DE COMPLETE BALANS METHODE

DE SLIMME SUPPLEMENTEN GIDS

Begrijp wat je lichaam nodig heeft vóór je kiest wat je neemt

- DARMEN
- ENERGIE
- STRESS
- SLAAP
- METABOLISME
- HEALTHY AGING



KIES BEWUST.
ONDERSTEUN GERICHT.
LEEF IN BALANS.

NIET MÉÉR SUPPLEMENTEN.
WEL BETER BEGRIJPEN.

KENNIS. INZICHT. KEUZE. JOUW BALANS.

Inhoudsopgave

01

Introductie

Wat zijn supplementen en hoe kijk je er slim naar?

02

Veiligheid & Disclaimer

Belangrijke veiligheidsinformatie vóór gebruik

03

Day & Night Drops — Culturiix — Carboniix

Producten 01 t/m 03

04

Vinali — Renew — Elite — MOA

Producten 04 t/m 07

05

EverGlow — Max$_2$O — Glicotrol

Producten 08 t/m 10

01

Tahitian Noni Original — Magnical-D

Producten 11 t/m 12

02

Optimal-M — Omega-Q

Producten 13 t/m 14

03

Optimal-V — Biopro-Q

Producten 15 t/m 16

04

Epiloog

De Complete Balans Methode™ — Begrijpen. Aanpassen. Volhouden.



Belangrijke Veiligheidsinformatie & Disclaimer

Geen medisch advies

De informatie in deze gids is uitsluitend bedoeld voor educatieve doeleinden en vervangt geen professioneel medisch advies, diagnose of behandeling.

Geen vervanging van voeding

Voedingssupplementen zijn een aanvulling op — niet een vervanging van — een gevarieerde en evenwichtige voeding en een gezonde leefstijl.

Aanbevolen dosering

Overschrijd de aanbevolen dagelijkse dosering niet, tenzij een arts of apotheker dit anders adviseert.

Medicatiegebruik

Gebruik je geneesmiddelen op recept of vrij verkrijgbare medicijnen? Raadpleeg dan altijd eerst een arts of apotheker voordat je supplementen toevoegt aan je routine.

Zwangerschap & borstvoeding

Raadpleeg bij zwangerschap, een kinderwens of borstvoeding altijd een zorgverlener vóór gebruik van supplementen.

Ziekte of medische behandeling

Bij een bestaande aandoening of medische behandeling is overleg met een arts altijd aan te raden.

Individuele behoeften

Wat voor de één werkt, werkt niet automatisch voor de ander. Individuele behoeften, gezondheidssituaties en leefstijlen verschillen.

Buiten bereik van kinderen

Bewaar supplementen altijd buiten het bereik van kinderen.

De Complete Balans Methode™ stelt geen diagnoses en geeft geen persoonlijk medisch advies.



Introductie — Supplementen: wat zijn ze en wat zijn ze niet?

Voedingssupplementen zijn geconcentreerde bronnen van voedingsstoffen of andere stoffen met een nutritioneel of fysiologisch effect. Ze zijn verkrijgbaar in verschillende vormen: capsules, tabletten, poeders, druppels of dranken. Ze zijn bedoeld als **aanvulling** op de voeding — niet als vervanging ervan.

Aanvulling, geen vervanging

Geen enkel supplement kan de complexe mix van vezels, fytochemicaliën, enzymen en voedingsstoffen in volwaardige voeding volledig nabootsen. Echte voeding blijft de basis.

Leefstijl eerst

Slaap, beweging, stressmanagement, hydratatie en voedingspatroon vormen het fundament van je gezondheid. Supplementen kunnen ondersteunen, maar vullen een ongezonde leefstijl niet aan.

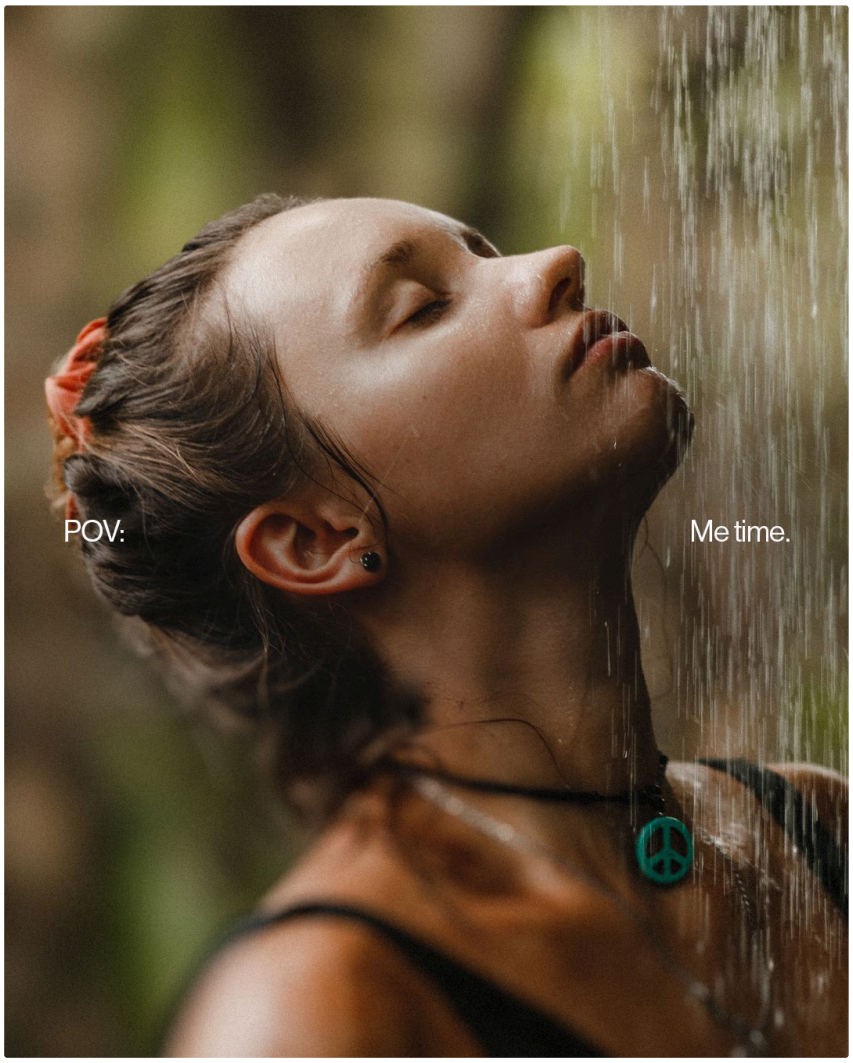
Meer is niet beter

Een hogere dosering leidt niet automatisch tot een beter resultaat. Sommige voedingsstoffen kunnen bij overmatig gebruik ongewenste effecten hebben. Volg altijd de aanbevolen dosering.

Individuele behoeften

Leeftijd, geslacht, leefstijl, voedingspatroon, gezondheidsconditie en medicatiegebruik bepalen mede of en welk supplement relevant kan zijn voor jou.

> *"Je lichaam werkt als één geheel. Je aanpak zou dat ook moeten doen."* — De Complete Balans Methode™



Hoe kijk je slim naar supplementen?

De kern van slim kiezen

Marketingclaims op verpakkingen zijn niet hetzelfde als wetenschappelijk bewijs. Deze gids helpt je begrijpen wat er daadwerkelijk in een product zit — en in welke hoeveelheid.

Niet méér supplementen. Wel beter begrijpen.

Ingrediënten boven marketing

Kijk naar wat er daadwerkelijk in een product zit en in welke hoeveelheid — niet naar de marketingteksten op de verpakking.

Erkende functies vs. productclaims

Er is een verschil tussen de aanwezigheid van een ingrediënt en een bewezen werking van het product als geheel.

Interacties & transparantie

Sommige supplementen kunnen de werking van geneesmiddelen beïnvloeden. Transparantie naar je arts of apotheker is altijd verstandig.

Kwaliteit telt

Let op de samenstelling, de gebruikte vormen van ingrediënten en de betrouwbaarheid van de fabrikant. Bij twijfel: vraag advies aan een arts, diëtist of apotheker.



Over deze gids — 16 supplementen, één heldere aanpak

In deze gids worden 16 zorgvuldig geselecteerde supplementen besproken die aansluiten bij thema's die voor veel mensen relevant zijn.

Thema's in deze gids

- Darmgezondheid & spijsvertering
- Energie & metabolisme
- Slaap & herstel
- Stress & balans
- Huid, haar & healthy aging
- Spieren, botten & gewrichten
- Hydratatie & elektrolyten
- Algemene vitaliteit

Wat je per supplement vindt

- Een heldere beschrijving van wat het product is
- Een overzicht van de ingrediënten op basis van de actuele productinformatie
- Uitleg over relevante functies die aan de ingrediënten kunnen worden gekoppeld
- Praktische gebruiksinformatie

Wat je hier niet vindt: medische diagnoses, gegarandeerde resultaten of wonderbeloften. Wel: eerlijke, toegankelijke informatie om bewuster te kunnen kiezen.

De supplementen in deze gids zijn geselecteerd op basis van hun ingrediëntensamenstelling, de transparantie van de fabrikant en hun relevantie binnen de thema's van De Complete Balans Methode™. Ze worden niet aanbevolen als behandeling voor welke aandoening dan ook, maar als mogelijke aanvulling op een bewuste en gezonde leefstijl.

Elk product wordt besproken aan de hand van de meest recente productinformatie die beschikbaar was op het moment van samenstelling van deze gids. Ingrediënten, doseringen en formules kunnen door de fabrikant worden aangepast. Controleer daarom altijd het actuele productetiket vóór gebruik.

Deze gids is geen vervanging van persoonlijk advies. Heb je vragen over welk supplement bij jouw situatie past, of gebruik je medicijnen of heb je een bestaande aandoening? Raadpleeg dan altijd een arts, apotheker of diëtist. Bewust kiezen begint bij goed geïnformeerd zijn.

"De eerste rijkdom is gezondheid."

— Ralph Waldo Emerson —

DAY & NIGHT DROPS



BEKIJK/BESTEL DAY & NIGHT DROPS

Day & night drops

Jouw 24/7 ondersteuning voor gewichtsverlies

Wat doet het?

Overdag: De Day Drops stimuleren je metabolisme, verhogen je energie en ondersteunen vetverbranding, zodat je de dag actief en in balans doorkomt.
's Nachts: De Night Drops bevorderen ontspanning en herstel, helpen je lichaam tot rust te komen en ondersteunen een gezonde stofwisseling terwijl je slaapt.
Deze unieke combinatie helpt niet alleen bij gewichtsverlies, maar beheerst ook je eetlust, vermindert stress en ondersteunt een gezonde lichaamsbalans. Werk dag en nacht aan een fitter, slanker en energieker lichaam!



