

- ✓ **RIKE PÅ NÆRINGSSTOFFER:**
inneholder fiber, phytonæringsstoffer, vitaminer og mineraler
- ✓ **KALORIFATTIGE:**
stappfulle av næringsstoffer, men har lavt kaloriinnhold
- ✓ **METTENDE:**
de hjelper deg med å føle deg mett

SPIS SMART:

Velg magre proteiner, og erstatt fett og kaloririk mat med frukt og grønnsaker. Dette hjelper deg med å nå målene dine!

Velg riktig protein for tallerkenen din

Hva er det bra for, og hvilke proteiner er optimale?

Proteiner er kroppens **byggeklosser**. De brukes til å forme muskler og vev. Proteiner bidrar til vedlikehold og **vekst av muskler** og er derfor viktige i Body Balance System.

Spis magre proteiner (fra forskjellige kilder) ved hvert måltid:

- ✓ magert kjøtt av kylling, kalkun, storfe og svin.
- ✓ fisk eller sjømat
- ✓ belgfrukt som bønner, linser, kikerter, tofu og soya
- ✓ egg
- ✓ meieriprodukter som cottage cheese, yoghurt, ost og melk



Visste du at ...?

Proteinbehovet ditt avhenger av fysisk aktivitet og vekt. Og enda viktigere: Du får ikke muskler kun ved å spise proteiner. Muskler trenger både fysisk aktivitet og proteiner.

Appetittkontroll

Kroppen kontrollerer appetitten ved å sende signaler som øker følelsen av metthet eller sult. Disse signalene er i hovedsak trigget av hormoner som utløses av kroppen.

- **Ghrelin**, også kjent som «sulthormonet», produseres i magesekken før et måltid og stimulerer matinntaket.
- **Leptin** produseres fra fettceller og sender et signal til hjernen for å indikere at kroppen er mett.

Appetittkontroll er imidlertid mye mer komplisert enn som så. Mange andre faktorer og hormoner spiller inn, for eksempel peptid YY og glukagon-lik peptid-1.

Si «ja» til de riktige karbohydratene

Støtt kroppen din og unngå matsug

Karbohydrater finnes i et bredt utvalg av produkter, inkludert i både sunn og mindre sunn mat. Tenk på frukt og belgfrukt, to matkategorier som er viktige for kroppen din. Tillsatt sukker, derimot, bør alltid begrenses.

Karbohydrater er **viktige for både kroppen og hjernen din**. Visste du at de bidrar til å vedlikeholde en normal hjernefunksjon? Ved å velge de riktige karbohydratkildene får du også viktige næringsstoffer, som vitaminer, mineraler og fibre.

Hvilke typer karbohydrater bør du velge? **Helkorn!** Helkorn inneholder både karbohydrater og fiber. Det er viktig å bemerke at selv om frukt og belgfrukt inneholder karbohydrater, er disse vanligvis ikke klassifisert som karbohydrater.

Visste du at hvis du spiser færre karbohydrater enn kroppen din trenger, bruker den proteiner og fett som energikilde i stedet?

Slik unngår du matsug

- ✓ Hold et balansert matinntak.
- ✓ Spis tre måltider om dagen (etter hvert kan du legge til et eller to mellommåltider).
- ✓ Tenk på proteiner og karbohydrater.
- ✓ Ikke merk enkelte typer mat som fiender, bare legg favorittmaten din til i spisevanene dine med måtehold.

Hva ville du gjort med disse følelsene hvis mat ikke var et alternativ?



STRESS



TRISTHET



KJEDSOMHET



UTMATTELSE

EKSEMPLER PÅ SUNNE KARBOHYDRATER:

- ✓ quinoa
- ✓ fullkornshvete
- ✓ brun ris
- ✓ bygg
- ✓ havre
- ✓ bokhvete
- ✓ hirse

Sunt fett

Hvordan velger jeg riktig type fett?

Fett får ofte et dårlig rykte, men det er nødvendig for god helse. Du bør fortsatt spise fett med måtehold. Fett er en viktig energikilde og bidrar til **opptak av fettløselige vitaminer** (vitamin A, D, E og K).

