



TR90®-velværeprogram



Spis, Bevæg Dig, Lev og Transformer dit liv på 90 dage

POSITIONERING

Lad os introducere TR90® - et spændende velværeprogram, der forener din krop og sjæl. TR90® er simpelt og intelligent og giver dig muligheden for at få en sundere livsstil ved at arbejde med de daglige udfordringer, der står mellem dig og dine mål. Ved at kombinere måltidserstatninger med kosttilskud og tilpassede fitnessidéer, samt kosttips til sundere måltider, tilbyder programmet en mulighed uden lige, der åbner op for kroppens fulde potentiale.

TR90® – Spis, Bevæg Dig, Lev og Transformer dit liv på 90 dage

KONCEPT

Det er lettere sagt end gjort at udvikle en sund livsstil. Og det er noget, mange af os stræber efter. Man må yde før man kan nyde. Det kan være udfordrende at opnå den ønskede livsstil og kropsform, når livet og lysterne kommer i vejen.

Du har lysten til at ændre dit liv radikalt, men har måske brug for lidt hjælp til at sætte skub i tingene. Når alt kommer til alt, så handler forandring ikke blot om tallet på vægten. Livet handler om andet end udseende og vægt. Det handler om at finde ud af, hvad der er godt for dig og redefinere din livsstil og dine vaner igennem kosten, den fysiske aktivitet og hvordan du lever.

Din personlige ændring kan starte lige nu.

Hvad tilbyder programmet?

TR90-velværepragrammet er en komplet pakke med en grundig håndbog med tips og råd til en sund livsstil. I håndbogen, får du en kostplan, lækre, sunde opskrifter, træningstips og øvelser, der hjælper med at komme på rette spor og gør det nemmere for dig at opnå dine mål.

SPIS

Der findes ikke en bedre allieret end TR90-programmets håndbog.

Det er ikke altid nemt at integrere sunde kostvaner i hverdagen. det er en hel videnskab, og det kan være svært at finde balancen mellem det vi spiser, og det vi egentlig har behov for. Det er vigtigt at sikre, at fundamentet er sund, varieret kost. Og det er essentielt at tage sundhedsbeviste valg, spise sund kost og være fysisk aktiv. Håndbogen inkluderer sunde opskrifter, råd og træningstips, der alt sammen støtter din kostplan.

Vi har alle brug for energi, men i kontrollerede mængder, hvis man ønsker at opretholde vægten efter, man har gennemført en energifattig diæt. TR90® M-Barer kan hjælpe med det. Barerne indeholder en blanding af kulhydrater, proteiner, fedt, mineraler og vitaminer og kan erstatte et enkelt måltid om dagen, mens det bidrager med minimum 30 % af næringsreferenceværdien og sørger for, at du får den energi, du har brug for. Som det kræves af alle måltidserstattende produkter, indeholder en M-Bar mellem 25 % og 50 % energi fra protein, mens under 30 % af energien kommer fra fedt. Yderligere, kan du også se baren som en proteinkilde, der hjælper med at opbygge og opretholde muskelmasse. Når man erstatter et måltid om dagen med et måltidserstattende, energifattigt produkt, bidrager det til opretholdelsen af et vægttab. Når man erstatter to måltider om dagen, fører det til vægttab.

BEVÆG DIG

Få glæde af træningsøvelserne, der kan hjælpe dig med at brænde kalorier og opretholde en sund krop. Det kan man gøre ved at kombinere vores fitnessstips med en kost, der indeholder en passende mængde proteiner.

Med slankekurer, der fokuserer på, hvor mange kalorier, man brænder, kommer vægttabet delvist fra vand, delvist fra fedt og delvist fra musklerne. Da musklerne kræver mere energi end fedt, vil muskeltab - der udgør 20 % - 40 % af det generelle vægttab - medføre at stofskiftet bliver lavt. TR90-velværepragrammet støtter din indsats for at opbygge muskelmassen med træningsøvelser, så man taber mindre muskelmasse og stofskiftet arbejder hurtigere. Og det vil til gengæld holde din vægt under kontrol.

LEV

Hav en positiv indstilling og være glad for enhver succes. Tro på det, og alt kan lade sig gøre. Det er selvfølgelig meget nemt at sige, men det virker, når man får en hjælpende hånd. TR90-håndbogen er fuld af tips og idéer til daglig træning og opfordrer dig til en mere aktiv livsstil. Vores udvalg af opskrifter til forskellige måltider vil hjælpe dig med at spise sundt uden at skulle gå på kompromis med smagen. Hvem sagde, at det er kedeligt at ændre kostvaner?