> Verlies gemiddeld 4 kilo in 30 dagen.

Waarom kiezen voor de drops?

- Unieke homeopathische formule
- Beheerst de eetlust
- Stimuleert de stofwisseling
- Verhoogt het energieniveau
- Verbetert de stemming
- Ondersteunt gewichtsbeheersing
- Ondersteunt een evenwichtige lichaamsfunctie
- Verbetert de stressrespons van het lichaam
- Glutenvrij
- 100% natuurlijk
- Vrij van hormonen

Product gebruik

- **Day Drops**

Plaats 0,7 ml onder je tong
Wanneer: 20-30 minuten voor de maaltijd. Let op: 10 seconden wachten, dan doorslikken.

- **Night Drops**

Plaats 2 ml onder je tong
Wanneer: 1-2 uur voor het slapen gaan
Let op: het wordt afgeraden om te eten na inname van de druppels

PRODUCT 01

Day & Night Drops

Twee complementaire vloeibare formules voor gebruik overdag en 's avonds — samen aangeboden als dag-/avondroutine.

Day Drops — Ingrediënten

Dagelijkse portie: 2,1 ml (0,7 ml per inname, 3× per dag)

Ingrediënt	Type
Witte-kidneyboonextract	Plantenextract
Cacaoboonextract	Plantenextract
Groene-koffieboonextract	Plantenextract
Groene-theebladextract	Plantenextract
Guaranazaadextract	Plantenextract
Kaneelschorsextract	Specerij-extract
Biotine	Vitamine (B7)
Chroom	Mineraal

Night Drops — Ingrediënten

Dagelijkse portie: 2 ml

Ingrediënt	Type
L-theanine	Aminozuur
L-glutamine	Aminozuur
Acerola-fruitextract	Plantenextract
Fructooligosacchariden (FOS)	Prebiotische vezel
Heilig-basilicumextract	Adaptogeen
Cordyceps-myceliumextract	Paddenstoel-extract
Astragaluswortelextract	Plantenextract



PRODUCT 01

Day & Night Drops — Ingrediënten & Gebruik

Wat doen deze ingrediënten?

Biotine (Day)

Draagt bij aan een normaal energiemetabolisme en aan de normale werking van het zenuwstelsel.

Chroom (Day)

Draagt bij aan een normaal macronutriëntenmetabolisme en aan het behoud van normale bloedsuikergehalten.

Groene-theebladextract (Day)

Bevat polyfenolen; groene thee is een bekende botanische bron van antioxidanten.

L-theanine (Night)

Een aminozuur dat van nature voorkomt in thee.

Fructooligosacchariden — FOS (Night)

Prebiotische vezels die als voedingsbron voor darmbacteriën kunnen dienen.

Acerola-fruitextract (Night)

Een rijke natuurlijke bron van vitamine C.

Hoe gebruik je het?

1	2
Day Drops	**Night Drops**
0,7 ml onder de tong plaatsen, 20–30 minuten vóór de maaltijd. 10 seconden wachten en vervolgens doorslikken. **(3× per dag = 2,1 ml totaal.)**	2 ml onder de tong, 1–2 uur vóór het slapengaan. Eten na inname wordt afgeraden.



CULTURIIX



BEKIJK/BESTEL CULTURIIX

Culturiix.

Culturiix

Dé formule voor een blije buik en sterke weerstand

Wat doet het?

Je darmen zijn de motor van je gezondheid.
Als die motor goed draait, voel jij je energiek, licht en in balans. Maar stress, antibiotica of een ongezond voedingspatroon kunnen dat evenwicht flink verstoren. Culturiix helpt je om die balans te herstellen. Het bevat een krachtige mix van 15 soorten goede bacteriën (probiotica) en fermenteerbare vezels uit inuline – precies wat jouw darmen nodig hebben om optimaal te functioneren.



- Ondersteunt een gezonde darmflora
- Bestrijdt slechte bacteriën
- Verbetert je spijsvertering
- Vermindert buikpijn
- Versterkt je immuunsysteem
- Vermindert een opgeblazen gevoel, brandend maagzuur en zure oprispingen
- Aanbevolen bij prikkelbare darm (PDS) en stemmingsklachten zoals depressie

Klachten zoals een opgeblazen gevoel, buikpijn, verstopping, lage weerstand of zelfs stemmingswisselingen? Grote kans dat je darmen om hulp vragen.
Culturiix geeft ze precies dat.

> "Happy gut, happy mind – het is echt zo simpel."

Product gebruik

Neem dagelijks 1 capsule, 1-2 uur voor of na het eten.
Bewaren op een koele, droge plaats, beschermd tegen licht.
Geen koeling nodig.

PRODUCT 02

Culturiix

Een probiotische formule met 15 bacteriestammen en inuline als prebiotische vezel.

Culturiix is een probiotisch supplement in capsulevorm dat een combinatie biedt van 15 verschillende bacteriestammen uit de geslachten *Lactobacillus, Bifidobacterium, Streptococcus* en *Saccharomyces*, aangevuld met inuline als prebiotische vezel.

Bacteriestam	Hoeveelheid (mg)	KVE
L. acidophilus	37,94 mg	$5{,}4 \times 10^9$
L. plantarum	37,94 mg	$5{,}4 \times 10^9$
L. casei	30,2 mg	$4{,}3 \times 10^9$
B. lactis	23,89 mg	$3{,}4 \times 10^9$
S. boulardii	12,75 mg	250×10^6
B. subtilis	2,55 mg	250×10^6
L. gasseri, B. bifidum, B. longum, L. paracasei, L. rhamnosus, L. reuteri, L. salivarius, S. thermophilus, L. fermentum	elk 1,37 mg	elk 200×10^6
Inuline (prebioticum)	**250 mg**	—

Wat doen deze ingrediënten?

- **Probiotische bacteriestammen:** Levende micro-organismen die bijdragen aan de normale samenstelling van de darmflora.
- **Lactobacillus-stammen:** Behoren tot de meest bestudeerde probiotische geslachten en komen van nature voor in het menselijk spijsverteringskanaal.
- **Bifidobacterium-stammen:** Spelen een rol in de normale darmflora, met name in de dikke darm.
- **Saccharomyces boulardii:** Een probiotische gist met een eigen profiel binnen de wereld van probiotica.
- **Inuline:** Prebiotische vezel die als voedingsbron voor darmbacteriën kan dienen.

Gebruik & bewaring

1

Dosering

1 capsule per dag, 1–2 uur vóór of na het eten.

2

Bewaren

Koel en droog, beschermd tegen licht. Koeling is niet noodzakelijk.

CARBONIIX



BESTEL/BEKIJK CARBONIIX

Carboniix ™

De detox die je niet wist dat je nodig had

Wat is het?

Deze krachtige combinatie van geactiveerde kool, chlorofyl, magnesium en zink is als een schoonmaakbeurt van binnenuit. Denk: minder opgeblazen gevoel, een frissere huid, en een happy belly. Cleanse je lijf – zonder ingewikkeld sapdieet of hongerige dagen



> Zorg voor je binnenkant, en de buitenkant straalt vanzelf

Wat doet het?

- Geactiveerde kool helpt bij het verminderen van gasvorming na de maaltijd
- Chlorofyl ondersteunt de natuurlijke ontgifting van je lichaam
- Magnesium helpt je spijsvertering en draagt bij aan ontspanning
- Zink ondersteunt een gezonde huid en celfunctie
- Perfect voor je darmgezondheid én een frisser gevoel van binnenuit
- Vegan, glutenvrij en zonder onnodige toevoegingen
- Ideaal na zware maaltijden, bij opgeblazen gevoel of als dagelijkse res

Voor wie

- Als je vaak last hebt van een opgeblazen buik of winderigheid
- Bij een trage spijsvertering of “volle” buik na het eten
- Voor iedereen die zijn darmen wil ondersteunen op een natuurlijke manier
- Als je een frisse huid van binnenuit wil ondersteunen (hello glow!)
- Voor mensen die regelmatig eten buiten de deur of minder “clean”
- Tijdens een detoxkuur, reset of gewoon als dagelijkse reiniging

Product gebruik

Meng een lepel in 120-240 ml water of sap met laag glycemisch gehalte, een keer per dag, bij voorkeur een uur voor de maaltijd.

PRODUCT 03

Carboniix

Een poederformule met vitaminen, mineralen, plantenextracten, actieve kool en een brede mix van groentenpoeder.

Carboniix is een dagelijks in te nemen poedersupplement (**1 schepje / 3,75 g**) dat een combinatie biedt van antioxidatieve vitaminen, mineralen, botanische extracten, actieve kool, spirulina, chlorella en een uitgebreide mix van groentenpoeder.

Kerningrediënten per portie

Ingrediënt	Hoeveelheid	% VWR
Chlorella microalgen	1000 mg	—
Korianderzaad extract	400 mg	—
Venkelzaad	250 mg	—
Spirulina	150 mg	—
Actieve kool	100 mg	—
Broccoli-extract	100 mg	—
Gemberwortel stok	100 mg	—
Alfa-liponzuur	60 mg	—
Glutathion	50 mg	—
Vitamine E	39 mg	325%
Vitamine A	1166 µg	146%
Selenium	100 µg	182%

Groentenpoedermix & Functies

Broccoli, spinazie, komkommer, spruitjes, selderij, kale, asperge, groene paprika, bloemkool, peterselie — elk 714–715 mg | Wortel, tomaat, biet — elk 701 mg | Kool — 699 mg

Vitamine E & Selenium

Dragen bij aan de bescherming van cellen tegen oxidatieve stress.

Vitamine A

Speelt een rol bij de normale werking van het immuunsysteem en het behoud van een normale huid.

Chlorella & spirulina

Microalgen die van nature eiwitten, chlorofyl en diverse micronutriënten bevatten.

Actieve kool

Staat bekend om zijn adsorptieve eigenschappen in het spijsverteringskanaal.

Gebruik

Meng 1 schepje (3,75 g) in 120–240 ml water of een drank met laag glycemisch gehalte. Eenmaal per dag, circa 1 uur vóór de maaltijd.

“Zorg goed voor je lichaam. Het is de enige plek waarin je je hele leven moet wonen.”

— Jim Rohn —

VINALI



BEKIJK/BESTEL VINALI

Vináli

De ultieme beautypil voor een stralende huid!

Wat doet het?