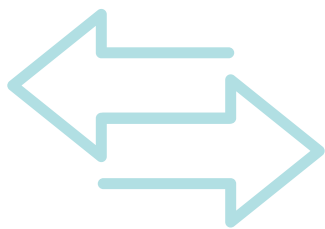
Det å velge enkelte typer fett over andre kan ha en positiv effekt på kolesterolnivået. Vi vil nemlig gå glipp av disse fordelene! Fett gir også smak til maten vi spiser, og bidrar til følelsen av metthet.

Vi anbefaler å velge «sunt» fett og bruke det strategisk. Såkalt «sunt» fett er umettede fettsyrer som finnes i **plantebaserte produkter og fisk**.

Eksempler:

- ✓ **Nøtter:** mandler, pekannøtt, valnøtter, cashewnøtter, peanøtter
- ✓ **Frø:** solsikkefrø, gresskarfrø, chiafrø, linfrø
- ✓ **Fet fisk**
- ✓ **Avokado**
- ✓ **Oljer:** olivenolje, avokadoolje, solsikkeolje (bruk sparsomt for å tilsette smak og tekstur til maten)





Spis mer av det som er sunt, ikke mindre!

Det handler om å bytte

Fruktjuice

- > fersk frukt, fruktsalater eller fruktstenger

Søtsaker

- > fruktbarer, nøtter og frø

Sukkerholdig drikke

- > sukkerfri drikke og smaksatt vann

Iskrem

- > frossen frukt, frossen yoghurt, frosne fruktyoghurt-barer

Konditoribakst

- > kjeks, nøtter eller frø, suppe, grønnsaker med dip

Prosessert kjøtt

- > grønnsaksdip, magert kjøtt, ost

Ferdigmåltider

- > grønnsaksorienterte hjemmelagede måltider (mange er raske og enkle å lage)

Andre sunne mellommåltider:

syltede eller rå grønnsaker, grillede grønnsaker, nøtter eller frø, yoghurt osv.



Tips for å føle deg sulten igjen

Nå til dags er mat tilgjengelig i overflod for de fleste mennesker som bor i vestlige land. Det har blitt så mye av det at mange av oss ikke lenger vet hvordan det føles å være sulten. De fleste spiser ved faste tider fordi de er vant til det, uten å en gang vurdere om de er sultne eller ikke. La oss ikke glemme mellommåltider vi ofte spiser bare for kos.

Hva er tegnene?

SULT	MATSUG
Lyst på uansett type mat 	Lyst på en spesiell type mat 
En følelse av svakhet 	Trigget av følelser som kjedsomhet, stress eller tristhet 
Skjer når du ikke har spist på en stund 	Kan skje til og med like etter et helt måltid 
Bygges opp over tid 	Skjer ofte plutselig 
Går ikke over etter en stund 	Går ofte over etter en stund 

Husker du hvordan det føles å være sulten?

Ikke bare å ha lyst på noe på grunn av følelser eller vaner, men å være fysisk sulten. Sammen kan vi lære hvordan vi kan få kontakt med kroppen igjen, slik at vi kan kjenne på sult og hvordan vi reagerer på sult.

Slik lærer du å gjenkjenne sult og metthet

1. Begynn hvert måltid med spørsmålet: «Er jeg sulten?»
.....
2. Hvis ikke kan du prøve å utsette matinntaket til du begynner å kjenne deg sulten.
.....
3. Når du endelig er sulten, kan du kjenne etter litt til. Pust inn og ut, og ta et mentalt bilde av følelsen, slik at du kan huske den til senere.
.....
4. Spis måltidet eller mellommåltidet ditt.
.....
5. Prøv å lytte til kroppen din fra første bit, og bare spis til du føler deg mett.
.....
6. Legg merke til følelsen av metthet.



Det er normalt å av og til
spise som reaksjon på tanker
eller følelser.

Erkjenn det
uten å dømme deg selv.

Hva er intuitiv spising?

Vi kan bryte den onde diettsirkelen ved å vende tankegangen mot intuitiv spising.

Intuitiv spising er basert på forskjellige prinsipper som kan hjelpe deg med å gjenoppdage et sunt forhold til kroppen din og maten du spiser. Du lærer å **stole på signalene kroppen din sender ut**, mens du fortsetter å respektere **vitenskapelige anbefalinger** om ernæring og helse.

