

Afvallen en op gewicht blijven met

# SanaSlank

## VoedingsSupplementen



Vitamines & Mineralen



Anti-oxidant



Vetzuren



Kruiden

## **SanaSlank©**

Niets uit dit SanaSlankboekje mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van SanaSlank Nederland.

## **Slank en gezond zijn is een ideaal dat veel mensen voor ogen hebben.**

**Fit voelen, lang gezond blijven en er goed uitzien; dat wil toch iedereen!**

De beste manier om dit te bereiken is in eerste instantie een goede uitgebalanceerde voeding. Tijdens het dieet van SanaSlank leert u een geheel nieuw eetpatroon aan, dat is de eerste stap! Ook is voldoende lichaamsbeweging belangrijk. In ons huidige drukke maatschappij komt het vaak voor dat er onvoldoende aan beweging gedaan wordt en men ook niet altijd de juiste, gezonde voeding tot zich neemt. Naast het feit dat u zichzelf wel moet realiseren dat u tijd zult moeten maken voor een verstandig voeding- en beweegpatroon, kunt u eventuele tekorten aanvullen in de vorm van supplementen van SanaSlank.

Zowel tijdens als na het dieet biedt SanaSlank de voedings-supplementen, waardoor u zich fitter zult blijven voelen en er goed uit zult blijven zien.

### **Voor tijdens het afvallen én daarna**

SanaSlank voedings-supplementen zijn anders dan andere supplementen. SanaSlank voedings-supplementen zijn speciaal geselecteerd voor mensen die willen afslanken en op gewicht willen blijven. De supplementen zorgen ervoor dat u zonder gezondheidsproblemen uw streefgewicht behaald.

Indien u bent afgevallen, start u met een nieuwe gezonde levensstijl. Bij deze levensstijl hoort ook ondersteuning van de juiste supplementen die SanaSlank u kan bieden!

### **Het geheim van SanaSlank supplementen**

SanaSlank voedings-supplementen bieden u de perfecte aanvulling, doordat ze vitamines, mineralen, essentiële vetzuren, kruiden en antioxidanten in voldoende hoeveelheid en juiste verhouding bevatten.

SanaSlank heeft een voedings-supplementenlijn voor u samengesteld, die aan de hoogste kwaliteitseisen zijn voldaan:

- zuivere, goed opneembare ingrediënten
- op goede wetenschappelijke basis samengesteld
- een sterke fysiologische werking
- veilig in gebruik
- én betaalbaar



## **Kiezen voor de producten van SanaSlank**

In deze folder wordt uitleg gegeven over de supplementenlijn van SanaSlank. Hieronder ziet u een overzicht waarmee u wegwijs wordt gemaakt in deze brochure.

**Vitamines & Mineralen**

**Anti-oxidant**

**Vetzuren**

**Kruiden**



### **Waarom een extra aanvulling?**

Over het algemeen krijgen we in Nederland de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vitaminen en mineralen via het dagelijkse voedsel in ons lichaam. Een voeding met dagelijkse groenten en fruit, twee maal per week vette vis, weinig koolhydraten en veel olijfolie, blijft nog steeds een goede keuze.

Echter er zijn omstandigheden waaronder tekorten kunnen ontstaan. Milieuvervuiling, niet dagelijks een uitgebalanceerde maaltijd eten, drukke werkzaamheden, roken, herstelperioden na ziekten, diëten, verslavingen, stress of geen geregeld eet- en of leefpatroon.

Als we het lichaam niet voorzien van alle nodige voedingsstoffen, zijn we niet gezond bezig en wordt goed functioneren niet meer vanzelfsprekend!



## SanaSlank Vitamine C 1000

Vitamine C 1000 is de belangrijkste antioxidant vitamine die nodig is voor minimaal 300 stofwisselingsfuncties in het lichaam en onmisbaar is voor weefselgroei en weefselherstel, de bijnierfunctie en gezond tandvlees. Het zorgt voor voldoende afweerstoffen in het lichaam en helpt ziekten te voorkomen. Vitamine C is een in water oplosbare vitamine en hoeft zich dus niet op in het lichaam. De Vitamine C is 'time released', dat wil zeggen dat de vitamine lang haar werk blijft doen in het lichaam en dus niet meteen via de urine het lichaam weer verlaat.