Vináli is dé ultieme schoonheidsboost voor een jeugdige huid, glanzend haar en sterke nagels. Verrijkt met druivenpitextract, vitamine C, acerola-kers en bioflavonoïden, helpt Vináli je huid te beschermen en te herstellen van binnenuit. Dit krachtige antioxidantencomplex stimuleert de collageenproductie, vermindert fijne lijntjes en ondersteunt een stevigere, elastische huid.



"Stralend van binnen,
steviger van buiten."

Waarom kiezen voor Vináli?

- Vermindert fijne lijntjes en rimpels
- Ondersteunt een stevige, soepele huid
- Helpt cellulite te verminderen door het versterken van bindweefsel en het bevorderen van de bloedsomloop
- Beschermt tegen vrije radicalen en huidveroudering
- Stimuleert collageenproductie voor een gezonde glow
- Ondersteunt een gezonde haargroei en sterke nagels
- Geeft een natuurlijke boost aan je immuunsysteem

Product facts

- Veganistisch
- Glutenvrij
- Halal
- Informed Sports Certified
- NSF Certified
- Officiële PDR Lijst

Product gebruik

- Capsules per potje: 56
- Je neemt er 1 per dag.

PRODUCT 04

Vinali

Een formule met vitamine C en plantaardige antioxidatieve bestanddelen op basis van druif, acerola, citrus en amla.

Ingrediënten per dagelijkse portie (1 capsule)

Ingrediënt	Hoeveelheid	% VWR
Vitamine C	315 mg	394%
Druivenpitextract	102 mg	—
Druivenschilextract	30 mg	—
Acerola-fruitextract	22 mg	—
Citrusbioflavonoïden	10 mg	—
Amla-fruitextract	5,25 mg	—
Groene-peperextract	5,25 mg	—

Verpakking: 56 vegetarische capsules.

Gebruik

1 capsule per dag.

Wat doen deze ingrediënten?

Vitamine C

Draagt bij aan de normale collageenvorming voor de normale werking van de huid, bloedvaten, botten en kraakbeen. Draagt bij aan de bescherming van cellen tegen oxidatieve stress. Ondersteunt de normale werking van het immuunsysteem en vermindert vermoeidheid en moeheid.

Druivenpitextract & druivenschilextract

Bevatten proanthocyanidinen en resveratrol — plantaardige polyfenolen met antioxidatieve eigenschappen.

Acerola-fruitextract

Een rijke natuurlijke bron van vitamine C en bioflavonoïden.

Amla-fruitextract

Amla (Indiase kruisbes) is een traditionele botanische bron van vitamine C en polyfenolen.



RENEW



PURE ENERGIE. PURE BESCHERMING. PURE JIJ.

BEKIJK/BESTEL RENEW

DE COMPLETE BALANS METHODE™ | WETENSCHAPPELIJK ONDERBOUWD | PREMIUM KWALITEIT | DAGELIJKSE ONDERSTEUNING

Renew™

Leven zonder beperkingen

Wat doet het?

De complete ondersteuning voor meer energie, een betere nachtrust en een stralend lichaam. Deze unieke formule helpt je lichaam op natuurlijke wijze bij de aanmaak van HGH (menselijk groeihormoon) – een cruciaal hormoon voor herstel, vitaliteit en verjonging.



> Slaap dieper. Herstel sneller. Straal elke dag

Waarom kiezen voor renew?

- Betere slaapkwaliteit
- Stevige, elastische huid
- Meer energie door de dag heen
- Verbeterd libido & vruchtbaarheid
- Sneller herstel na sport of fysieke inspanning

Product gebruik

Meng 1 zakje met 200 tot 400 ml water en drink het 30 minuten voor het slapengaan.

De drie blends:

- **Signature Boost Blend**

Een krachtige mix van vijf botanische superfoods: Tahitiaanse noni, groene thee, kurkuma, bosbessen en druivenpit.

- **Amino Boost Blend**

Wetenschappelijk samengesteld voor een hoog aminozuurgehalte – ondersteunt spierherstel, energie en celvernieuwing.

- **Supplement Boost Blend**

Met GABA (Gamma-Aminoboterzuur), luteïne en zeaxanthine-isomeren – speciaal om je lichaam tot rust te brengen en diep te laten slapen.

PRODUCT 05

Renew

Een stickformule met aminozuren, GABA, vitaminen, mineralen en botanische ingrediënten, bedoeld voor gebruik vóór het slapengaan.

Ingrediënten per dagelijkse portie (1 stick / 6,9 g)

Ingrediënt	Hoeveelheid	% VWR
L-arginine	1200 mg	—
L-citrulline	1200 mg	—
L-lysine hydrochloride	1200 mg	—
GABA	500 mg	—
Beta-alanine	50 mg	—
Niacine (B3)	25 mg	156%
Zink	15 mg	150%
Vitamine B6	5 mg	357%
Selenium	100 µg	182%
Vitamine B12	10 µg	400%
Chroom	50 µg	125%
Vitamine A	200 µg	25%
Zeaxanthine	0,3 mg	—

Aanvullend: druivenpitextract (25 mg), kurkumawortelstokextract (25 mg), bosbessenextract (25 mg), nonipoeder (65 mg), braampoeder (15 mg), acerola-fruitextract (5 mg).

Wat doen de kerningredients?

L-arginine & L-citrulline

Aminozuren die van nature in het lichaam voorkomen en een rol spelen in de stikstofoxidecyclus.

GABA

Gamma-aminoboterzuur is een neurotransmitter die van nature in het lichaam voorkomt.

B-vitaminen (B3, B6, B12)

Dragen bij aan een normale energiestofwisseling en aan de normale werking van het zenuwstelsel.

Zink & Selenium

Zink draagt bij aan een normale eiwitsynthese. Selenium draagt bij aan de bescherming van cellen tegen oxidatieve stress.

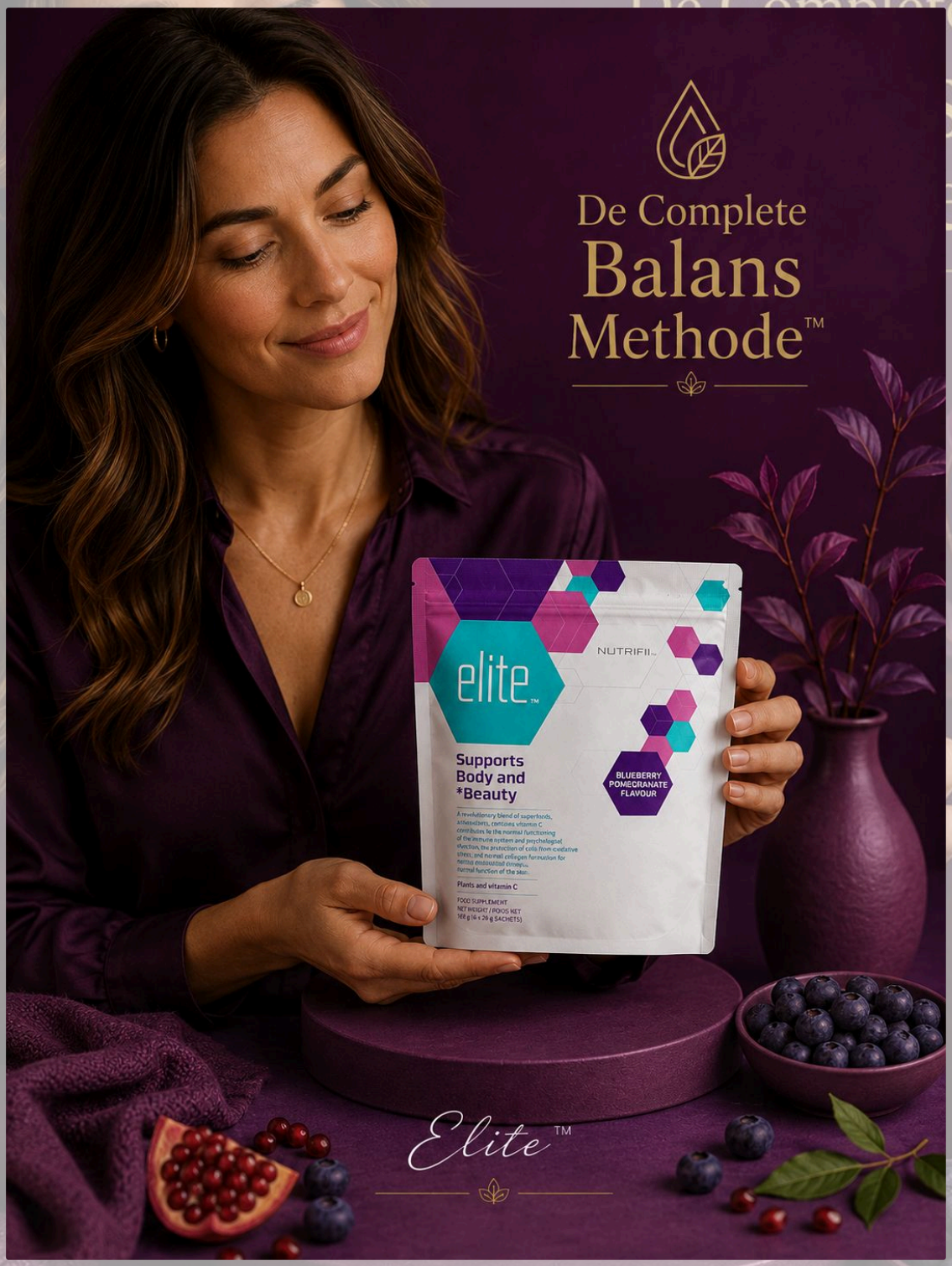
Gebruik

Meng 1 stick met 200–400 ml water. Drink approximately 30 minuten vóór het slapengaan.

“Gezondheid is de echte rijkdom, niet goud of zilver.”

— Mahatma Gandhi —

ELITE



BEKIJK/BESTEL ELITE

Elite™

Elite

Premium product voor jouw high performance leven

Wat is het?

Elite™ is geen basic supplement. Het is een all-in-one formule met vitaminen, mineralen, antioxidanten, adaptogenen én botanicals – speciaal ontwikkeld voor iedereen die véél geeft, hard gaat en goed voor zichzelf wil zorgen zonder compromissen.



> Elite™ – Omdat jij geen basic bent.

Wat doet het?