Følg prinsippene som du vil, avhengig av dine prioriteringer og hvilke utfordringer du er klar for.

1. **Respekter sulten din:** Gi kroppen energien den trenger.
2. **Forson deg med maten:** Når du merker enkelte typer mat som «usunn», kan det gjøre at du får mer lyst på disse typene.
3. **Føl på metthet:** Lær deg å gjenkjenne metthetssignaler.
4. **Ikke ignorer følelsene dine:** Lær deg å leve med dem i stedet.
5. **Respekter prinsippene for et balansert kosthold:** Si nei til dietter, men balanser matinntaket ditt.



Det er på tide å SLUTTE med å telle kalorier

Ikke la vekten ødelegge dagen din! Telling av kalorier kan være til hinder for å bygge et sunt forhold til mat. Det er på tide å gå bort fra den gamle tenkemåten. Kroppen din forteller deg hvor mye du skal spise og når du skal spise. Du må bare lære deg å lytte til den.

Er du redd for å miste kontrollen? Det trenger du ikke være. Når du har lært deg å føle sult og metthet, kan du strukturere dagen din med tre hovedmåltider. Etterhvert kan du legge til et (balansert) mellommåltid. Har du to alternativer for et måltid? Velg det som gjør deg mettest og samtidig gir det mest balanserte næringsinntaket.

Husk:

Grønnsaker, frukt, proteiner, karbohydrater, en type fett og væske. Du vet hvor viktige disse er. Et balansert næringsinntak betyr ikke nødvendigvis å telle kalorier, og det kan fortsatt smake fantastisk.



Smakfulle, balanserte bytter som er enkle for alle!

Taco fylt med kjøttdeig > Taco fylt med en regnbue av grønnsaker, svarte bønner i kjøttdeig med lavt fettinnhold og sitronjuice

Parmigiana > Grillet aubergine med granateple og yoghurtsaus

Sjokoladecake > Sjokoladecake med squash

Pasta bolognese > Helkornspasta all'arrabiata med ost (lavkalori)

Sandwich med hvitt brød > Ristet helkornsbrød med hummus og fermenterte grønnsaker

Hamburger > Helkornswrap med falafel

Røkt laks på ristet brød > Ovnstekt fersk laks med fennikel og bulgur

Carpaccio av kjøtt > Carpaccio av fisk med grapefrukt og pistasj

TILLEGG

#Vegan
#GlutenFree





Gi deg selv litt **kjærlighet!**

- ✓ Skriv post-it-lapper for å minne deg selv om hvor flott du er.
- ✓ Start dagen med positivitet, og ta litt tid for deg selv (yoga, pusteøvelser, en rask gåtur, les en bok).
- ✓ Respekter kroppen din og sulten din.
- ✓ Aksepter tingene du ikke liker ved kroppen din.
- ✓ Slutt å se på deg selv i speilet, og hvis du gjør det, kan du nikke og si til deg selv: «Jeg ser bra ut!»
- ✓ Ikke prøv å passe inn i mindre klesstørrelser, kle deg i det du føler deg vel i.
- ✓ Velg kroppspositivitet og kroppsnøytralitet (se side 22).
- ✓ Gi kroppen din det den trenger, med et balansert næringsinntak og jevnlig aktivitet.
- ✓ Lytt til følelsene dine, ikke ignorer dem.
- ✓ Ikke døm hvis du lar følelsene dine bestemme hva du spiser.
- ✓ Avslutt dagen med å finne tre ting du kan være stolt av.

«Ja, du er fin akkurat som du er!»

Fordøyelsestips



Velg mindre
porsjoner



Gi tarmen en pause
om kvelden og
mellom måltider



Velg mindre
fett



Væske er
nøkkelen

Visste du at stress,
overspising og endringer i
kostholdet potensielt kan
påvirke fordøyelsen din?

TRME INNERNu inneholder artisjokk som støtter **detoksifisering** og ingefær for **fordøyelsen** *

Kom i gang med TRME-reisen din med TRME INNERNu, eller bruk den **jevnlig** i løpet av prosessen.