*Gebruik:*

*Eén tablet per dag na de maaltijd innemen*



## SanaSlank Vitamine Ester C

Vitamine Ester C is een sterke antioxidant die niet alleen wateroplosbaar is (zoals alle andere Vitamine C-soorten), maar ook vetoplosbaar, waardoor het een veel groter werkingsgebied heeft en veel effectiever is. SanaSlank Vitamine Ester C wordt sneller opgenomen en is langer actief in het lichaam dan gewone vitamine C. In deze vorm komt vitamine C ook in de natuur voor. De Vitamine Ester C wordt dus minder snel door het lichaam uitgescheiden en is erg geschikt voor mensen met een gevoelige maag.

*Gebruik:*

*Eén tablet per dag na de maaltijd innemen*



## SanaSlank Megavitaminen en mineralen formule

Dit is een complete hooggedoseerde formule met de nadruk op B-complex vitaminen, welke voor meer energie zorgt en stress tegenhoudt. Ook zorgen de B-vitaminen voor een goede vetverbranding. Deze formule bevat tevens een reeks complete vitaminen en mineralen ter algehele ondersteuning van de voeding.

*Gebruik:*

*Eén tablet per dag na de maaltijd innemen*



## SanaSlank Calcium, Magnesium & Zink

Calcium is onmisbaar voor de vorming van sterke botten en tanden en voor het behoud van gezond tandvlees. Tevens helpt calcium bij het verlagen van het cholesterolgehalte. Ook is calcium goed voor uw hartslag.

Magnesium is nodig voor het ontspannen van de spieren. Een tekort aan magnesium leidt vaak tot (nachtelijke) krampen.

Zink maakt – meer dan enig ander mineraal - onderdeel uit van ongeveer tweehonderd enzymen. Een voldoende zinkgehalte is nodig voor een goede stofwisseling.

*Gebruik: Eén tablet per dag na de maaltijd innemen*



## SanaSlank Kalium

Kalium reguleert samen met natrium de waterhuishouding in het lichaam en normaliseert het hartritme. Kalium helpt het lichaam zich van afvalstoffen te ontdoen, helpt bij de bloeddrukverlaging en ondersteunt de behandeling van allergieën. Bij een tekort aan kalium treden zenuw- en spierfunctiestoornissen op. Hierbij valt te denken aan hartritmestoornissen, spierslapte, spierzwakte en trage reflexen.

*Gebruik: Twee of driemaal daags tijdens de maaltijd innemen met een groot glas water. Nooit meer dan één tablet tegelijk innemen!*

## O'Marine

O'Marine is een zoutoplossing met mineralen en voorkomt duizeligheid tijdens het SanaSlankdieet. O'Marine wordt de eerste periode voorgeschreven in een dosis van twee tot vier ampullen per dag. O'Marine is niet schadelijk bij hoge bloeddruk, maar het advies is om hierbij één o'Marine per dag in te nemen. Bij lage bloeddruk kan het maximale aantal ampullen worden voorgeschreven. O'Marine smaakt zout en kan desgewenst in water worden opgelost.

*Gebruik: Onder voorbehoud twee tot vier ampullen per dag.*





## SanaSlank Multivitamines en mineralencomplex

Het komt vaak voor dat men al een behoorlijk tekort aan vitaminen en mineralen heeft, omdat er jarenlang verkeerd is gegeten. Door de dagelijkse hoeveelheid vitaminen en mineralen te verhogen, met behulp van SanaSlank Multivitamines en Mineralencomplex, wordt de gezondheid op de lange termijn aanzienlijk verbeterd.

Naast de aanvulling van vitaminen en mineralen bevat SanaSlank Multivitamines en mineralencomplex de volgende ingrediënten:

- **Druivenpitextract**

Druivenpitextract bevat de zogenaamde O.P.C's (Oligomere Proantho Cyanidines), anti-oxidanten, die de huid beschermen tegen vrije radicalen, gevormd onder invloed van zonlicht, luchtverontreiniging en sigarettenrook. Daarnaast worden het collageen en het elastine gestabiliseerd, waardoor huidveroudering wordt afgeremd.

- **Lecithine**

Lecithine is afkomstig uit soja. Lecithine heeft een gunstige invloed op het geheugen en de stofwisseling van vetten. Tevens heeft Lecithine een verzorgende invloed op hart –en bloedvaten.

- **Spirulina**

Spirulina is één van de rijkste natuurlijke energiebronnen ter wereld. Spirulina versterkt het natuurlijke afweersysteem en verhoogt daardoor de weerstand.

- **Ginseng**

Ginseng ondersteunt bij moeheid en een lusteloos gevoel. Ginseng verbetert de concentratie en het geheugen.