- Ondersteunt energie, focus & mentale scherpte
- Versterkt je immuunsysteem met o.a. vitamine C, zink en selenium
- Bevat adaptogenen (zoals ginseng & ashwagandha) voor stressbalans en veerkracht
- Draagt bij aan normale hormoonbalans en celbescherming
- Helpt bij vermoeidheid en bevordert het herstel na mentale of fysieke inspanning
- Rijk aan antioxidanten die je lichaam beschermen tegen oxidatieve stress
- Eén supplement, alles-in-één – zodat jij elke dag kunt pieken

Voor wie

- Voor de high achievers, go-getters en ondernemers die álles geven
- Voor mensen met een druk schema en weinig ruimte om op te laden
- Als je vaak vermoeid of gestrest bent en toch wil blijven presteren
- Voor wie een supplement zoekt dat alles dekt – zonder 5 potjes per dag
- Als je je lichaam premium voeding gunt die matcht met jouw ambitie
- Voor iedereen die next level wil gaan – fysiek, mentaal én emotioneel

Product gebruik

Meng een sachet in 250 ml water en schud goed.

PRODUCT 06

Elite

Een brede botanische stickformule met vitamine C, ashwagandha, astaxanthine en aloë.

Ingrediënten per dagelijkse portie (1 stick)

Ingrediënt	Hoeveelheid
Aloëpoeder	560 mg
Heilig-basilicumpoeder	135 mg
Ashwagandha-extract	131,25 mg
Teunisbloemoliepoeder	100 mg
L-lysine hydrochloride	100 mg
Vitamine C	80 mg (100% VWR)
Indiase-kruisbesextract (Amla)	78,5 mg
Rode-klaverextract	40 mg
Astaxanthine	4 mg

Gebruik

Meng 1 stick/sachet met ongeveer 250 ml water en schud goed.

Wat doen deze ingrediënten?

Vitamine C

Draagt bij aan de normale collageenvorming, de bescherming van cellen tegen oxidatieve stress en de normale werking van het immuunsysteem.

Ashwagandha

Een adaptogene plant met een lange traditie in de Ayurvedische geneeskunde.

Astaxanthine

Een carotenoïde met antioxidatieve eigenschappen, van nature aanwezig in bepaalde algen en zeevruchten.

Heilig basilicum (Tulsi)

Een traditioneel gebruikte adaptogene plant in de Ayurvedische traditie.

Teunisbloemoliepoeder

Bevat gamma-linoleenzuur (GLA), een omega-6-vetzuur.

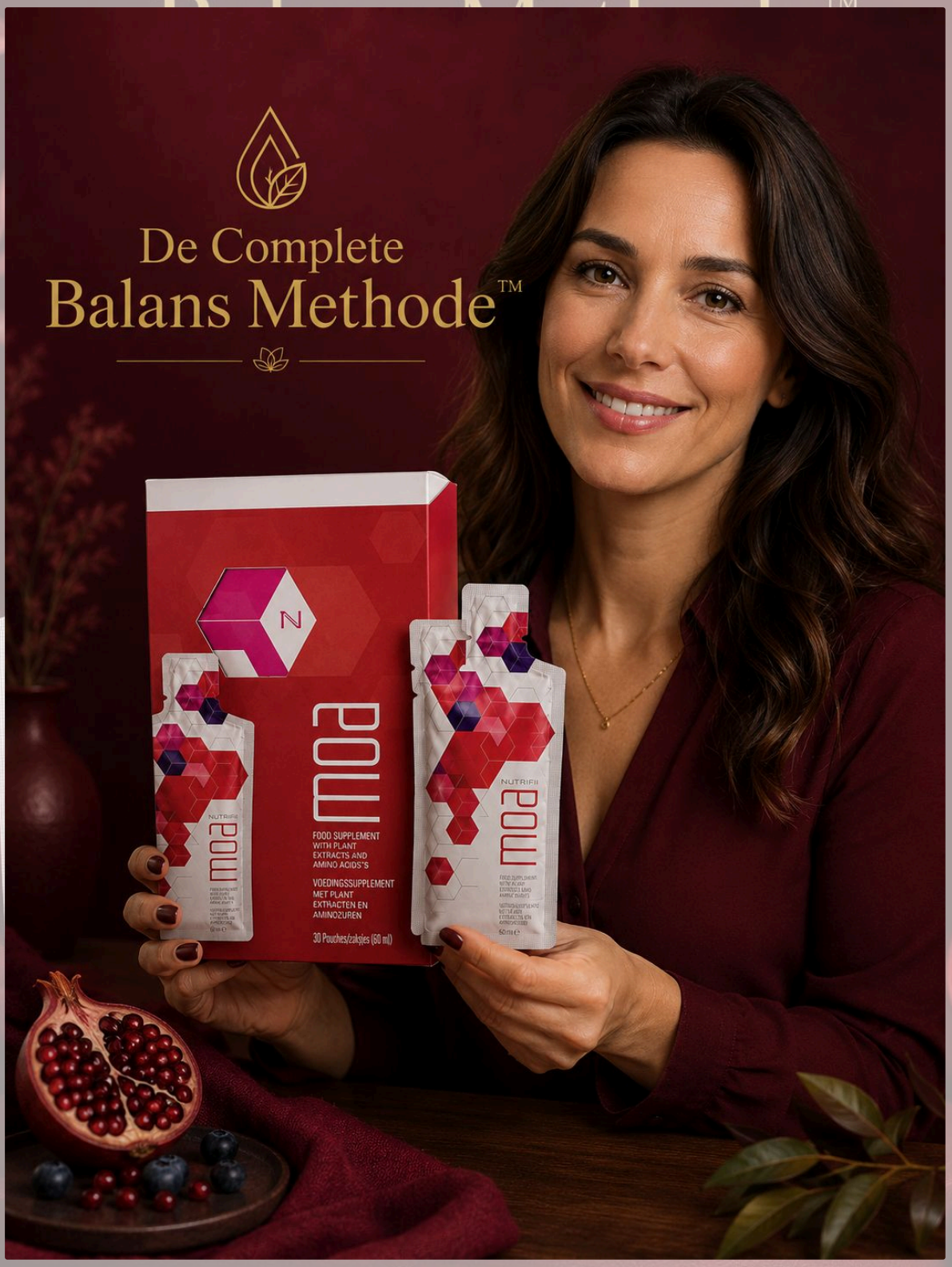
L-lysine

Een essentieel aminozuur dat het lichaam niet zelf aanmaakt.



MOA

De Complete



BEKIJK/BESTEL MOA

DAY & NIGHT DROPS

MOA

Het meest complete superfood supplement op de markt

Wat doet het?

Nutrifii MOA is een krachtige, vloeibare voedingssupplement samengesteld uit een unieke mix van 36 superfoods, adaptogenen en antioxidanten. Deze natuurlijke formule ondersteunt het algehele welzijn, helpt het lichaam beschermen tegen vrije radicalen en draagt bij aan meer balans, energie en vitaliteit.



> "Ontketen de kracht van de natuur in elke shot!"

Waarom kiezen voor MOA?

- Boordevol antioxidanten uit superfoods
- Ondersteunt een gezond immuunsysteem
- Bevordert celgezondheid en energieniveau
- Helpt het lichaam omgaan met stress (adaptogenen)
- Ondersteunt gezond ouder worden en detoxificatie

*Bevat geen kunstmatige kleur-, geur- of smaakstoffen

Gebaseerd op geavanceerd onderzoek en samengesteld met zorgvuldig geselecteerde ingrediënten van over de hele wereld.

Kan helpen bij:

- Immuunversterking
- Oxidatieve stress
- Celveroudering
- Ontstekingen
- Mentale helderheid en focus
- Energie en vitaliteit
- Detoxificatie
- Darmgezondheid
- Hormonale balans
- Stressmanagement

Product gebruik

Neem dagelijks 1 shot (30 ml) voor optimaal resultaat. Goed schudden voor gebruik. Bewaren op een koele, droge plek en na openen in de koelkast bewaren.

PRODUCT 07

MOA

Een vloeibaar voedingssupplement op basis van plantenextracten en aminozuren.

MOA is een vloeibaar supplement dat plantenextracten en aminozuren combineert in een drinkbare formule. Het product is verkrijgbaar in een fles met 30 porties.

Voedingswaarde per portie van 50 ml

Voedingsstof	Per 50 ml
Energie	92 kJ / 22 kcal
Vet	0 g
Koolhydraten	5 g
waarvan suikers	3 g
Eiwitten	0 g
Zout	<0,01 g

Porties per verpakking: 30.

⚠ **⚠️ Gebruiksdosering — Te verifiëren**
De aangeleverde nutritionele informatie vermeldt een portie van **50 ml**. Een oudere productfiche vermeldt een dagelijkse inname van **30 ml**. Deze informatie is tegenstrijdig.

De exacte gebruiksdosering dient te worden geverifieerd aan de hand van het actuele productetiket. Er wordt in deze gids geen dosering zelfstandig gekozen.

Bewaring

- Koel en droog bewaren.
- Na openen gekoeld bewaren.



EVERGLOW



BESTEL/BEKIJK EVERGLOW

Everglow

De ultieme beautyboost van binnenuit - omdat jouw glow geen filter nodig heeft.

Wat doet het?



Everglow™ is jouw dagelijkse beauty upgrade in een glas. Een krachtige mix van collageen, biotine, zink, vitamine C en antioxidanten, ontworpen om je huid te laten stralen, je haar te versterken en je nagels sneller te laten groeien. Denk aan minder rimpels, meer glans, sterkere nagels, full hair vibes

Alles wat je spiegelbeeld wil, begint van binnen.

> "Een healthy glow is de beste make-up die je kunt dragen"

Voor wie?

- Als je huid er vermoeid, vaal of ouder uitziet
- Bij haaruitval, dunner wordend haar of breekbare nagels
- Als je merkt dat je huid verliest aan elasticiteit of volume
- Voor moeders die willen stralen ondanks weinig slaap
- Als je van binnenuit wilt werken aan een jeugdige uitstraling
- Ideaal bij stress, hormonale schommelingen of seizoenswissels
- Voor iedereen die op een natuurlijke manier wil anti-agen zonder injecties of ingrepen.

Waarom kiezen voor Everglow?

- Stimuleert de natuurlijke collageenproductie voor een stevigere, gladdere huid
- Vermindert zichtbare lijntjes en fijne rimpels bij dagelijks gebruik
- Versterkt zwak, breekbaar haar = meer volume, minder uitval
- Laat je nagels harder en sneller groeien
- Verheldert een doffe huid en geeft je die natuurlijke glow-back
- Helpt bij hormonale onzuiverheden en huidstress
- Boost je huidbarrière tegen invloeden van buitenaf
- Ondersteunt je immuunsysteem (dankzij zink & vitamine C)

Product gebruik

Mix 3 scoops in 150–250 ml water, smoothie of kokoswater. 1x per dag, het liefst 's ochtends op nuchtere maag voor een optimaal opname-effect Let op: consistent gebruik = zichtbaar resultaat

PRODUCT 08

EverGlow

Een beauty-formule met gehydrolyseerd viscollageen, vitamine C, biotine, zink, koper en witte-tomatenextract.