- ✓ 2 kapsler daglig
- ✓ Ta sammen med et måltid
- ✓ Ta i 30 dager

Ekstrakt av ingefærjordstengel

Ingefær har blitt dyrket i lange tider og er et av de mest brukte kosttilskuddene i verden. Ingefærjordstengel stammer fra Sørøst-Asia og Kina og har blitt brukt som krydder i århundrer.

- Hjelper med **fordøyelsen**. *
- Bidrar til å opprettholde normal funksjon av **tarmkanalen**. *

Ekstrakt av artisjokkblad

Artisjokk er en mye brukt grønnsak som stammer fra middelhavsområdet. I Romerriket så aristokratiet på artisjokk som en delikatess, en forrett og et middel som hjalp fordøyelsen.

- Bidrar til **detoksifisering**. *
- Bidrar til **god balanse i tarmen**. *
- Hjelper med **fordøyelsen**. *
- Bidrar til å opprettholde normal funksjon av **tarmkanalen**. *

TRME INNERNu inneholder ingefær og artisjokk som bidrar til god balanse i tarmen



* Påstander på vent

HVA ER I DET? Ekstrakt av artisjokkblad (*Cynara scolymus* L.) (500 mg/2 kapsler), fyllstoff: mikrokrySTALLinsk cellulose, kapsel: hydroksypropylmetylcellulose, ekstrakt av ingefærjordstengel (*Zingiber officinale* Roscoe) (80 mg/2 kapsler), antiklumpemiddel (magnesiumsalter av fettsyrer, silisiumdioksid).

Slik takler du matsug

Er du glad i søtsaker? Tar du deg selv i å småspise av og til? Det er mange grunner til at man opplever et sug etter mat. Av og til er det rett og slett fordi du er sulten, andre ganger er det fordi litt snacks gjør at du føler deg bedre, mens noen ganger skyldes det vaner eller at du kjeder deg!

Det er helt normalt å oppleve matsug, men hvis du ønsker å kontrollere matsuget, kan TRME MyEDGE hjelpe deg. TRME MyEDGE kan bidra til å minske matsuget takket være johannesbrødpulver, slik at du kan ta **sunnere matvalg**. Dette inkluderer å unngå usunne snacks.



Se de smakfulle oppskriftene i Nu Skins materiellbibliotek, med eller uten TRME MyEDGE.

TRME MyEDGE inneholder johannesbrødpulver, som bidrar til å minske matsuget *

Ta TRME MyEDGE **etter behov**. Det trenger ikke å tas daglig.



- ✓ 1 pinne i 100 ml med væske
- ✓ Ta rett før eller sammen med et måltid
- ✓ Hver pakke inneholder 20 pinner

Ekstrakt av morbærblad

Bærene fra morbærtreet har blitt brukt i Kina i flere århundrer. De siste årene har ekstrakten av bladene fra denne planten blitt mer populær på grunn av de **helsemessige fordelene**.

- Den bidrar til **normalt blodsukkernivå**.*
- Den bidrar til vedlikehold av forbrenningen av karbohydrater.*

Johannesbrødpulver

Johannesbrødpulver produseres ved å tørke og kverne frukten fra johannesbrødtreet. Det vokser vanligvis i middelhavsregionen. Det ligner mye på kakaopulver og brukes ofte som **naturlig søtstoff** i bakverk.

- Det støtter **en kontrollert appetitt**.*
- Det bidrar til å minske **matsuget**.*
- Det bidrar til å øke **metthetsfølelsen**.*

Krom

Krom finnes naturlig i små mengder i flere ulike matvarer. Krom er et essensielt element som menneskekroppen bruker i spormengder.

- Det bidrar til å opprettholde et **normalt blodsukkernivå**.
- Det bidrar til **normal forbrenning av makronæringsstoffer**.

TRME MyEDGE inneholder ekstrakt av morbær, johannesbrødpulver og krom



* Påstander på vent

HVA ER I DET? Ekstrakt fra morbærblad (*Morus alba* L.) (1250 mg/pose), johannesbrødfruktpulver (*Ceratonia siliqua* L.) (750 mg/pose), smakstilsetninger, antiklumpemiddel: silisiumdioksid, krom(III) klorid (154 mcg/pose, 385 % DRI: Daglig referanseinntak (voksne))

Kroppspositivitet og kroppsnøytralitet

Begge har sin egen verdi, men det kan være lurt å innta en holdning med både kroppspositivitet og kroppsnøytralitet, slik at du kan ha et sunt syn på kroppen din.

