



NODIET Metode[®]

Voedsel Groepe

Vloeistof

Groente

Proteïene

Vette

Koolhidrate

Porsie Beheer

Gewig / 10
= Glase

9 Koppies

Handpalm

Duim

Vuis

Tydsbeheer

Breek
Vas

Ontbyt soos 'n
Koning

Middagete
soos 'n Prins

Aandete soos
'n Boemelaar

Begin
Vas

TenaZ FOOD Chart									
	Breek Vas	Pille	Ontbyt	Happie	Middagete	Aandete	Vloeistof	Pille	Notas
Dag 1							1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16		
Dag 2							1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16		
Dag 3							1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16		

Voltooi en email asb. na diethotline@tenaz.co.za



GEWIGSVERLIES:

Eet 1 maaltyd.
Vervang 2 maaltye.

GESONDE GEWIG:

Eet 2 maaltye.
Vervang 1 maaltyd.

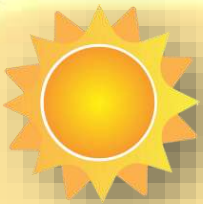




Tydsbeheer

24 Uur Tydlyn

12 Ure Kos



Breek jou Vas

WORD WAKKER

Maak 'n nota van die tyd.

Jou dag met kos begin nou vir die volgende
12 ure.

BEGIN EET

Eet in eerste **1/2 uur** 'n Proteïen.
Die Proteïen aktiveer jou stadige
metabolisme.

12 Ure Vas



Begin jou Vas

MAAK KLAAR

Maak 'n nota van die tyd.

Jou dag met kos stop nou vir die volgende **12 ure.**

STOP OM TE EET
4 ure voor Slaaptyd.

Vloeistof



Groente



Proteïene



Vette



Koolhidrate



'n Gesonde eetpatroon sluit 'n verskeidenheid voedingsryke kosse in vanaf al die voedselgroepe. Dit maak voorsiening vir 'n bederf nou en dan. Elk van die voedselgroepe word hieronder beskryf met voorbeelde. Die riglyne bied eetgewoontes aan met aanbeveelde hoeveelhede vir daaglikse gebruik.

- ✓ Moenie iets doen wat jy nie bereid is om vir die res van jou lewe te doen nie!
- ✓ Geniet asseblief dieselfde kos as die res van jou gesin – kook gesonde gesinsmaaltye saam.
- ✓ Wees versigtig: lae-vet kos kan hoog in bygevoegde suiker wees!
- ✓ Lees jou voedsel-etikette om verskuilde suiker en -vet te vermy. Wees versigtig – hoë kilojoule inhoud vertraag gewigsverlies.

Neem Asseblief Kennis dat jy enige kos kan eet! Wat hier gewys word, is net goeie opsies.



Vloeistof

Streef daarna om geen Vloeistof ½ uur voor, tydens en na etes te drink nie.

Spysverterings-ensieme is meer effektief - voedsel word baie makliker verteer. Absorpsie is baie beter.

Balanseer Ghrelin- en Leptienvlakke - jou brein registreer kos baie makliker. Geen honger meer nie!

VLOEISTOF-REKENAAR:

Liggaamsgewig $\div 10$ = die hoeveelheid 250ml glase Vloeistof wat jy mag drink.

Versprei jou Vloeistof deur die dag.

Streef daarna om jou Vloeistof binne die eerste 12 ure van jou dag klaar te drink.

Jy word meer Vloeistof toegelaat na die eerste 12 ure van jou dag, maar slegs indien nodig.

'n **WATERLELIE** staan in die water.

Water is die beste Vloeistof om te gebruik vir die beste gewigs-verliesresultate!

As jy maer wil wees, moet jy die water drink wat jou liggaam benodig om die afvalmateriaal tydens die vetverbrandings-proses te verwyder.

'n **KAKTUS** kan met min water oorleef.

'n Kaktus is plomp en vet om water vir die droogte te bewaar.

Jou liggaam gaan in vetbergingsmodus as jy nie water drink nie.

Water – 1^{ste} Prys!



Vloeistof Bronne

Koffie & Tee

Kafeïen is 'n natuurlike eetlusdemper, maar dit kan slapeloosheid veroorsaak en stresvlakke verhoog.

Moenie meer as 4 koppies per dag drink nie. As jy meer nodig het, gebruik kafeïenvrye weergawes.

Gebruik dieet-versoeter en vetvrye melk.