Ingrediënten per dagelijkse portie (3 maatschepjes / 5,7 g)

Ingrediënt	Hoeveelheid	% RI
Gehydrolyseerd viscollageen	5000 mg	—
Vitamine C	100 mg	125%
Witte-tomatenextract	100 mg	—
Zink	6 mg	60%
Biotine	25 µg	50%
Koper	0,27 mg	27%

Aantal dagelijkse doseringen per verpakking: 28.

Gebruik

Meng 3 maatschepjes (5,7 g) in 150–250 ml water, smoothie of kokoswater. 1 keer per dag, bij voorkeur in de ochtend.

Huid, haar & nagels — Functies per ingrediënt

Vitamine C

Draagt bij aan de normale collageenvorming voor de normale werking van de huid. Draagt bij aan de bescherming van cellen tegen oxidatieve stress.

Biotine

Draagt bij aan het behoud van een normale huid en normaal haar.

Zink

Draagt bij aan het behoud van een normale huid, normaal haar en normale nagels.

Koper

Draagt bij aan de normale pigmentatie van huid en haar en aan de normale collageenvorming.

Gehydrolyseerd viscollageen

Collageen is een structureel eiwit dat van nature in het lichaam voorkomt, onder andere in huid, botten en bindweefsel. Gehydrolyseerd collageen bestaat uit kleinere peptiden.



MAX2O



BEKIJK/BESTEL MAX2O

Max2O™

Max20

Meer dan water

Wat doet het?

Max2O is méér dan zomaar een hydratatiedrankje. Het is een zorgvuldig samengestelde mix van essentiële mineralen die niet alleen je dorst lessen, maar je lichaam op celniveau ondersteunen. Door de unieke combinatie van Magnesium Chloride, Potassium Citrate en Sodium Citrate krijg je de perfecte balans van elektrolyten die je nodig hebt om je lichaam gezond, energiek en in balans te houden.



> Hongerig én chagrijnig?
> Of dorstig en uitgeput?
> Je hebt meer nodig dan alleen H_2O.

Product facts

- Veganistisch
- Glutenvrij
- Lactosevrij
- Bevat geen kunstmatige kleuren, geur- of smaakstoffen

Waarom kiezen voor Max20?

- Bevordert een snelle en diepe hydratatie op celniveau
- Ondersteunt spierfunctie, zenuwstelsel en energiestofwisseling
- Minder trek en cravings
- Sneller herstel na inspanning
- Betere focus en concentratie
- Vermindert vermoeidheid en uitputting
- Minder een opgeblazen gevoel en vochtretentie
- Meer consistente energie gedurende de dag

Product gebruik

- 1 sachet mengen in een glas water

PRODUCT 09

Max_2O

Een elektrolyten-drankmix met kalium en magnesium op basis van magnesiumchloride, kaliumcitraat en natriumcitraat.

Max_2O is een elektrolytensupplement in stickformaat met mangosmaak. Elektrolyten spelen een rol in diverse normale lichaamsprocessen, waaronder de vochtbalans, spierfunctie en zenuwgeleiding.

Ingrediënten per portie (1 stick / 4,47 g)

Elektrolyt	Hoeveelheid	% VWR	Bron
Kalium	300 mg	15%	Kaliumcitraat
Magnesium	56,3 mg	15%	Magnesiumchloride
Natrium	—	—	Natriumcitraat (0,75 g zout)
Energie	8 kJ / 2 kcal	—	—
Koolhydraten	0,5 g	—	waarvan suikers: 0 g

28 sticks per verpakking. Smaak: mango.

Functies per ingrediënt

Magnesium

Draagt bij aan een normale spierfunctie, de normale werking van het zenuwstelsel, een normale energiestofwisseling en de vermindering van vermoeidheid en moeheid.

Kalium

Draagt bij aan een normale spierfunctie en de normale werking van het zenuwstelsel.

Natrium

Speelt een rol in de normale vochtbalans van het lichaam.

Gebruik

Meng 1 sachet met water en drink op.



GLICOTROL



BEKIJK/BESTEL GLICOTROL

Glicotrol

De slimme rem op jouw suikerschommelingen

Wat doet het?

Hou jij van lekker eten, een wijntje op z'n tijd en een goed stuk taart? Dan weet je vast hoe dat voelt: eerst energie voor tien... en dan die beruchte crash. Moe, prikkelbaar, snaaibuien en de drang naar nog iets zoets. Tijd om je bloedsuiker de baas te worden, met Glicotrol™. Dit krachtige supplement combineert natuurlijke vezels, plantenextracten en chroom om je bloedsuikerspiegel stabiel te houden, energiedips te voorkomen en cravings te verminderen.



> Geen strenge diëten. Geen opgejaagd gevoel. Gewoon balans, zodat jij vol energie kunt genieten van het leven.

Product facts

- Veganistisch
- Glutenvrij
- Lactosevrij
- Bevat geen kunstmatige kleuren, geur- of smaakstoffen

Waarom kiezen voor Glicotrol?

- Voor iedereen die houdt van goed eten, maar niet van energiedips
- Vermindert zin in suiker en ongezonde snacks
- Stabiliseert je bloedsuikerspiegel, zodat je rust en focus behoudt
- Ondersteunt vetverbranding en stofwisseling, zonder diëten
- Helpt je lichaam energie halen uit voeding, niet uit suikerpieken
- Ideaal voor bourgondiërs/levensgenieters en snoepkonten.

Product gebruik

- 1 schep in een glas met water mengen
- Direct opdrinken

PRODUCT 10

Glicotrol

Een vezelrijke formule met inuline, psyllium, rijstvezels, plantenextracten, vitamine A en chroom.

Ingrediënten per dagelijkse portie (1 maatschepje / 14,74 g)

Ingrediënt	Hoeveelheid
Inuline	5,5 g
Rijstvezels	3,15 g
Psylliumvezels	3 g
Witte-kidneyboonextract	1 g
Witte-moerbeiextract	0,25 g
Nonipoeder	54,8 mg
Vitamine A	250 µg RE (31,25% VWR)
Chroom	9 µg (22,5% VWR)

15 dagelijkse doseringen per verpakking.

Wat doen deze ingrediënten?

Chroom

Draagt bij aan het behoud van normale bloedsuikergehalten en aan een normaal metabolisme van macronutriënten.

Vitamine A

Draagt bij aan de normale werking van het immuunsysteem en het behoud van een normale huid.

Inuline

Een prebiotische vezel die als voedingsbron voor darmbacteriën kan dienen.

Psylliumvezels

Een oplosbare vezel die bijdraagt aan een normale darmwerking.

Witte-kidneyboonextract & witte-moerbeiextract

Plantaardige extracten met een traditionele toepassingsgeschiedenis.

Gebruik

Meng 1 maatschepje met een glas water en drink direct op.

Glicotrol is geen behandeling voor diabetes of andere bloedsuikeraandoeningen.

TAHITION NONI©



BEKIJK/BESTEL TAHITION NONI©

Tahitian Noni

Het voedingssupplement met 120+ klinische studies

Wat doet het?

Tahitian Noni® Original is een premium gezondheidssap gemaakt van de nonivrucht (Morinda citrifolia), bekend om zijn krachtige bioactieve stoffen en voedzame eigenschappen. Dit natuurlijke product helpt je lichaam optimaal te functioneren en ondersteunt een gezonde levensstijl.



> Boost je energie,
> versterk je gezondheid!

Waarom kiezen voor Noni?

- Ondersteunt het immuunsysteem
- Bevordert een gezonde spijsvertering
- Verhoogt het energieniveau
- Draagt bij aan gezonde gewrichten en spieren
- Helpt bij het behouden van een heldere geest

Gesteund door meer dan 120 wetenschappelijke publicaties en door derden getest: www.noniresearch.org

Product gebruik

Kinderen: 30 ml per dag
Volwassenen: 30 tot 60 ml per dag

Kan helpen bij problemen bij:

- Kanker
- Artritis
- Hartziekte
- Hoge bloeddruk
- Immuunsysteem
- Fibromyalgie
- Celstructuur
- Diabetes
- Astma
- Depressie
- Pijnverlichting
- Gewichtsverlies
- ADHD
- Migraine
- Verslavingen
- Beroertes
- Cholesterol
- Geheugen
- Zenuwstelsel
- Ontgifting
- Huidproblemen

PRODUCT 11

Tahitian Noni Original

Een vruchtendrank op basis van noni (Morinda citrifolia) uit Frans-Polynesië, aangevuld met druiven- en bosbessensap.

Samenstelling (flesetiket)

Morinda citrifolia-sap uit Frans-Polynesië — **89%**

Natuurlijk druivensapconcentraat

Natuurlijk bosbessensapconcentraat

Natuurlijke aroma's

Geen toegevoegde suikers of zoetstoffen. Bevat van nature aanwezige suikers. Fles: 1 liter.

Wat doen deze ingrediënten?

Morinda citrifolia (noni)

De nonivrucht is een tropische vrucht die van oudsher wordt gebruikt in de traditionele geneeskunde van Polynesië en Azië. Noni bevat van nature diverse plantaardige verbindingen.

Druivensap & bosbessensap

Bevatten van nature polyfenolen en antioxidatieve verbindingen.

Gebruik

- 60 ml per dag, eventueel verdeeld over 2 × 30 ml.
- Goed schudden vóór gebruik.
- Na openen gekoeld bewaren.

Let op: Dit product is Tahitian Noni Original. Verwar dit niet met andere nonivarianten of -combinaties. Er bestaat ook een sachetvariant van dit product.



MAGNICAL-D



BEKIJK/BESTEL MAGNICAL-D

PLANTAARDIGE INGREDIËNTEN
WETENSCHAPPELIJK ONDERBOUWD
PREMIUM KWALITEIT
DAGELIJKSE BALANS

Magical-D

Voor sterke botten & relaxte spieren

Wat is het?

Geef je lichaam wat het écht nodig heeft met deze magische mix van vitamine D, calcium en magnesium. Alles in één handige formule om je spieren en botten happy & healthy te houden – elke dag opnieuw.



> Because sunshine isn't always in the sky.

Wat doet het?