Kroppspositivitet fokuserer på betingelsesløs kjærlighet til deg selv som utvikler aksept mot et positivt kroppssyn.

Kroppsnøytralitet består av erkjennelse av og takknemlighet for alt kroppen kan gjøre, uansett hvordan den ser ut.

> 50 % av voksne rapporterte at de har opplevd **vektstigmatisering** i USA, Storbritannia, Australia, Frankrike og Tyskland

Se de smakfulle oppskriftene i Nu Skins materiellbibliotek, med eller uten TRME MyGOAL.



TRME MyGOAL inneholder glucomannan som bidrar til **vekttap***

Ta TRME MyGOAL før hvert måltid under **reisen din mot vektkontroll**.



- ✓ 3 pinner per dag i 250 ml med væske
- ✓ Ta 15–20 min før måltidet
- ✓ Rør om og drikk med en gang
- ✓ Ta i 30 dager

Glucomannan

Glucomannan er en kostfiber fra roten til **konjac-planten** som vokser i de varme og tropiske delene av Asia. Planten har en utmerket evne til å absorbere vann og danner en tyktflytende, gelélignende masse i magen når den blandes med væske. Dette kan føre til et redusert påfølgende energiinntak.

- Bidrar til **vekttap** når det brukes i sammenheng med en energibegrenset diett.

Vitamin C, B6 og B12

Det kan være en fordel å ta vitaminer for å støtte kroppen, også når du prøver å gå ned i vekt.

- Vitaminer bidrar til normal, **energigivende forbrenning** (vitamin C, vitamin B6 og vitamin B12).
- De støtter normal homocystein-forbrenning. I tillegg til andre funksjoner fungerer homocystein som en markør for **hjerter- og karfunksjonen din** (vitamin B6 og vitamin B12).
- De bidrar til normal **forbrenning av protein og glykogen**. Dette betyr at de spiller en gunstig rolle i produksjonen og nedbrytingen av proteiner og karbohydrater (vitamin B6).

Næringsstoffer	Per 3 poser (anbefalt daglig inntak)	% DRI
Vitamin C	36 mg	45 %
Vitamin B6	0,63 mg	45 %
Vitamin B12	1,14 µg	46 %
Glucomannan	3 g	–

TRME MyGOAL inneholder **glucomannan** for å hjelpe deg med å holde vekten, i tillegg til vitamin C, B6 og B12



* Den fordelaktige effekten oppnås med et daglig inntak på 3 g glucomannan (tre doser på 1 g hver) sammen med 1–2 glass vann før måltider og i sammenheng med et energibegrenset kosthold.

HVA ER I DET? *Amorphophallus konjac* K. Koch-rotekestrakt (glucomannan), natrium l-askorbat, triglyserider med middels kjede, antiklumpemiddel: silisiumdioksid, emulgator: solsikkelecitin, pyridoksinhydroklorid, cyanokobalamin.



TRME REALMe inneholder curcuma longa som **forhindrer at fett samler seg opp**, og **legger til rette for at leveren kan bryte ned fett** *

TRME REALMe er den perfekte partneren for TRME Body Balance System.



- ✓ 2 kapsler én gang om dagen
- ✓ Ta sammen med et måltid du velger
- ✓ 30 dager

Curcuma longa

Curcuma longa er medlem av ingefærfamilien. Planten er vanligvis kjent som **gurkemeie**. Den har lenge blitt brukt som krydder av mange kulturer over hele verden, og har også blitt brukt i India for å styrke generell helse i århundrer.

- **Forhindrer oppsamling av fett og hjelper leveren med å bryte ned fett.** *

Ekstrakt fra pepperrotblad

Ekstrakten fra pepperrotblad kommer fra et stort tre som stammer fra i Nord-India. Den er kjent under flere navn, slik som Moringa-tre, Drumstick-tre, Pepperrot-tre eller behenoljetre. Bladene, som brukes i TRME RealMe, er den mest næringsrike delen av planten.