Koeldrank

Vervang water met gegeurde water, "sparkling" water of voeg vars vrugte by vir geur en kleur.

Drink tuisgemaakte ystee. Meng water met "Drink-O-Pop", "Sweet-O" of "Low-Cal".

Gaskoeldranke soos Soda Water, Coke Zero, Sprite Zero en Fanta Zero word toegelaat.

Alkohol

Vertraag jou resultate! – vir die beste resultate, **MOENIE DRINK NIE!**

Dames mag 1 drankie per dag drink. Mans mag 2 drankies per dag drink.

Moenie 'n hele week se drankies vir een dag "spaar" nie.

Moenie "Binge"drink!

Ander Vloeistof – 2^{de} Prys!



FUNKSIE

Groente maak jou spysverteringskanaal skoon – soos 'n klein, onsigbare besem!

Sellulose bind met vet. Verlaag vet-absorpsie, vertraag vertering en verlaag die Glykemiese Indeks (GI) van voedsel.

ROU REËL

Die reël is: **as jy dit rou kan eet**, is die Koolhidraat-inhoud laag genoeg om 'n Groente te wees.

Eet rou of gebruik enige gaarmaak-metode. Jy kan kook, roerbraai of selfs 'n sop maak.

Beet, aartappel, botterskorsie en pampoen is Koolhidrate, jy kan dit nie rou eet nie!

9 KOPPIES

Kies **TEN MINSTE 3 koppies per hoofmaaltyd!**

Broccoli en spinasie is die beste keuses.

Kool, wortels en slaai is maklik om te eet.

Lyk Wonderlik – Voel Wonderlik!

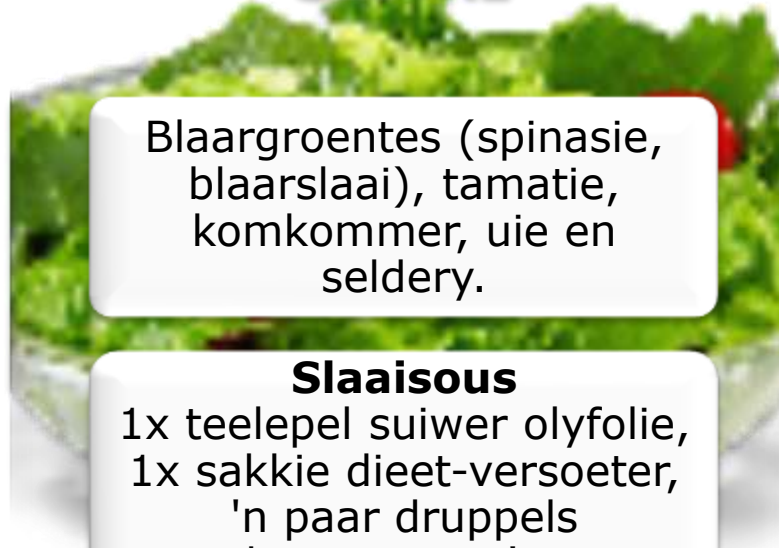


Groente Bronne

GROENTE

Sampioene, murg-pampoentjies, juweelpampoentjies ("pattypans"), wortels, broccoli, blomkool, groenbone, spinasie, spruitkool ("brussels sprouts"), kool, eiervrug, aspersies, rooi-, groen- en geel-soetrissies en somerpampoentjies.

SLAAI



Blaargroentes (spinasie, blaarslaai), tamatie, komkommer, uie en seldery.

Slaaisous

1x teelepel suiwer olyfolie,
1x sakkie dieet-versoeter,
'n paar druppels
suurlemoensap, 'n paar
vars kruie, sout & pepper.

SOP

Jy kan Groente en Slaai meng om tuisgemaakte sop te kook.

Vinnige Lite Cup-a-Soup kan geniet word wanneer jy honger is - 1 pakkie per dag.

Pasop vir oortollige kalorieë in slaaisouse. 'n Goeie wenk is om jou sous apart te hou en net jou vurk in die sous te druk voor elke happie Slaai.

Vul altyd jou bord met Groente!

FUNKSIE

Verhoog energievlakke, beskerm en bou spiere, en ondersteun selherstel.

Bestry honger en verhoog metabolisme.

REËLS

1 per maaltyd!

Moenie Proteïene meng nie – eet net een soort op 'n slag.

Maer snitte - verwyder alle vet en vel.