- **Citrusbioflavonoïden**

Deze flavonoïden bevorderen de opname van vitamine C en hebben op zich een krachtige anti-oxidatieve werking.

- **Broccoli-extract**

Broccoli heeft vele gezondheidsbevorderende effecten. Broccoli bevat veel vezels, is mineraalrijk (calcium, kalium) en bevat veel vitaminen.

*Gebruik: dagelijks twee tabletten met ruim water innemen. Bij voorkeur tijdens maaltijd.*





## SanaSlank Zink

Zink is een krachtige formule ter ondersteuning van het immuunsysteem en één van de meest essentiële mineralen in het lichaam. Het zit in alle lichaamscellen en is een onderdeel van meer dan 200 enzymen. Zink is ook nodig voor een goed functionerende schildklier. Een trage schildklier kan veroorzaakt worden door een tekort aan dit mineraal. Zink versterkt het immuunsysteem. Hierdoor lopen we minder kans om op latere leeftijd te overlijden aan een infectieziekte of kanker. Uit onderzoek blijkt dat onze dagelijkse zink inname 3 mg per dag is. Terwijl de ADH voor zink voor een volwassene maar liefst 9-10 mg per dag bedraagt.

Veel zink gaat bij de bereiding van voedsel verloren. Zink is nodig voor de aanmaak van specifieke afweerstoffen en kan uitstekend ingezet worden bij herstel na ziekte. Zink is ook een essentieel bestanddeel voor een gezonde huid. De behoefte is verhoogd bij stress.

*Gebruik: Neem dagelijks één tablet tijdens de avondmaaltijd*



## SanaSlank Chroom

Chroom voorkomt hongergevoel, omdat chroom de bloedsuikerspiegel reguleert. Chroom is nodig voor de stofwisseling van koolhydraten en heeft een belangrijke invloed op het hongergevoel door regulatie van de bloedsuikerspiegel. Hierdoor heeft het onder andere invloed op de 'hongeraanvallen' die worden veroorzaakt door een te lage bloedsuikerspiegel, een aantal uren na het eten van een maaltijd. Door dagelijkse inname van SanaSlank chroom wordt de opname van insuline door de cellen gereguleerd.

Heeft u last van een hongergevoel tussen de maaltijden door? Of bent u snel geneigd te gaan 'snacken' en veel suikerrijke tussendoortjes te eten? SanaSlank Chroom kan dan voor u een goed hulpmiddel zijn om het streefgewicht te behouden.

*Gebruik: Eén tot twee tabletten per dag met ruim water innemen, bij voorkeur tijdens of na de maaltijd.*



### **Het verouderingsproces vertragen!**

Ons lichaam, inclusief het meest zichtbare onderdeel ervan, in het bijzonder de huid, verouderd. Daar is geen ontsnappen aan. Met de huidige kennis kunnen we echter momenteel grotendeels het mechanisme van deze veroudering en de verschijnselen ervan verklaren. Dit betekent dat we ook op bepaalde facetten van dit verouderingsproces van binnenuit kunnen inwerken en deze proberen te bestrijden. Dit noemt men de wetenschap van de 'anti-aging' ofwel 'de verjonging van binnenuit'.

Antioxidanten beschermen ons lichaam tegen vrije radicalen die elke dag proberen het lichaam aan te tasten. Daarom zijn antioxidant zo belangrijk.

## SanaSlank Antioxidant

Antioxidanten helpen de cel zich te beschermen tegen vrije radicalen. SanaSlank Antioxidant geeft de beste bescherming in de vorm van een supplement waarin meerdere anti-oxidanten en kruiden zijn opgenomen. SanaSlank Antioxidant kan door iedereen gebruikt worden die het verouderingsproces wil vertragen (anti-aging).

Het uitgebalanceerde SanaSlank antioxidant complex bevat alle belangrijke antioxidant, zoals vitamine C, vitamine E, selenium en voedingsantioxidanten zoals:

- **Blaauwe bosbessen extract**

Dit extract bevordert een goede conditie van de (kleine)bloedvaten, gezond bindweefsel en een goede oogfunctie.

- **Citrusbioflavonoïden**

Deze flavonoïden bevorderen de opname van vitamine C en hebben op zich een krachtige anti-oxidatieve werking.

- **Drie kleurig viooltje**

Helpt bij een droge, gevoelige, ruwe en schrale huid.