Ekstrakt fra karriblad

Ekstrakten fra karriblad kommer fra det tropiske og subtropiske treet kalt *Murraya koenigii* eller *Bergera koenigii*. Karriblad er en aromatisk ingrediens og en viktig del av det indiske kjøkkenet. Bladene finnes i de fleste indiske husholdninger.

TRME REALMe inneholder curcuma longa i tillegg til pepperrot og ekstrakt fra karriblad.



Visste du at en lever som fungerer godt, kan bidra til god helse og generelt velvære? Som det største interne organet i menneskekroppen spiller leveren en viktig rolle i forskjellige prosesser i kroppen. Den er for eksempel involvert i forbreningen av karbohydrater, proteiner og **fett**. Leverens produksjon av galle bidrar til fordøyelsen av fet mat. I tillegg fungerer leveren som en vaktpost og hjelper kroppen med å behandle og **fjerne eventuelle skadelige stoffer**.

* Påstand venter. Forhindring av fettoppbygging er knyttet til at leveren tar opp mindre fett, takket være gurkemeie.

HVA ER I DET? Ekstrakt fra pepperrotblad (*Moringa oleifera* Lam.) (540 mg/2 kapsler), ekstrakt fra karriblad (*Murraya koenigii* (L.) Spreng) (270 mg/2 kapsler), kapsel: hydroksypropylmetylcellulose, fyllstoff: mikrokrySTALLinsk cellulose, ekstrakt fra gurkemeie-jordstengel (*Curcuma longa* L.) (90 mg/2 kapsler), antiklumpemiddel (silisiumdioksid, magnesiumsalter av fettsyrer).



TRME M-Bars

støtter reisen din mot å holde vekten

Ta TRME M-Bars **etter behov** på valgfrie dager.



- ✓ 1 til 2 porsjoner per dag
- ✓ Hver bar erstatter ett hovedmåltid

Med travle dager hvor vi løper mellom jobb, familie, innkjøp og arrangementer, kan det være vanskelig å finne tid eller energi til å lage balanserte måltider. **TRME M-Bars er en praktisk og smakfull måltidserstatning.** Ikke glem at den bør spises ved siden av det daglige væskeinntaket, jevnlig trening og et variert og balansert spisemønster.

- Som måltidserstatning gir én bar deg minst **30 % av det kroppen trenger av vitaminer og mineraler.**
- Hver bar inneholder **14 g protein**, noe som kan bidra til vekst og vedlikehold av muskelmasse.
- Den er **rik på fiber** og har **lavt sukkerinnhold**, og er i tillegg vegansk*.
- **TRME M-Bars** bør brukes som **en del av et energibegrenset kosthold** som må inneholde annen mat.

SLIK GJØR DU Én bar erstatter ett måltid

Bidrar til å opprettholde vekten etter vektnedgang: Spis én bar per dag sammen med et stort glass vann for å erstatte ett daglig måltid i et energibegrenset kosthold.

Bidrar til vektnedgang: Spis to barer per dag sammen med et stort glass vann for hver bar for å erstatte to daglige måltider i et energibegrenset kosthold.



* TRME M-Bar Chocolate inneholder ikke ingredienser som kommer fra dyr. Det vil kunne forekomme at produktet utilsiktet inneholder ikke-veganske stoffer som brukes under produktets prosessering eller finnes på produksjonsanlegget.

HVA ER I DET? Kikertmel, løselig kostfiber fra rødbeter, soyaprotein, fuktighetsbevarer: maltitolsirup, glyserol og sorbitolsirup, mørk sjokolade med søtstoff (10 %) (kakaomasse, søtstoff: maltitol, kakaosmør, emulgator: lecitin (soya), naturlig smakstilsetning med vanilje), erteprotein, mineraler (kaliumfosfat, kalsiumkarbonat, natriumfosfat, magnesiumkarbonat, jernpyrofosfat, sinksitrat, kobberglukonat, mangansulfat, natriumselenitt, kaliumjodid), stivelse, solsikkeolje, kakaosmør, smakstilsetninger, akasiekostfiber, strimlede kakaobønner, naturlig aroma, salt, stabilisator: kalsiumkarbonat, vitaminer (vitamin C, vitamin E, vitamin B3 (niacin), vitamin A, vitamin B5 (pantotensyre), vitamin B8 (biotin), vitamin B6, vitamin B12, vitamin D, vitamin B2 (riboflavin), vitamin K, vitamin B1, (tiamin), vitamin B9 (folsyre), maltodekstrin, emulgator: soyalecitin, søtningsmiddel: sukrulose.