Spis. Bevæg dig. Lev. Det er dit ansvar at få den sunde livsstil, du leder efter, men TR90® er med dig hele vejen.

PROGRAMPRODUKTER

TR90® er et omfattende velværeprøgram, der handler om livsstil og vægtkontrol. Det indeholder:

TR90 Håndbogen

Denne vejledning er et nyttigt redskab, der kan hjælpe dig med at forstå og få mest muligt ud af TR90-velværeprøgrammet. Håndbogen dækker emner som kostanbefalinger, træningstips og lækre, sunde opskrifter. Du får alt den hjælp, du har brug for, for at opnå dine TR90-mål.

Kombiner passende portionsstørrelser med de anbefalede ingredienser og den træning, du har brug for.

TR90® JS

TR90® JS indeholder udelukkende 100 % naturlige og botaniske ingredienser som figenkaktus, blodappelsin, granatæble og safran. Disse eksotiske naturpræparater høstes omhyggeligt i middelhavsregionen og Californien. Sammen skaber de den perfekte drik til din morgenrutine i programmets to første uger. Safran kan bidrage til mental velvære ved at hjælpe dig med at forblive positiv.

TR90® COMPLEX F

En blanding med ingredienser, der forbereder dig på at opleve en ændring: citrusfrugt, løg, grape, cayennepeber, blodappelsin og grøn te. Grøn te-ekstrakt, vil hjælpe dig med at få fornyede kræfter og de opstrammende egenskaber bidrager til fysisk velvære ved at beskytte cellerne mod oxidativ stress.

TR90® COMPLEX C

Ingredienserne i Complex C er kakao, granatæble og surkirsebær. Surkirsebærpulver hjælper med at støtte det mentale velvære.

TR90® M-BARER

En balance mellem næring og smag. Disse lækre barer er nemme at have med, når man er på farten. Man kan spise en om dagen som måltidserstatning, og så kan de inkluderes i den daglige livsstil, hvilket gør det nemmere at kontrollere vægten som led i en energifattig diæt. Spis en bar som erstatning for et måltid per dag for at opretholde vægten og vægttabet.

Hvis du ønsker at tabe dig, kan du erstatte to hovedmåltider med en TR90® M-Bar som led i en energifattig diæt. Andre levnedsmidler bør indgå i denne diæt. Det er vigtigt at få tilstrækkeligt væske hver dag. Produkterne må kun bruges til det, de er beregnet til. Det er vigtigt at huske at opretholde et tilstrækkeligt, dagligt væskeindtag, dyrke regelmæssig motion hele året og spise varieret og balanceret, for at opretholde en sund livsstil.

Disse lækre barer fås i to varianter, chokolade og citron.

INGREDIENSER

TR90® JS:

figenkaktusekstrakt (*Opuntia ficus-indica* (L.) Mill.) (2000 mg/sachet), safran stigmaekstrakt (*Crocus sativus* L.) (177 mg/pose), granatæbleekstrakt (*Punica granatum* L.) (150 mg/pose), blodappelsinekstrakt (*Citrus sinensis* (L.) Osbeck) (125 mg/pose)

TR90® COMPLEX F:

Grapefrugtekstrakt (*Vitis vinifera* L.) (400 mg/4 kaps.), kapsel (gelatine), grøn te-ekstrakt (*Camelia sinensis* (L.) Kuntze) (300 mg/4 kaps.), løgekstrakt (*Allium cepa* L.) (250 mg/4 kaps.), blodappelsiinekstrakt (*Citrus sinensis* (L.) Osbeck) (250 mg/4 kaps.), citrusfrugtekstrakt (200 mg/4 kaps.) [citron (*Citrus limon* (L.) Burm. f.) (40 mg/4 kaps.), appelsin (*Citrus sinensis* (L.) Osbeck) (120 mg/4 kaps.), mandarin (*Citrus reticulata* Blanco) (20 mg/4 kaps.), grapefrugt (*Citrus x paradisi* Macfad.) (20 mg/4 kaps.)], fyldemiddel: mikrokrySTALLINSK cellulose, antiklumpningsmidler (fedtsyrer, siliciumdioxid), cayennepeberpulver (*Capsicum annuum* L.) (50 mg/4 kaps.)