- Ondersteunt een sterk skelet en helpt botontkalking te voorkomen
- Goed voor je spieren en draagt bij aan normale spierwerking
- Vitamine D ondersteunt je immuunsysteem en energieniveau
- Magnesium draagt bij aan mentale veerkracht en ontspanning
- Calcium ondersteunt tandgezondheid en spiercontractie
- Vitamine D helpt je lichaam calcium beter op te nemen
- Perfect bij weinig zonlicht, donkere maanden of binnen werken
- Compact, praktisch en makkelijk toe te voegen aan je routine

Voor wie is het?

- Mensen die weinig buiten komen of werken in kantoorlicht
- Iedereen boven de 30 (want: natuurlijke daling in vitamine D-opname)
- Sporters en actieve types die hun spieren goed willen ondersteunen
- Vrouwen tijdens of na de overgang – voor sterke botten & balans
- Mensen die regelmatig last hebben van vermoeide spieren of kramp
- Iedereen die zichzelf nét dat beetje extra wil geven – van binnenuit

Product gebruik

Neem twee capsules tweemaal per dag, bij voorkeur bij de maaltijd.

PRODUCT 12

Magnical-D

Een formule met calcium, magnesium, vitamine D, vitamine K en botanische bestanddelen gericht op botten, spieren en het immuunsysteem.

Ingrediënten per dagelijkse portie van 2 capsules

Ingrediënt	Hoeveelheid	% VWR
Vitamine D	25 µg	500%
Magnesium	200 mg	53%
Calcium	200 mg	25%
Vitamine K	15 µg	20%
Acerola-fruitextract	12,5 mg	—
Maitake-extract	12,5 mg	—
Cordyceps-extract	12,5 mg	—
Gemberwortel poeder	2,5 mg	—
Kurkumawortelpoeder	2,5 mg	—
Inland sea salt	10 mg	—

⚠ ⚠️ **Te verifiëren:** De actuele tabel definieert 2 capsules als dagelijkse portie. Een oudere fiche vermeldt 2 capsules tweemaal per dag. **Controleer het actuele productetiket.**

Wat doen deze ingrediënten?

Vitamine D

Draagt bij aan de normale opname van calcium en fosfor, aan het behoud van normale botten en tanden, aan de normale werking van het immuunsysteem en aan de normale spierfunctie.

Calcium

Draagt bij aan het behoud van normale botten en tanden en aan een normale spierfunctie.

Magnesium

Draagt bij aan het behoud van normale botten en tanden, een normale spierfunctie, de normale werking van het zenuwstelsel en de vermindering van vermoeidheid en moeheid.

Vitamine K

Draagt bij aan de normale bloedstolling en aan het behoud van normale botten. **Let op bij gebruik van bloedverdunners — raadpleeg arts of apotheker.**

Optimal-M



BEKIJK/BESTEL OPTIMAL-V

NATUURLIJKE INGREDIËNTEN
WETENSCHAPPELIJK ONDERBOUWD
PREMIUM KWALITEIT
DAGELIJKSE ONDERSTEUNING

Optimal-M

De multitasker voor je spieren, energie en mindset

Wat is het?

Deze alleskunner is jouw dagelijkse mineralenheld met magnesium, calcium, zink en koper. Perfect afgestemd om je lijf in balans te houden – van spierkracht tot focus, van energieniveau tot immuunsysteem. Alles wat je nodig hebt in één slimme formule.



> Geef je lichaam de basis die het verdient.

Wat doet het?

- Ondersteunt normale spierwerking en helpt bij spierherstel
- Draagt bij aan een gezonde energiestofwisseling – dag futloos gevoel!
- Magnesium & zink ondersteunen je mentale veerkracht en helpen bij stress
- Calcium helpt je botten sterk te houden
- Zink draagt bij aan een gezonde huid, nagels en haar
- Koper ondersteunt de ijzeropname en helpt bij bindweefselvorming
- Draagt bij aan een sterk immuunsysteem
- Ideaal voor iedereen die nét dat extra steuntje in de rug wil – fysiek én mentaal

Voor wie is het?

- Mensen met een actieve levensstijl of sporters
- Iedereen die snel last heeft van vermoeide spieren of kramp
- Vrouwen tijdens of na de overgang – voor balans & ondersteuning
- Drukke mama's die veel vragen van hun lijf (en brein)
- Mensen die stress ervaren of zich snel uitgeput voelen
- Als je vaak verkouden of futloos bent – tijd om je mineralen aan te vullen!
- Iedereen die z'n huid, haar en nagels wat extra liefde wil geven

Product gebruik

Neem dagelijks 2 capsules, bij voorkeur met de maaltijd.

PRODUCT 13

Optimal-M

Een brede mineralen- en sporenelementen-formule aangevuld met polyfenolen, antioxidanten en een plantaardige poedermix.

Magnesium en calcium maken geen deel uit van de actuele samenstelling van dit product.

Mineralen & sporenelementen per dagelijkse portie

Mineraal	Hoeveelheid	% VWR
Chroom	100 µg	250%
Selenium	50 µg	91%
Jodium	75 µg	50%
Zink	5 mg	50%
Mangaan	1 mg	50%
Koper	0,5 mg	50%
Borium	0,75 mg	—
Molybdeen	12,5 µg	25%

Polyfenolen & antioxidanten

Stof	Hoeveelheid
Citrusbioflavonoïden	100 mg
N-acetyl-cysteïne	25 mg
Alfa-liponzuur	25 mg
Rutine	15 mg
Trans-resveratrol	7,5 mg
Quercetine	3 mg
Hesperidine	3 mg
Granaatappelextract	2,5 mg

Botanische ingrediënten

Ingrediënt	Hoeveelheid
Rozemarijnbladextract	12,5 mg
Groene-theebladextract	10 mg
Olijfbladextract	10 mg
Chinees-kaneelschorsextract	1 mg

Plantaardige poedermix

Broccoli, spinazie, komkommer, spruitjes, selderij, boerenkool, asperges, groene paprika, bloemkool, peterselie — elk 1,79 mg | Wortel, tomaat, biet — elk 1,76 mg | Kool — 1,75 mg

Gebruik

Dagelijkse portie: 1 capsule (op basis van de actuele nutritionele tabel).

⚠ **⚠️ Exacte gebruiksdosering te verifiëren op het actuele productetiket.**

Optimal-M — Functies per kerningredient

Chroom

Draagt bij aan het behoud van normale bloedsuikergehalten en een normaal macronutriëntenmetabolisme.

Selenium & Zink

Selenium: bescherming van cellen tegen oxidatieve stress en normale werking van het immuunsysteem. Zink: normale eiwitsynthese, immuunfunctie en behoud van huid, haar en nagels.

Jodium

Draagt bij aan een normale schildklierfunctie en een normale energiestofwisseling.

Polyfenolen

Resveratrol, quercetine, hesperidine en rutine zijn plantaardige verbindingen met antioxidatieve eigenschappen.



Omega-Q



BEKIJK/BESTEL OMEGA-Q

Omega-O™

Brainfood in een softgel

Wat is het?

Deze krachtige omega-3 formule is rijk aan EPA en DHA – essentiële vetzuren die je lichaam niet zelf kan aanmaken, maar zoooo nodig heeft. Van scherp denken tot soepele gewrichten, een gezond hart en een glanzende huid: Omega O™ is jouw dagelijkse dosis goud voor binnen én buiten.



> Voor een scherp brein, een zacht hart en een glowy huid.

Wat doet het?

- Ondersteunt de hersenfunctie en helpt bij concentratie & focus
- Goed voor het hart, de bloedvaten en je cholesterolbalans
- Draagt bij aan heldere ogen en een goed gezichtsvermogen
- Ondersteunt glanzend haar, een gezonde huid en sterke nagels
- Ideaal bij een voedingspatroon met weinig (vette) vis
- Hoogwaardige, zuivere omega 3 – geen vissige nasmaak!
- Perfect te combineren met andere producten voor allround support

Voor wie is het?

- Iedereen die z'n brein wil ondersteunen (hallo focus & memory!)
- Drukke mama's, ondernemers en studenten met veel aan hun hoofd
- Mensen die weinig vis eten of vegan zijn (check even of het plantaardig is, afhankelijk van de versie!)
- Bij droge huid, broze nagels of dof haar – voor glow van binnenuit
- 50-plussers die hun hart en hersenen willen blijven ondersteunen
- Iedereen die z'n gezondheid serieus neemt en allround balans wil

Product gebruik

Neem tweemaal daags 1 capsule, bij voorkeur bij de maaltijd.

PRODUCT 14

Omega-Q

Een omega-3-formule op basis van visolie met EPA, DHA, co-enzym Q10 en nonipoeder.

Ingrediënten per dagelijkse portie (2 capsules)

Ingrediënt	Hoeveelheid
Visolie (totaal)	2184 mg
EPA (eicosapentaeenzuur)	593 mg
DHA (docosahexaeenzuur)	470,6 mg
Totaal EPA + DHA	**1063,6 mg**
Co-enzym Q10	40 mg
Nonipoeder	34 mg

Gebruik

1 capsule tweemaal per dag, bij voorkeur bij een maaltijd (= 2 capsules per dag totaal).

Wat doen deze ingrediënten?

EPA & DHA — Omega-3-vetzuren

EPA en DHA dragen bij aan de normale werking van het hart. DHA draagt bij aan het behoud van een normale hersenfunctie. DHA draagt bij aan het behoud van een normaal gezichtsvermogen. *(Voor gezondheidsclaims rond EPA en DHA gelden wettelijke voorwaarden met betrekking tot de dagelijkse hoeveelheid.)*

Co-enzym Q10

Een stof die van nature in het lichaam voorkomt en een rol speelt in cellulaire energieprocessen. De concentratie neemt van nature af met de leeftijd. Co-enzym Q10 heeft antioxidatieve eigenschappen.

Nonipoeder

Afkomstig van de nonivrucht (Morinda citrifolia), een tropische vrucht met een lange traditie in de Polynesische kruidengeneeskunde.



OPTIMAL-V



BEKIJK/BESTEL OPTIMAL-V

Optimal- V

Jouw dagelijkse vitamineboost in één capsule

Wat is het?

Optimal V™ is jouw all-in-one multivitamine met een gebalanceerde mix van essentiële vitaminen en botanische extracten om je lijf te voeden, beschermen en in balans te houden – elke dag opnieuw. Geen 100 potjes meer, gewoon alles wat je nodig hebt in één slimme formule



> All your daily essentials. One simple step.

Wat doet het?