- **Druivenpit -en pijnboombastextract**

Deze extracten bevat de zogenaamde O.P.C's (Oligomere Proantho Cyanidines), antioxidant, die de huid beschermen tegen vrije radicalen, gevormd onder invloed van zonlicht, luchtverontreiniging en sigarettenrook. Daarnaast worden het collageen en het elastine gestabiliseerd, waardoor huidveroudering wordt afgeremd.

*Gebruik: Tweemaal daags één capsule met ruim water innemen. Bij voorkeur tijdens de maaltijd.*





### **Waarom zijn mensen die veel vette vis eten gezonder?**

Het is inderdaad bewezen dat essentiële vetzuren van groot belang zijn voor uw gezondheid. Enerzijds zorgen zij ervoor dat lichaam en geest fit en gezond blijven, anderzijds kunnen ze helpen bij al bestaande gezondheidsklachten. Soms kan een periode van twee maanden gebruik, de klacht volledig verhelpen of in ieder geval verlichting geven.

De vetzuren hebben een functie in vele lichaamsprocessen als de hormonale balans, concentratie en weerstand en hebben een bevorderende invloed op bijvoorbeeld de huid, gewrichten en hart- en bloedvaten.



## SanaSlank Omega 3 6 9

SanaSlank Omega 3 6 9 bestaat uit meervoudig onverzadigde vetzuren, afkomstig uit olijf-, borage- en visolie. Deze essentiële vetzuren zorgen voor het optimaal functioneren van ons lichaam, dragen bij aan de verlaging van het cholesterolgehalte en hebben een gunstige invloed op hart -en bloedvaten. Een stoornis in de verhouding tussen Omega 3, 6 en 9 vetzuren in ons lichaam, kan een onjuiste vetzuurbalans veroorzaken. Omega 3 6 9 zorgt door de juiste verhouding, voor een goede vetzuurbalans in uw lichaam.

Juist doordat tijdens het SanaSlankdieet de drie vetzuren (3, 6 en 9) ontbreken, is het raadzaam om dit tekort aan te vullen met de SanaSlank Omega 3 6 9.

*Gebruik: Tijdens de eerste en tweede fase van het SanaSlank dieet twee capsules per dag innemen met ruim water, na een maaltijd.*



## SanaSlank Omega 3

Nadat u bent gestopt met het SanaSlank dieet en weer een normaal voedingspatroon aanneemt, krijgt u met het normale voedingspatroon voldoende Omega 6 en 9 vetzuren binnen. Het eten van twee keer per week vette vis (Omega 3 vetzuren) wordt sterk aanbevolen, vanwege de gunstige invloed die de vetzuren in de vette vis op het hart- en vaatstelsel hebben. Tot voor kort lag er een landelijk advies van de Gezondheidsraad voor alle volwassen Nederlanders om dagelijks 200 mg Omega 3 vetzuren te gebruiken. Recent is dit advies meer dan verdubbeld naar 450 mg Omega 3 per dag! Dit kan dus bereikt worden door regelmatig vette vis te eten (2 tot 3 keer per week) of anders door gebruik te maken van supplementen. SanaSlank Omega 3 bevat 1000 mg visolie en hiermee voldoet u dus ruim aan de norm. SanaSlank Omega 3 bevat een olie die geproduceerd is met het accent op zuiverheid.

*Gebruik: Na de derde fase van het dieet twee capsules per dag na een maaltijd met ruim water innemen.*



### **Terug in de tijd met kruiden**

Het gebruik van kruiden als medicijn gaat duizenden jaren terug. In elke cultuur en in ieder tijdperk zijn kruiden verreweg de grootste hulp van artsen bij ziekten geweest. Veel geneesmiddelen van tegenwoordig vinden hun oorsprong in de kruiden. Vandaag de dag zijn kruiden de basis voor de Chinese geneeskunde en belangrijke bestanddelen van veel Europese geneesmiddelen.

SanaSlank heeft twee producten met kruiden ontwikkeld: LaxaSlank en Vochtbalans. Deze bieden ondersteuning aan uw gezondheid; precies daar waar nodig is.



## SanaSlank LaxaSlank

Sommige mensen krijgen, tijdens het volgen van het SanaSlankdieet, last van verstopping in de darmen. Algemeen kan men stellen dat een normale stoelgang varieert tussen drie keer per dag en drie keer per week. Indien de gebruikelijke frequentie afneemt, of wanneer de stoelgang harder is dan normaal, kunt u LaxaSlank innemen. Met LaxaSlank is het mogelijk een regelmatige en natuurlijke stoelgang te creëren.