TR90® COMPLEX C:

Pulver fra kakaobønner (*Theobroma cacao* L.) (750 mg/3 kaps.), tærtekirsebærpulver (*Prunus cerasus* L.) (300 mg/3 kaps.), kapsel (gelatine), granatæbleekstrakt (*Punica granatum* L.) (250 mg/3 kaps.), fyldemiddel: mikrokrySTALLINSK cellulose, antiklumpningsmiddel (fedtsyrer, siliciumdioxid)

TR90® M-BAR - CHOCOLATE:

Mælkeproteiner; mørk chokolade (17 %) (kakaomasse; sukker; kakaosmør; vandfrit **mælkefedt**; emulgator: sojalecitin; vaniljesmagsstof); stabilisatorer: sorbitol og glycerin; fyld med chokoladesmag (invertsukker, glukosesirup, dekstrose, fugtighedsbevarende stof: glycerin, fedt reduceret kakaopulver, fortykningsmiddel: modificeret stivelse, kokosolie); dekstrose; polydekstrose; oligo-fructose; natriumsalt af ortofosforsyre; magnesiumsalt af citronsyre; kalciumkarbonat; kaliumsalt af ortofosforsyre; kaliumcitrat; ferrosulfat; zinkcitrat; kupriglukonat; mangansulfat; kaliumjodid; natriumselenit; solsikkeolie; ærteproteiner; **hydrolyserede hvedeproteiner (gluten)**; fedtreduceret kakaopulver; glukosesirup; glukosefruktosesirup; smagsstoffer; collagenhydrolysat; **sojaproteiner**; **hasselnød**; risemel; L-askorbinsyre; D-alfa-tokoferolacetat; nikotinamid; retinylacetat; D-biotin; D-pantothenat, kalcium; kolekalciferol; pyridoxinhydroklorid; phytomenadion; cyanocobalamin; riboflavin; thiaminhydroklorid; pteroylmonoglutaminsyre; sukker; emulgator: **soja- og solsikkelecitin**; maltodextrin; **bygmaltekstrakt (gluten)**; salt; antioxidant: **alfa-tokoferol**

Til allergikere: De **markerede** ingredienser, heriblandt kornprodukter med gluten, indeholder fødevareallergener. Indeholder også spor af følgende allergifremkaldende stoffer: æg, jordnødder og spor af jordnødder, svovldioxid og sulfid.

Indeholder spor af følgende allergifremkaldende stoffer: æg, peanuts, nødder (mandler, hasselnødder, valnødder, cashewnødder, pekannødder, paranødder, pistacienødder, macadamianødder eller queenslandnødder) og produkter deraf, svovldioxid og sulfitter.

TR90® M-Bar – Chocolate

	Per			
Ernæringsdeklaration	100 g		1 bar af 60 g	
Energi	1481 kJ / 353 kcal		889 kJ / 212 kcal	
Fedt	11 g		6,6 g	
hvoraf				
- linolsyre	1,7 g		1,0 g	
- mættet	4,9 g		2,9 g	
kulhydrater	38 g		23 g	
hvoraf				
- sukker	19 g		11 g	
- polyoler	11 g		6,6 g	
fiber	10 g		6 g	
proteiner	25 g		15 g	
salt	1,1 g		0,66 g	
natrium	0,44 g		0,26 g	
		% RI*		% RI*
A-vitamin:	620 µg	78%	372 µg	47 %
D-vitamin	4.1 µg	82%	2.5 µg	50 %
E-vitamin:	9,6 mg	80 %	5,8 mg	48 %
K-vitamin	60 µg	80 %	36 µg	48 %
C-vitamin	65 mg	81%	39 mg	49 %
thiamin	0,87 mg	79%	0,52 mg	47 %
riboflavin	1,2 mg	86%	0,72 mg	51 %
niacin	13 mg	81%	7,8 mg	49 %
vitamin B6	1,2 mg	86%	0,72 mg	51 %
folinsyre	158 µg	79%	95 µg	48 %
B12-vitamin	2.1 µg	84%	1.3 µg	52 %
biotin	41 µg	82%	25 µg	50 %
pantothensyre	4,8 mg	80 %	2,9 mg	48 %
kalcium	400 mg	50%	240 mg	30 %
fosfor	600mg	86%	360 mg	51 %
kalium	834 mg	42%	500 mg	25 %
jern	12 mg	86%	7,2 mg	51 %

zink	7,9 mg	79%	4,7 mg	47 %
kobber	0,79 mg	79%	0,47 mg	47 %
jod	120 µg	80 %	72.0 µg	48 %
selen	44 µg	80 %	26 µg	47 %
magnesium	188 mg	50%	113 mg	30 %
mangan	1,6 mg	80 %	0,96 mg	48 %