TRME-vektkontrollsett med M-Bars eller uten M-Bars





Er du klar for
«Body Balance»-
reisen din?

BEVEGELSE

A close-up photograph of a person's hands tying the laces of a black and white running shoe. The person is wearing black athletic leggings. The shoe is positioned on a dark, reflective surface. A large, semi-transparent teal circle is overlaid on the top left of the image, containing the word 'BEVEGELSE' in white, uppercase, sans-serif font.

#Strength
#Flexibility
#Cardio

Vi vet alle at daglig fysisk aktivitet er viktig for helse og velvære. Når du har funnet en aktivitet som passer deg, er det ikke så vanskelig å holde seg på matta. Når var du sist fysisk aktiv **bare fordi du likte aktiviteten du gjorde?**

Med TRME Body Balance System vil vi at du beveger deg fordi du liker følelsen, ikke fordi du må!

Vi er overbevist om at det finnes en aktivitet som er riktig for alle, enten det er dans, yoga, vektløfting eller svømming.

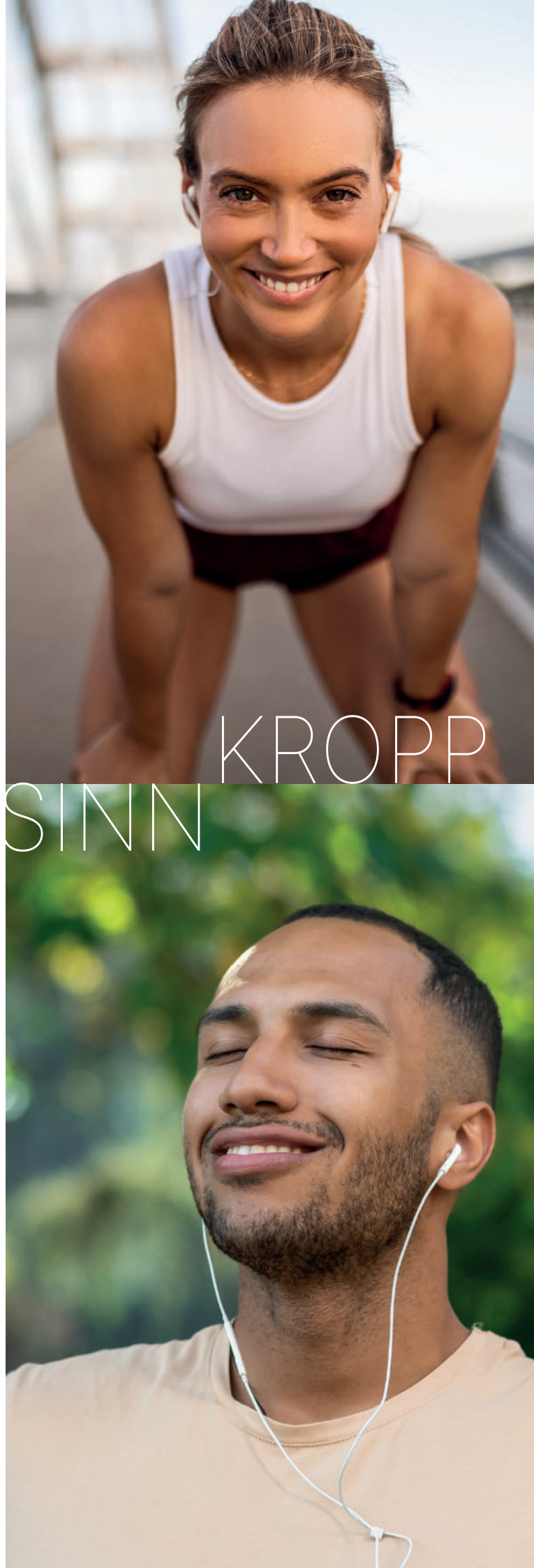
Å være fysisk aktiv er fordelaktig for kropp og sinn.