OPSIES

1^{ste} Vis

2^{de} Wildsvleis

3^{de} Hoender & Kalkoen

4^{de} Volstruis

5^{de} Kalfsvleis

6^{de} Bees

7^{de} Vark & Lam

Weeg jouself, een keer elke 2 weke, naak, elke oggend nadat jy die toilet gebruik het, voordat jy iets vir die dag eet of drink. Voltooi jou Food Chart daaglik & WhatsApp elke 3de dag jou TenaZ Span lid.

Verwerkte vleis bevat preserveermiddels, versadigde vet en sout – beperk of vermy.



Proteïen Bronne

Eier

Beste Proteïen om te gerbruik.

1 vir Dames.

2 vir Kinders.

3 vir Mans.

Suiwel

Yoghurt, melk, maaskaas.

Gebruik vet- en suikervrye produkte tydens gewigsverlies.

**1 koppie
1 porsie**

Vleis

Vis, wild, hoender, kalkoen, volstruis, kalf, bees, vark en lamsvleis.

30g Biltong is 'n peuselhappie!

Verwyder vel en vet. Kies altyd vir MAER vleis!

**Grootte & dikte
van jou handpalm
1 porsie**

Plante

Laaste opsie. Bottom Fat Attack moet Soja vermy!

Kekerertjies (chickpeas), lensies, bone & geblikte gebakte bone.

**1 koppie
1 porsie**

Gebruik jou Food Chart om by jou Eetgewoontes te hou om gewig te verloor. Jy is baie meer geneig om by die "Drive-Thru" te draai as jy nie jou etes vooruit beplan nie

Proteïene is die boustene van al jou liggaamselle!



FUNKSIE

Vertraag maag leegmaak.
Vet is nodig om
vetoplosbare vitamienes te
absorbeer:

A, D, E & K.

Voeg 1 teelepel vlasaad- of
klapperolie/botter by alle
Slaaie en Groente om
gewigsverlies te bevorder
en hongerpyne natuurlik te
beheer.

GOEIE - PLANT

Olyf-, kanola-, sonneblom-,
vlasaad-, sesam- en
grondboontjie-olie.

1 Eetlepel: makadamia-,
klapper-, olyf-, hennep-,
vlasaad-, MCT-, kanola- of
sonneblomolie.

1/4 Avokado, 5 x olywe, 10
x neut.

2 Eetlepels: pampoen-,
vlas-, en sesamsaad.

SLEGTE - DIER

Die Vet op 'n stukkies vleis,
botter, varkvet & kaas.

Waarskuwing: Diervet
bevorder viscerale vet – 'n
hooforsaak van chroniese
leefstylsiektes.

Verwyder alle sigbare vet, moenie ekstra vet by jou kos voeg nie!



Koolhidrate



Funksie

Energie vir die brein.
Brandstof vir die spiere.
Gemoedstabilisator.

Harde vrugte bevat minder suiker as sagte of tropiese vrugte.

Styselagtige Groente

Pampoen, wit aartappel, soetpatat, botterskorsie, beet, mielies en ertjies.

Vrugte

Heel vars vrugte is die beste, maar 'n halwe glas 100% vrugtesap tel ook as 'n vrug.

Wanneer jy bevrore, ingemaakte of gedroogte vrugte koop, kies opsies met die minste toegevoegde suiker.

- ✓ Wees teenwoordig in die oomblik wanneer jy eet.
- ✓ Moenie ander dinge doen terwyl jy eet nie - skakel die TV af, moenie op jou foon praat nie en sit die tydskrif neer.
- ✓ Eet net wanneer jy werklik honger is.
- ✓ Hou gesonde peuselhappies byderhand en hou gemorskos uit jou huis.
- ✓ Hou dadelik op om te eet as jy tevrede is!

Beperk jou koolhidraatinname om vinniger gewig te verloor!



Koolhidraat Bronne

Rys

Basmati, bruin rys, gars, koeskoes, en quinoa.

**1 handvol
1 porsie**

Pasta

Volkoring pasta.

**1 handvol
1 porsie**

Brood

Saadbrood, bruinbrood, suurdeegbrood en wraps.

Streef daarna om koringvrye rogbrood te eet.

**1 sny
1 porsie**

Graankos

All Bran Flakes, Wheat-Bix, ProNutro, en Oatmeal.

Wees versigtig vir suiker, koring en soja.