- Ondersteunt je immuunsysteem met o.a. vitamine C, D en zink
- Draagt bij aan een gezonde energiehuishouding – dag futloos gevoel!
- Helpt bij het behoud van een gezonde huid, haar en nagels
- Bevat antioxidanten die je cellen helpen beschermen tegen oxidatieve stress
- Draagt bij aan mentale veerkracht en focus
- Ondersteunt het zenuwstelsel en je hormonale balans
- Plantaardige formule, clean en makkelijk te combineren met je andere supps
- Geen overdreven doseringen, maar precies wat je lijf nodig heeft

Voor wie is het?

- Iedereen die een druk leven leidt en zichzelf vergeet (yes, jij)
- Mensen met een onregelmatig eetpatroon of weinig variatie
- In elke fase – van drukke mama tot menopauze en beyond
- Als je snel ziekjes bent of wat extra weerstand kunt gebruiken
- Bij stress, vermoeidheid of gewoon om je body daily te supporten
- Voor wie z'n gezondheid serieus neemt, maar wel simpel wil houden

Product gebruik

Neem dagelijks 1 capsule, bij voorkeur met de maaltijd.

PRODUCT 15

Optimal-V

Een brede dagelijkse vitamineformule met het volledige vitamine B-complex, vitaminen A, C, D, E en K, aangevuld met plantaardige extracten en een groentenpoedermix.

Vitaminen per dagelijkse portie (1 capsule)

Vitamine	Hoeveelheid	% VWR
Vitamine B12	67 µg	2680%
Vitamine B6	5,3 mg	379%
Vitamine B2	4,7 mg	336%
Vitamine B1	4,7 mg	427%
Vitamine E	34 mg	283%
Vitamine C	220,33 mg	275%
Pantotheenzuur (B5)	15 mg	250%
Vitamine D	8,3 µg	166%
Vitamine A	750 µg	94%
Biotine	50 µg	100%
Foliumzuur	170 µg	85%
Niacine (B3)	6,7 mg	42%
Vitamine K	20 µg	27%
Inositol	25 mg	—

Aanvullende ingrediënten

Ingrediënt	Hoeveelheid
Druivenpitextract	16,7 mg
Bromelaïne	8,3 mg
Zwarte-pepervruchtextract	1,7 mg
Amla-fruitextract	1,7 mg
Tarwegraspoeder	0,66 mg

Groentenpoedermix

Broccoli, spinazie, komkommer, spruitjes, selderij, boerenkool, asperges, groene paprika, bloemkool, peterselie — elk 1,19 mg | Wortel, tomaat, biet — elk 1,16 mg | Kool — 1,16 mg

Gebruik

1 capsule per dag, bij voorkeur bij een maaltijd.

Optimal-V — Functies per vitaminegroep

B-vitaminen

B1, B2, B3, B5, B6, B12, biotine & foliumzuur dragen bij aan een normale energiestofwisseling en de normale werking van het zenuwstelsel. Diverse B-vitaminen dragen bij aan de vermindering van vermoeidheid en moeheid.

Vitamine C & E

Dragen bij aan de bescherming van cellen tegen oxidatieve stress.

Vitamine D

Draagt bij aan de normale werking van het immuunsysteem en aan het behoud van normale botten.

Vitamine A

Draagt bij aan de normale werking van het immuunsysteem en het behoud van een normale huid.

Vitamine K

Draagt bij aan de normale bloedstolling en het behoud van normale botten.

Bromelaïne & Druivenpitextract

Bromelaïne: een enzym afkomstig van ananas. Druivenpitextract: bevat proanthocyanidinen — plantaardige polyfenolen met antioxidatieve eigenschappen.



BIOPRO-Q



BEKIJK/BESTEL BIOPRO-Q

CO-ENZYME Q10
VAN HOGE KWALITEIT
LIPOSOMALE
TECHNOLOGIE
PREMIUM
KWALITEIT
DAGELIJKSE
ONDERSTEUNING

Biopro-Q

Energie van binnenuit, tot in je cellen

Wat is het?

BioPro Q™ combineert Co-enzym Q10 met biologisch actieve B-vitamines om je lichaam te ondersteunen op het diepste niveau: je cellen. Of je nu vaak moe bent, een energieboost zoekt of je hart en hersenen wat extra liefde wil geven – deze is voor jou.

> Boost je energie.
> Versterk je hart.
> Bescherm je cellen.



Wat doet het?

- Ondersteunt je energieproductie op celniveau
- Helpt bij vermoeidheid en draagt bij aan het behoud van een goed energieniveau
- CoQ10 ondersteunt de gezondheid van hart en bloedvaten
- Bevat actieve vormen van vitamine B2, B6, B12 en folaat voor maximale opname
- Draagt bij aan een heldere geest, geheugen en concentratie
- Beschermt je cellen tegen oxidatieve stress
- Ideaal bij stress, ouder worden of een veeleisende lifestyle
- Vegan friendly & clean formule – krachtig zonder poespas

Voor wie is het?

- Mensen die vaak moe of energieloos zijn (ook mentaal!)
- 40-plussers (want natuurlijke Q10-productie daalt met de jaren)
- Bij veel stress of een veeleisende leefstijl
- Mensen die hun hartgezondheid willen ondersteunen
- Iedereen die z'n hersenen en concentratie een boost wil geven
- Mensen met neurologische klachten zoals brain fog, cognitieve achteruitgang, MS, Parkinson of neuropathieën*
- Als je je lichaam op celniveau wilt ondersteunen voor herstel, energie en balans

Product gebruik

Neem dagelijks 1 capsule, bij voorkeur met de maaltijd.

**Let op: BioPro Q™ is géén medicijn, maar een krachtige aanvulling. Overleg bij medische aandoeningen altijd even met je arts.

PRODUCT 16

Biopro-Q

Een formule met co-enzym Q10, zwarte-peperextract, bittere-meloenextract en nonipoeder.

B-vitamines maken geen deel uit van de actuele samenstelling van dit product.

Ingrediënten per dagelijkse portie (1 capsule)

Ingrediënt	Hoeveelheid
Co-enzym Q10	50 mg
Bittere-meloenextract	5,1 mg
Zwarte-peperextract	5 mg
Nonipoeder	5 mg

Gebruik

1 capsule per dag, bij voorkeur bij een maaltijd.

Wat doen deze ingrediënten?

Co-enzym Q10 (ubiquinon)

Een stof die van nature in het lichaam voorkomt en een rol speelt in cellulaire energieprocessen, met name in de mitochondriën. De concentratie neemt van nature af met de leeftijd. Co-enzym Q10 heeft antioxidatieve eigenschappen.

Zwarte-peperextract (piperine)

Piperine, het actieve bestanddeel van zwarte peper, staat bekend om zijn potentieel om de biologische beschikbaarheid van andere stoffen te beïnvloeden.

Bittere-meloenextract

Bittere meloen (Momordica charantia) is een traditioneel gebruikte plant in de Aziatische en Ayurvedische geneeskunde.

Nonipoeder

Afkomstig van de nonivrucht (Morinda citrifolia), een tropische vrucht met een lange traditie in de Polynesische kruidengeneeskunde.



Overzicht — 16 Supplementen in één oogopslag

#	Product	Vorm	Thema	Dagelijkse portie
01	Day & Night Drops	Vloeibaar	Energie / Herstel	2,1 ml (dag) + 2 ml (nacht)
02	Culturiix	Capsule	Darmgezondheid	1 capsule
03	Carboniix	Poeder	Antioxidanten / Algemeen	1 schepje (3,75 g)
04	Vinali	Capsule	Immuunsysteem / Huid	1 capsule
05	Renew	Stick/Poeder	Herstel / Slaap	1 stick (6,9 g)
06	Elite	Stick/Poeder	Adaptogeen / Huid	1 stick
07	MOA	Vloeibaar	Algemene vitaliteit	⚠️ Te verifiëren
08	EverGlow	Poeder	Huid, haar & nagels	3 maatschepjes (5,7 g)
09	Max_2O	Stick	Hydratatie / Elektrolyten	1 stick (4,47 g)
10	Glicotrol	Poeder	Vezels / Metabolisme	1 maatschepje (14,74 g)
11	Tahitian Noni Original	Vloeibaar	Algemene vitaliteit	60 ml
12	Magnical-D	Capsule	Botten / Spieren	⚠️ Te verifiëren
13	Optimal-M	Capsule	Mineralen / Polyfenolen	⚠️ Te verifiëren
14	Omega-Q	Zachte capsule	Hart / Hersenen	2 capsules
15	Optimal-V	Capsule	Breed vitaminespectrum	1 capsule
16	Biopro-Q	Capsule	Cellulaire energie	1 capsule



Supplementen per thema — Snel navigeren

Darmgezondheid & Spijsvertering

Culturiix (probiotica + inuline) · Carboniix (chlorella, vezels) · Glicotrol (inuline, psyllium, rijstvezels)

Energie & Metabolisme

Day Drops (biotine, chroom) · Renew (B-vitaminen) · Optimal-V (volledig B-complex) · Biopro-Q (Co-Q10) · Omega-Q (Co-Q10) · Max_2O (magnesium)

Slaap & Herstel

Night Drops (L-theanine, FOS, adaptogenen) · Renew (GABA, aminozuren)

Huid, Haar & Healthy Aging

EverGlow (collageen, biotine, zink, koper) · Vinali (vitamine C, polyfenolen) · Elite (vitamine C, astaxanthine) · Optimal-V (biotine, vitamine A/C/E)

Spieren, Botten & Gewrichten

Magnical-D (Ca, Mg, Vit D, K) · Max_2O (magnesium, kalium) · Omega-Q (EPA, DHA)

Immuunsysteem & Antioxidanten

Vinali · Carboniix · Optimal-V · Optimal-M · Magnical-D · Tahitian Noni Original



Epiloog — Gezondheid is meer dan een supplement

> **Gezondheid draait zelden om één supplement.**

Je hebt nu een overzicht van 16 supplementen — hun ingrediënten, de functies die aan die ingrediënten kunnen worden gekoppeld en hoe ze worden gebruikt. Maar misschien is de belangrijkste boodschap van deze gids niet wat er in de producten zit.

Voeding

Wat je dagelijks eet, vormt de basis van alles. Geen supplement vervangt de complexe voedingsstoffen in echte, gevarieerde voeding.

Slaap

Herstel vindt plaats tijdens de slaap. Zonder voldoende slaap heeft geen enkel supplement zijn maximale effect.

Beweging

Regelmatige lichaamsbeweging ondersteunt vrijwel elk aspect van je gezondheid, van metabolisme tot stemming.