*RI: Referenceindtag

TR90® M-BAR - LEMON CRISP:

Hvidt overtræk (sukker, vegetabilsk fedt (kokosnød, palmekeerne, palme, bassiasmør), **skummetmælkspulver**, emulgator: **sojalecithin**, vaniljesmagsstof); glukosefruktosesirup; **mælkeproteiner**; **sojaproteiner**; fruktooligosakkarider ; rismel; kaliumsalt fra ortofosforsyre; kalciumkarbonat; magnesiumkarbonat; natriumsalt fra ortofosforsyre; ferrosulfat; zinkcitrat; kupriglukonat; mangansulfat; kaliumjodid; natriumselenit; solsikkeolie; fruktosesirup; fruktose; stabilisator: glycerin; maltodextrin; **bygmaltekstrakt (gluten)**; glukosesirup; citronjuicepulver (0,5%); citronsmagsstoffer med andre smagsstoffer; L-askorbinsyre; D-alfa-tokoferolacetat; nikotinamid; retinylacetat; D-biotin; D-pantothenat, cholecalciferol; cyanocobalamin; riboflavin; pyridoxinhydroklorid; phytomenadion; thiaminhydroklorid; pteroylmonoglutamicyre; salt emulgator: **sojalecithin og sakkaroseestere af fedtsyrer, antioxidant: alfatokoferol**

Til allergikere: De markerede ingredienser, deriblandt kornprodukter med gluten, indeholder fødevareallergener.

Indeholder spor af følgende allergifremkaldende stoffer: æg, peanuts, nødder (mandler, hasselnødder, valnødder, cashewnødder, pekannødder, paranødder, pistacienødder, macadamianødder eller queenslandnødder) og produkter deraf, svovldioxid og sulfitter.

TR90® M-Bar - Lemon Crisp

		Per	
	100 g	1 bar af 59 g	
Energi	1694 kJ / 403 kcal	1000 kJ / 238 kcal	
fedtstoffer	13 g	7,7 g	
Hvoraf			
- linolsyre	1,7 g	1,0 g	
- mættet	7,4 g	4,4 g	
Kulhydrater	44 g	26 g	
hvoraf			
- sukker	30 g	18 g	
- polyoler	2,6 g	1,5 g	
fiber	5,2 g	3,1 g	
proteiner	26 g	15 g	
salt	1,1 g	0,66 g	
natrium	0,45 g	0,27 g	
		% RI*	% RI*
A-vitamin:	630 µg	79 %	372 µg 47 %

D-vitamin	4.1 µg	82 %	2.4 µg	48%
E-vitamin:	9,8 mg	82 %	5,8 mg	48 %
K-vitamin	60 µg	80 %	35 µg	47 %
C-vitamin	65 mg	81 %	38 mg	48 %
thiamin	0,87 mg	79 %	0,51 mg	46 %
riboflavin	1,2 mg	86 %	0,71 mg	51 %
niacin	14 mg	88 %	8,3 mg	52 %
B6-vitamin	1,2 mg	86 %	0,71 mg	51 %
folinsyre	158 µg	79 %	93.2 µg	47 %
B12-vitamin	2.1 µg	84 %	1.2 µg	48 %
biotin	41 µg	82 %	24 µg	48 %
pantothensyre	4,8 mg	80 %	2,8 mg	47 %
kalcium	497 mg	51 %	240 mg	30 %
fosfor	580 mg	83 %	342 mg	49 %
kalium	848 mg	42 %	500 mg	25 %
jern	12 mg	86 %	7,1 mg	51 %
zink	7,9 mg	79 %	4,7 mg	47 %
kobber	0,79 mg	79 %	0,47 mg	47 %
jod	120 µg	80 %	70.8 µg	47 %
selen	44 µg	80 %	26 µg	47 %
magnesium	191 mg	51 %	113 mg	30 %
mangan	1,7 mg	85 %	1,0 mg	50 %

*RI: Referenceindtaget

PRIMÆRE FORDELE OG EGENSKABER

- TR90-velværeprogrammet er en nem og smart måde at starte din livsstilsændring på.
- TR90® M-Bars er en kilde til proteiner og bidrager til vækst og opretholdelse af muskelmassen.
- Håndbogen giver dig tips og idéer til, hvordan du kan spise, bevæge dig og leve på en sund og balanceret måde.
- Træningsøvelserne i håndbogen hjælper dig med at optimere øvelsernes fordele.
- Sunde opskrifter hjælper dig med at nyde en velbalanceret kostplan uden at gå på kompromis med smagen.