**1 handvol
1 porsie**

- ✓ Hou 'n Voedsel Dagboek en maak 'n nota van die Tyd! Onthou dat jy die moeite werd is!
- ✓ Raak aktief, begin loop. As jy op die **Stress Fat Attack** is, loop ten minste 45min per dag om te ontspan.
- ✓ Kontak ons op WhatsApp vir ondersteuning deur jou TenaZ Spanlid.

Soet bederfies is nie jou harde werk werd nie – vermy vetmakende lekkernye!

Vloeistof



Versprei
eweredig. Eerste
12 ure.

Liggaamsgewig
/10 = glase.

GEEN VLOEISTOF
½ uur voor, saam
of na Maaltye nie.

Alkohol
Dames 1, Mans
2 glase per dag.

Groente



24 ure.

9 Koppies per
dag.

3 x Ontbyt.
3 x Middagete.
3 x Aandete.

Proteïene



Eerste 12 ure.

Handpalm
dikte.

Breek jou VAS.

1 x Ontbyt.
1 x Middagete.
1 x Aandete.

Vette



Eerste 8 ure.

Duim Grootte.

1x Ontbyt.
1x Middagete.

Koolhidrate



Eerste 4 ure.

Vuis Grootte.

1x Ontbyt.



Gaarmaakmetodes

Kook Metodes:

Kook, stoom, bak, braai, roerbraai, drukook, mikrogolf of 'n Airfryer. Vermoeg diep-gebraaide kosse. Gebruik so min olie as moontlik of vervang met Spray & Cook.

Gedroogde Kruie & Speserye:

Peper, asyn, kerriepoeier, Coleman's Engelse mosterd, knoffelvlokkies, dragon, tiemie, roosmaryn, oreganum, pietersielie, kaneel, rooi- en groenrissie, ens.

Vars Kruie & Speserye:

Vars kruie is altyd smaakliker en laer in kalorieë – soos gemmer, dragon, oreganum, knoffel, ens.

Gebruik Spaarsamig:

Kommersiële geurmiddels kan verborge suikers en geurmiddels bevat. Vir beter resultate, vermoeg winkel-gekoapte produkte soos klaargemaakte slaaisouse, souse en konfynt.

Geurmiddels met hoë sout- of natriuminhoud kan waterretensie veroorsaak, terwyl dié met bygevoegde suiker in vet omskakel as jou liggaam dit nie as energie gebruik nie.

- ✓ Moet nooit inkopies doen as jy honger is nie – neem altyd 'n lys saam om impulsiewe aankope te voorkom.
- ✓ Moenie ongesonde, gereed-om-te-eet produkte koop nie. As dit nie in jou huis is nie, kan jy dit nie eet nie.
- ✓ Geniet dieselfde kos as jou gesin – kies net jou porsies slim – NoDiet Metode.
- ✓ Maak jou etes interessant – moenie elke dag dieselfde eet nie. Geniet dit om gesonde kos voor te berei.
- ✓ Kies vars, rou en onverwerkte kos bo verfynde of verwerkte produkte.

Eet om te leef, moenie leef om te eet nie!



Voedselkombinasies

Maaltye



ONTBYT soos 'n KONING

3 Groente, 1 Proteïen, 1 Vet & 1 Koolhidraat.



MIDDAGETE soos 'n PRINS

3 Groente, 1 Proteïen & 1 Vet.



AANDETE soos 'n BOEMELAAR

3 Groente & 1 Proteïen.

Peuselhappies



VRUGTE

Dames 1, Mans & Kinders 2, eerste 4 ure.



KRAG HAPPIE

Groente & 1 Proteïen as jy moeg raak, sukkel met bloedsuiker of 'n Diabeet is.



BEDERF HAPPIE

Een maal per week, eerste 4 ure.

GEEN VLOEISTOF ½ uur voor, gedurende en na voedsel nie!

VERLOOR GEWIG: Eet een maaltyd. Vervang 2 maaltye met Groente of Shake en Groente.

GESONDE GEWIG: Eet twee maaltye. Vervang 1 met Groente of Shake en Groente.



Geheim vir Sukses

Skakel "Vetstoor-modus" af & Begin "Vetverbrand-modus"

JY HET NET STAPSKOENE, NAELVERF & 5 MINUTE NODIG!

Begin - Stap elke dag vanaf 'n herkenbare landmerk.
Loop of hardloop so vinnig as wat jy kan vir 5 minute.
Jy MOET sweet om RESULTATE te kry!

Stop - Maak 'n merk op die sypaadjie met naelverf.
Draai om en volg dieselfde roete terug huis toe.
Stap stadig terug om af te koel.