KROPP

- ✓ muskelstyrke
- ✓ utholdenhet
- ✓ forbrenning
- ✓ bedre kroppsbygning
- ✓ vektkontroll
- ✓ livskvalitet

SINN

- ✓ bedre humør
- ✓ økt fokus
- ✓ bedre søvn
- ✓ mindre stress
- ✓ forbedret kognisjon
- ✓ bedre selvtillit



Retningslinjer for å hjelpe deg med trening



Hyppighet

Tren 5 ganger i uken

- 2 x styrketrening
- 3 x kardio- eller fleksibilitetstrening (>150 minutter kardiотреning hver uke)



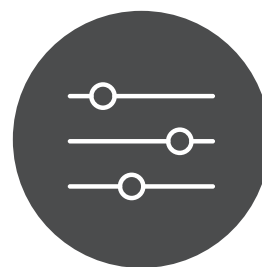
Variasjon

Bland kardio-, styrke- og fleksibilitetstrening



Lengde

30–60 minutter per økt



Intensitet

Moderat til høy intensitet (prioriter sikkerhet)



VISSTE DU AT for å få mindre kroppsfett uten å miste muskler **må et balansert matinntak kombineres med jevnlig fysisk aktivitet?**

Husk at muskler veier mer enn fett, så det å gå opp i vekt er ikke alltid et tegn på en usunn vektøppgang. Kanskje du ser positive endringer i kroppsfasongen din i stedet og legger merke til at klærne dine passer på en annen måte.

Sjekk alltid med en lege før du begynner en ny treningsrutine.



Hvert eneste steg teller!



Dette er en reise. Det er ikke et sprintløp for å komme i form!



Vær snill med kroppen din.



Det handler ikke om å vinne. Det handler om egenpleie og glede.



Si ja til hver mulighet du får.



Alder er ikke noe hinder, det er en begrensning du legger i tankene dine.



Lidenskap først, så faller alt det andre på plass.



Du kommer til å møte motstand, men hvis du tror på deg selv, finnes det ingen grenser.

Eksempel på trening



	Eksempler med lav intensitet	Eksempler med moderat intensitet	Eksempler med høy intensitet
Kardio	Lett gange / sykle 10–15 minutter 2 x daglig	Middels gange / jogge / sykle 30 minutter 5 x i uken	Intens løpetur / jogge / sykle 30 minutter 5 x i uken
Styrketrening	Øvelser med kroppsvekt (knebøy, utfall, planke osv.) 10 minutter 2 x i uken	Øvelser med kroppsvekt / lette vekter Vektøvelser (legg til lette vekter etter evne) 15 minutter 2 x i uken	Øvelser med middels / tunge vekter (øk tyngde og/eller repetisjoner) 30 minutter 2 x i uken
Fleksibilitet	Lett tøying 5 minutter per dag Før og etter hver aktivitet	Lett tøying 5 minutter per dag Før og etter hver aktivitet	Lett tøying 5 minutter per dag Før og etter hver aktivitet

GJØR AKTIVITETENE DINE personlige

Tilpass intensiteten, lengden og øvelsene for å nå målene og ambisjonene dine.

Finn aktiviteten du virkelig liker!

BYTT DET ENE OG DET ANDRE ...

Løping

> sykling, svømming, rask gange, fotturer, roing, stå på ski, innendørs aerobic

Knebøy

> benpress på maskin, step-trening, utfall, markløft, bencurl med treningsstrikk

Markløft med trap bar

> benkpress, frivekktuletrening, trening på kabelmaskin, armøvelser med treningsstrikk

Sit ups

> planke, dead bug, rygghev, saksespark, padlespark, russisk vri, sideplanke



Velg det som passer deg best, og få mest mulig ut av kroppens potensial!

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

www.nuskin.com

Denne veiledningen ble laget i april 2024 spesielt for Nu Skin Brand Affiliates som er registrert i Europa (unntatt Ukraina, Italia og Belgia). Uautorisert bruk eller kopiering er forbudt. Produktinformasjon, inkludert, men ikke begrenset til, produkttilgjengelighet, pris, bruk og påstander, kan variere i ditt marked. Sjekk www.nuskin.com for lokal informasjon. Se ordlisten over varemerker på www.nuskin.com for en liste over alle registrerte varemerker i Nu Skin europeiske markeder og i Sør-Afrika.