In de LaxaSlank zit 'Plantago Ovata' verwerkt, welke een andere naam is voor psylliumzaad. Psylliumzaad bestaat uit plantaardige vezels en heeft een laxerende werking, maar is veel veiliger dan gewone (vrij verkrijgbare) laxemiddelen, die ertoe kunnen leiden dat het lichaam belangrijke voedingsstoffen kwijtraakt. Psylliumvezels mengen zich met de darminhoud en zwellen op doordat ze water opnemen. U krijgt hierdoor meer én een zachtere ontlasting. Tevens prikkelt het de darmen om harder te gaan werken.

LaxaSlank heeft een groot aantal voordelen:

- Geeft de ontlasting meer volume
- Maakt de ontlasting zachter (gunstig bij aambeien)
- Helpt de darm schoon te houden
- Na één tot twee dagen merkt u dat de ontlasting weer op gang komt en minder pijnlijk verloopt.

Het is belangrijk om bij het gebruik van LaxaSlank veel te drinken: anderhalf tot twee liter per dag. Anders kan het middel gaan klonteren in de darm en dit kan verstopping of afsluiting van de darm veroorzaken. Zorg ervoor dat de u voldoende groenten eet (twee maal per dag, volgens het SanaSlank dieet) én aan voldoende lichaamsbeweging doet.

*Gebruik: Voor de maaltijd één tot twee capsules met een glas water innemen. Voor een hongerstillend effect en volumevergroting in de darmen, maximaal drie per dag verspreid over de dag innemen met veel water, bij voorkeur na de maaltijd.*

*Waarschuwing: Gebruik LaxaSlank niet gelijktijdig met medicijnen, daar het de absorptie van medicijnen zou kunnen beïnvloeden. Het is zodoende verstandig minimaal een half uur tussen een dosering LaxaSlank en de medicijnen te nemen.*



## SanaSlank Vochtbalans

SanaSlank Vochtbalans reinigt en zuivert het lichaam, door middel van de bestanddelen 'Koemis Koetjing' en 'Curcuma'. Het aftreksel van de bladeren van de koemis koetjingplant is urinedrijvend. Curcuma helpt bij winderigheid en ondersteunt specifiek de vetvertering.

Een aantal voordelen van de specifieke bestanddelen:

- **Koemis koetjing**

De Koemis koetjing herstelt de normale vochtbalans en voorkomt daarmee overmatig gewicht. Koemis koetjing heeft daarnaast een licht activerend effect op de gal. Hierdoor is Koemis koetjing preventief werkzaam bij gal- en nierstenen.

- **Curcuma**

De Curcuma wordt ook wel geelwortel genoemd en is een kruid dat gebruikt wordt om de algehele spijsvertering te bevorderen, welke het ontgiften van het lichaam weer stimuleert. Vet verteren kan soms moeizaam worden door stress, het gebruik van teveel genotsmiddelen (alcohol, nicotine, koffie) of het gebruik van geneesmiddelen. Curcuma ondersteunt bij een moeizame vetvertering.

SanaSlank Vochtbalans neemt u als u geregeld vocht vasthoudt. Ook kan SanaSlank Vochtbalans gebruikt worden voor het ontgiften van het lichaam, tijdens de eerste fase van het SanaSlankdieet.

*Gebruik: Driemaal daags één tot twee capsules met een glas water innemen, liefst in combinatie met een maaltijd.*



## Kies voor kwaliteit, kies voor SanaSlank

- SanaSlank voedingssupplementen worden naar de laatste inzichten ontwikkeld
- SanaSlank voedingssupplementen voldoen aan strenge kwaliteit- en zuiverheidseisen
- Alle voedingssupplementen zijn op natuurlijke basis
- Groente en fruit extracten zijn toegevoegd
- SanaSlank voedingssupplementen bevatten heldere gebruiksaanwijzingen

**Met de voedingssupplementen van SanaSlank kiest u voor kwaliteit en de juiste ondersteuning die uw lichaam nodig heeft.**

Bij SanaSlank Nederland kunt u terecht met al uw vragen over essentiële vetzuren, antioxidanten, kruiden en vitamines en mineralen. Wilt u weten wat SanaSlank voedingssupplementen voor uw gezondheid kunnen betekenen? Vraagt u zich af welk product u het beste kunt gebruiken? U kunt bellen of mailen met onze diëtiste voor een persoonlijk advies.

*SanaSlank Nederland  
Geldelozeweg 33  
1625 NW Hoorn  
info@sanaslank.nl  
Tel. 0229-206421*