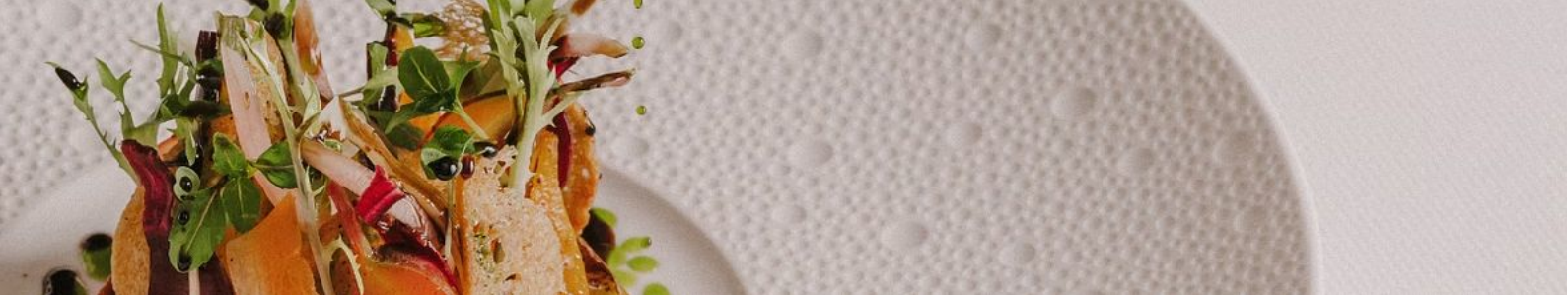
Stressregulatie

Chronische stress heeft een meetbare impact op het lichaam. Leren omgaan met stress is een van de krachtigste gezondheidsinterventies die er bestaat.

Dagelijkse gewoonten

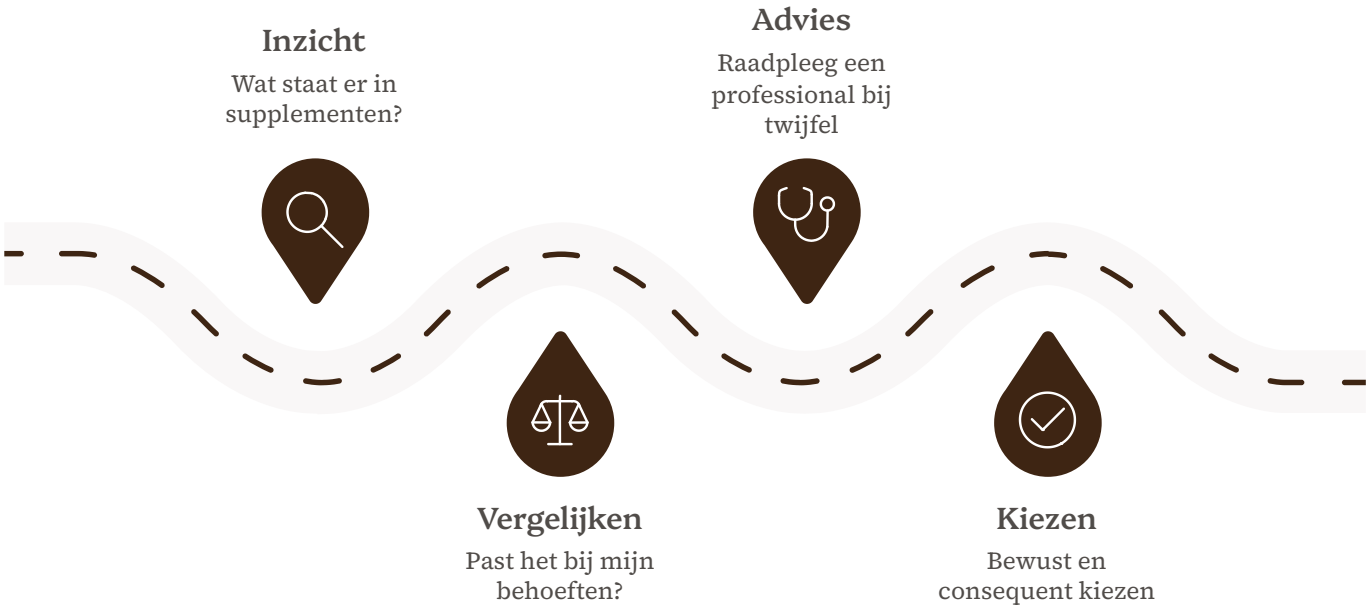
Kleine, consistente keuzes hebben op de lange termijn meer effect dan incidentele grote inspanningen.

Supplementen kunnen een zinvolle aanvulling zijn op dit fundament. Maar ze zijn nooit het fundament zelf.



Bewust kiezen — Niet méér. Wel beter.

De supplementenmarkt is groot, luidruchtig en vol beloften. Producten worden aangeprezen met indrukwekkende claims, voor-en-na-foto's en wetenschappelijk klinkende termen. Het is begrijpelijk dat je daarin de weg kwijtraakt.



Kijken naar ingrediënten

Niet alleen naar de naam of de verpakking — maar naar wat er daadwerkelijk in zit en in welke hoeveelheid.

Begrijpen wat een nutriënt doet

En wat het niet doet. Er is een verschil tussen de aanwezigheid van een stof en een bewezen klinisch effect.

Realistisch zijn over verwachtingen

Supplementen zijn geen quick fix. Consistentie en een gezonde leefstijl zijn het fundament.

Transparant zijn naar je zorgverlener

Zeker als je medicijnen gebruikt. Minder is soms meer — een goed gekozen supplement is waardevoller dan een kast vol producten die je niet begrijpt.

> *"Niet méér supplementen. Wel beter begrijpen."*

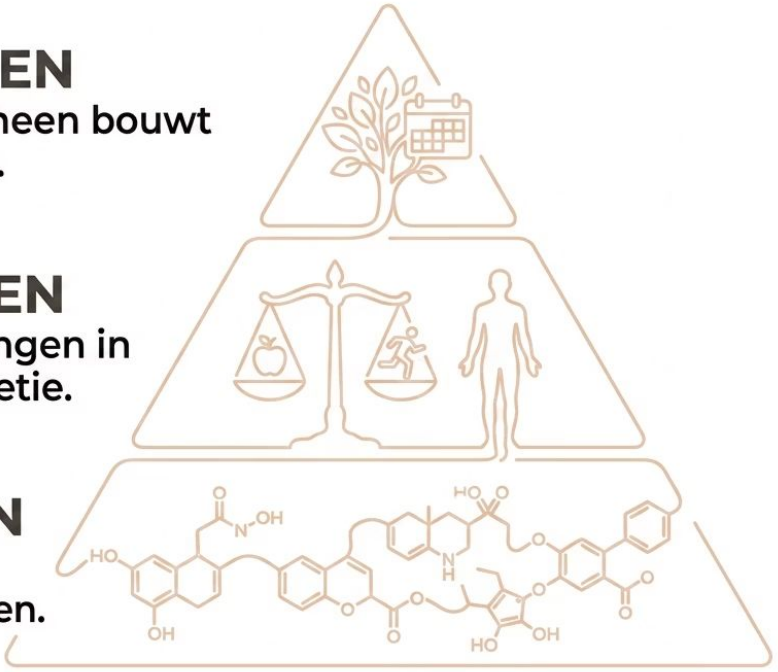


De Drie Pijlers van Bewust Kiezen

PIJL 3: VOLHARDEN
Consistentie over de tijd heen bouwt duurzame gewoonten op.

PIJL 2: AANPASSEN
Kleine, gerichte aanpassingen in dieet, levensstijl en suppletie.

PIJL 1: BEGRIJPEN
Inhoud, werking en ingredientfuncties begrijpen.



De Complete Balans Methode™ is gebouwd op de overtuiging dat je lichaam werkt als één geheel — en dat je aanpak dat ook zou moeten doen. Niet alles tegelijk veranderen, maar stap voor stap leren begrijpen wat jouw lichaam nodig heeft.



De Complete Balans Methode™

Je lichaam werkt als één geheel. Je aanpak zou dat ook moeten doen.

Begrijpen.

Wat zit er in mijn voeding? Wat doen de ingrediënten in mijn supplementen? Wat heeft mijn lichaam op dit moment nodig?

Aanpassen.

Kleine, gerichte aanpassingen in voeding, leefstijl en eventuele suppletie die passen bij jouw situatie.

Volhouden.

Consistentie over tijd is krachtiger dan perfectie op één dag.

Wat deze methode betekent in de praktijk

- Je leert stap voor stap begrijpen wat jouw lichaam nodig heeft
- Je maakt bewuste keuzes op basis van inzicht — niet op basis van marketingclaims
- Je bouwt duurzame gewoonten op die werken voor jouw situatie
- Je zoekt professioneel advies wanneer dat nodig is

We hopen dat deze gids een stap is in de richting van meer inzicht, meer vertrouwen en een gezondere relatie met je eigen lichaam.



Dank je wel voor het lezen.

Met warme groet,

De Complete Balans Methode™

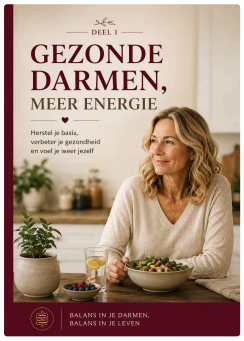
Begrijpen.
Aanpassen.
Volhouden.

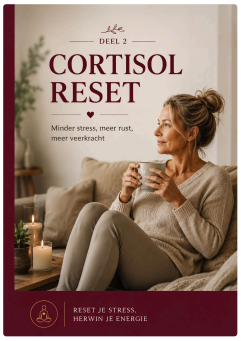
De Complete Balans Methode™ stelt geen diagnoses en geeft geen persoonlijk medisch advies. De informatie in deze gids is uitsluitend bedoeld voor educatieve doeleinden en vervangt geen professioneel medisch advies, diagnose of behandeling.

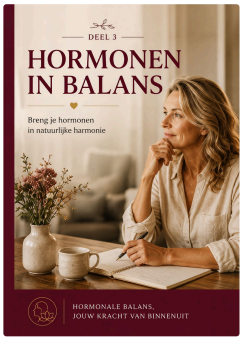
Ontdek ook onze andere e-books — **Gezonde darmen, Cortisol Reset, Hormonen in Balans, De Gezonde Gewichtsformule, Mijn Gezondheidscompas**— samen met vijf bonus e-gidsen: **De Balans Boodschappenlijst, 30 Gezonde Maaltijdformules, 21-Dagen Balans Challenge, De Snelle Reset Toolkit & De Balans Quick Cards.**

Alles wat je nodig hebt voor meer rust, balans en energie staat voor je klaar — begin waar het jou het beste uitkomt. 🌿

E-Books











Bonusgidsen