HVEM BØR ANVENDE DETTE PRODUKT?

TR90-programmet er udviklet til alle voksne over 18 år.

DAGLIG BRUG

TR90-PROGRAM	MORGEN	MIDDAG	AFTEN
JS Dag 1-15	En pose blandet med et glas vand eller din yndlingsdrik uden kalorier.	/	/
Complex F* Dag 1-90	En kapsel, fire gange dagligt		

Complex C* Dag 1-90	En kapsel	60 kapsler	En kapsel
M-Bar** Dag 1-90	Erstat et af dine hovedmåltider hver dag som del af en kostplan med begrænset energiindtag.		
M-Bar*** Dag 1-90	Erstat to af dine hovedmåltider hver dag som del af en kostplan med begrænset energiindtag.		

*Tages helst 15-20 minutter før et måltid med rigelig mængde vand.

** Spis en bar med et stort glas vand som del af en kostplan med begrænset energiindtag. Andre levnedsmidler bør indgå i denne diæt. Det er vigtigt at få tilstrækkeligt væske hver dag. Produkterne må kun bruges til det, de er beregnet til.

*** Hvis du ønsker et vægttab med dette program, bør du spise en bar med et stort glas vand to gange dagligt, for at erstatte måltider som led i en energifattig diæt.

Andre levnedsmidler bør indgå i denne diæt. Det er vigtigt at få tilstrækkeligt væske hver dag.

Produkterne må kun bruges til det, de er beregnet til.

Det er vigtigt at opretholde en sund livsstil med fysisk aktivitet året rundt og en varieret og balanceret kost.

ADVARSLER:

Complex C, Complex F og JS:

Overstig ikke den anbefalede daglige dosis. Et kosttilskud bør ikke anvendes som erstatning for en varieret kost og sund livsstil. Indtag ikke, hvis indpakningen er blevet brudt, skadet eller mangler. Må ikke opbevares varmt og fugtigt. Opbevares uden for små børns rækkevidde. Bør kun efter aftale med læge eller sundhedsplejerske anvendes af gravide, ammende, personer under medicinsk behandling eller børn under 1 år.

For TR90 M-barer:

Det er vigtigt at følge brugsvejledningen nøje. Oprethold et passende indtag af væske, en varieret og balanceret kost og en sund livsstil. Overdreven brug af produktet kan virke afførende. Produktet har den ønskede virkning som led i en energifattig diæt, og andre levnedsmidler bør indgå i denne diæt. Indtag ikke, hvis indpakningen er blevet brudt. Bør kun efter aftale med læge eller sundhedsplejerske anvendes af gravide, ammende, personer under medicinsk behandling eller børn under 1 år.

OFTE STILLEDE SPØRGSMÅL

Hvornår er det bedst at tage TR90-kosttilskud?

Tag kosttilskuddene 15-20 minutter inden et måltid. Hvis du glemmer at tage kosttilskuddet inden et måltid, kan du blot tage det med måltidet eller så snart, du husker det.

Hvad består TR90-programmet af?

TR90kostplan, TR90-kosttilskud, TR90® M-Bars og træningstips er en del af programmet.

SUPPLERENDE PRODUKTER

- **LifePak®+:** Kosttilskud med vitaminer, mineraler og planteekstrakt.
- **Marine Omega:** Rig på omega-3 fedtsyrer (EPA og DHA).
- **JVi:** en drik, der indeholder C-vitamin og består af en blanding af 12 frugter og grønsager.
- **R²:** R² Day indeholder vigtige ingredienser som *Cordyceps sinensis*, granatæble and *Panax ginseng*. Ginseng hjælper med følgende aspekter inden for vitalitet: fremmer fysiske præstationer og opretholder mental velvære. R² Night indeholder selen, der hjælper med at beskytte cellerne mod oxidativ stress.
- **Hudplejeprodukter med ageLOC®** – ageLOC® Kropsprodukter – arbejder sammen for at skabe den kropsfremmende oplevelse, der hjælper med at få hud og krop til at se flot ud (ageLOC® Galvanic Body Spa, ageLOC® Body Shaping Gel og ageLOC® Dermatic Effects).



Dette dokument er til brug for ansatte og uafhængige distributører hos Nu Skin Enterprises EMEA. Det må ikke videregives eller deles med udenforstående.