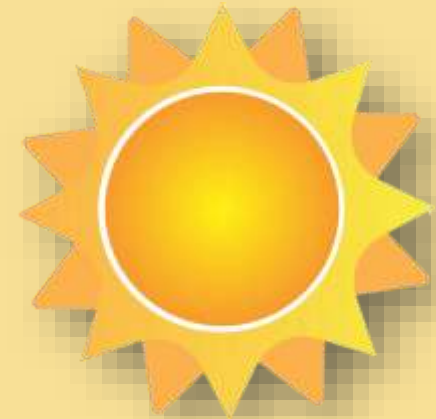
Herhaal hierdie twee keer per dag.

Soos jou fiksheidsvlak verbeter, sal jou afstand verbeter.

STRES: Loop voortdurend vir 45 minute - kalm, 5 dae per week.

Neem jou Voor Foto en WhatsApp dit na jou TenaZ Spanlid.
Neem elke maand foto's en sien jou vordering.
Dit is nooit te laat om gewig te verloor nie - jy kan met jou volgende maaltyd begin.
Een maaltyd op 'n slag, een dag op 'n slag - jy jou gewig verloor!

15 min in die son



Slaap 8 ure





Resultate

Maksimum Gewigsverlies?

- Vas 4 ure tussen hoofmaaltye. Dit help om jou Leptien- (verminder honger) & Ghrelin- (verhoog honger) vlakke te balanseer. Hoe meer liggaamsvet jy het, hoe meer Leptienbestand sal jy wees.
- Moenie enige Peuselhappies eet nie! Jy dra reeds jou ekstra kos aan jou liggaam saam.
- Geniet Ontbyt met NODIET-reëls. Vervang eenvoudig Middagete & Aandete met jou Shake gemeng met water of vetvrye melk. As jy nie die Shake het nie, vervang Middagete & Aandete met Groente.
- Hou op eet 4 uur voor Slaaptyd!
- Vermy alkohol, koring, soja en suiker sover moontlik.
- Raak aktief! Beweging versnel jou vordering.

Honger?

- Drink 'n glas water (as jy honger is, is dit meestal omdat jou liggaam gedehidreer is). Wag 20 minute, gaan stap of bel 'n vriend.
- As jy nogsteeds honger voel, drink 'n ekstra Shake saam met jogurt & Groente.
- Eet soveel Groente & Slaaie as wat jy wil – dit is onbeperk! Wortels werk die beste!
- Eet 'n gekookte eier of 'n maer Proteïen saam met jou Shake om jou langer versadig te hou.

Deur die NODIET Metode te volg, sal jy baie vet verloor.

Maar jy sal nie noodwendig 'n mooi Liggaam hê nie. Soos jy gewig verloor, krimp jou vel dalk nie vinnig genoeg nie - Gebruik die **Fat Buster** vir Maer Spier Massa! Kry 'n Perfekte Figuur!



Gesonde Gewig of Vakansie

Wat moet ek gebruik as ek Gesonde Gewig bereik of Vakansie hou?

- Volg die **NODIET Metode**.
- Neem die **Fat Buster** & Vervang een maaltyd per dag met Groente of die **Shake**.
- Gebruik **Good Night** wanneer jy sukkel om te slaap.
- Voeg **Stress** by as jy Stres Simptome het - kyk op die webwerf **STRESS Fat Attack** vir simptome.
- As jy alkohol drink, neem 2 **Detox** kapsules.
- Jy benodig die TenaZ **Detox** een keer elke 6 maande om 'n gesonde spysverteringstelsel te onderhou.
- Streef daarna om so fisies aktief as moontlik te wees.
- Maak wegneemetes 'n af en toe bederf, nie 'n leefstyl nie!
- Gebruik 'n klein bordjie wanneer jy by sosiale byeenkomste eet – dit sal jou help om minder te eet.
- Moenie voor 'n skerm eet nie (TV, rekenaar ens.).
- Onthou: alkohol, suiker, koring, soja en dierlike vette is almal geneig om jou “Vetverbran-modus” te blokkeer & jou “Vetstoor-modus” te aktiveer.
- Drink baie Vloeistof - water is die beste keuse!
- Beloon jouself met klein, heerlike lekkernye - nie kos nie.

Jy hoef nie perfek te wees nie – net konsekwent.

Elke gesonde keuse tel.

Jy doen dit vir jou gesondheid, jou energie, en jou geluk.