



Kies jou Fat Attack



Wanneer om Kapsules te neem

HUIDIGE GEWIG:
DOELGEWIG:
TOTALE GEWIG VERLIES:

Rede hoekom gewig wil verloor:

GEWIG

Week 1:
Week 2:
Week 3:
Week 4:

Totaal vir Maand 1:

Week 1:
Week 2:
Week 3:
Week 4:

Totaal vir Maand 2:

Week 1:
Week 2:
Week 3:
Week 4:

Totaal vir Maand 3:

2 Produkte:

Fat Attack:

Kies Top of Bottom of All
Over of Stress:
1x Fat Attack (60)

Food Control:

NODIET Metode

1 Shake Chart

1x 450g Maaltyd poeier
per houer. 30 Etes.

Pensioner Pak

Verminder jou Groot Vet neerslae.

Vervang 1 ete en spaar geld met die
TenaZ Shake. Verloor tot **5kg** die
maand.



Shake & NODIET Metode:

Eet 1 maaltyd met die NODIET
Metode. Vervang 1 maaltyd met
Shake en ekstra Groente.
Eet 3k Groente vir ander maaltyd.

Kapsules:

Neem kapsules met glas water.

30min voor Ontbyt:

1 Fat Attack

30min voor Slaaptyd:

1 Fat Attack

NOTAS:



Hoe om Shake te gebruik



*Hierdie houer bevat 30x 15g porsies

Shake

450g Maaltyd poeier per blik – 30x (15g) etes per blik.

Gebruik asb. 'n amper vol skepie poeier, die maat lepel is groter as 15g.

MENG DIE POEIER MET ENIGE VAN DIE VOLGENDE:

- Water – beste resultate!
- Melk en jogurt, let op na tyd van dag. Volroom eerste 4 ure, lae vet eerste 8ure en vetvry eerste 12 ure.
- Suikervrye vrugtesap.
- Dieet aanmaak koeldrank.

Indien jy steeds honger voel eet gerus 3 koppies Groente van jou keuse.

VERVANG MAALTYE EN GENIET KOS MET DIE NODIET METODE.

- Meer bekostigbaar as gesonde kos.
- Geen ekstra Vitamiene en Minerale is nodig.
- Geen honger! Herstel voedings wanbalanse en aktiveer jou vetverbrandingskakel.
- Slegs 50 kalorieë per maaltyd.
- Suiwer sellulêre voeding, met al die noodsaaklike voedingstowwe vir maksimum gewigsverlies resultate.
- Die GROOT GEHEIM? Spysverteringsensieme: Protease, Amilase en Laktase verbeter vertering en vetmetabolisme.
- Kan help met die beheer van voedsel intoleransie en voedsel allergieë – 'n hoofrede van vetsug.

Neem vandag beheer terug oor jou eetgewoontes.

DOSIS:

1. GEWIGSVERLIES:

- Vervang 2 etes per dag – middagete en aandete is die beste.
- Jy benodig 2 blikke per maand as jy 2 maaltye per dag wil vervang.

2. GEWIG STABILISEER:

- Vervang 1 ete per dag.
- Jy benodig 1 blik per maand as jy 1 maaltyd per dag wil vervang.

DOSERING VOLGENS GEWIG:

As jy 100kg of minder weeg -
Gebruik 1 skeppie (15g) poeier.

As jy 100kg of meer weeg -
Gebruik 1 skeppie (15g) poeier en sit 'n ekstra proteïen so groot soos jou handpalm by elke maaltyd vervanging wat jy gebruik.

Popeye Shake:

1 Koppie rou spinasieblare
1 Koppie water
Shake poeier
Voeg al die bestanddele in 'n voedselverwerker en geniet!
[You Tube Kanaal](#) vir resepte



ONE Shake Chart®

	Breek jou Vas	Pille	Ontbyt	Peusel-happie	Middagete	Aandete	Vloeistof				Pille	Notas
Opsie 1	Moenie proteïen oorslaan nie		Groente Proteïen Vet Kollhidrate	Vrugte	Groente		1	2	3	4		TENAZ PRODUKTE: PENSIONER PAK 1 SHAKE KAPSULES: Oggend: Na proteïen, 1/2 uur voor Ontbyt. Slaaptyd: 1/2 uur voor Slaaptyd. KOS: Gewigsverlies: Eet 1 maaltyd, vervang 2, 1 met Shake en 1 met Groente. Gesonde Gewig: Eet 2 maaltye, vervang 1. VRUGTE: Dames 1, Mans & Kinders 2. Groente.
							5	6	7	8		
							9	10	11	12		
							13	14	15	16		
Opsie 2	Moenie proteïen oorslaan nie		Groente	Vrugte		Groente Proteïen	1	2	3	4		
							5	6	7	8		
							9	10	11	12		
							13	14	15	16		
Opsie 3	Moenie proteïen oorslaan nie			Vrugte	Groente Proteïen Vet	Groente	1	2	3	4		
							5	6	7	8		
							9	10	11	12		
							13	14	15	16		

Breek jou vas! Wanneer jy wakker word, eet 'n proteïen so groot soos jou handpalm. 'n Gekookte eier werk goed.
Neem jou Fat Attack 'n ½ uur voor Ontbyt met 'n glas water.

Water: Weeg jouself, elke 10 kg liggaamsgewig = 1 glas water. Moenie enige vloeistof ½ uur voor, tydens of na kos drink nie. Drink eerder gereeld water deur jou dag.
Vloeistof: Koffie en tee of enige ander vloeistowwe is ekstra! Alkohol word toegelaat – Mans 2 drankies, dames 1 – **Dit sal egter jou gewigsverlies vertraag!**

Eet 1 maaltyd met die NODIET Metode en vervang 2 met Shake en Groente of Groente: Dit sal help om honger te beheer - balanseer jou **Leptien** (*verminder* honger) en **Ghrelin** (*verhoog* honger) vlakke. Hoe meer liggaamsvet jy het, hoe meer **Leptienbestand** sal jy wees.

Honger? Bepaal eers of jy honger is. **Vermý impulsiewe of emosionele eet.** Water is 'n natuurlike eetlusdemper - drink 'n glas water of 'n koppie tee. Wag 20 minute. As jy nog honger is, eet groente om jou vol te maak. Vermý suiker, dit maak jou honger! Jy kan tot 9 koppies groente hê. Voeg 'n klein porsie maer proteïene by om honger te beheer.

Oggend aktiwiteit: Geniet vars lug en stap vir 10 minute.

KIES 1 MAALTYD OM SAAM MET DIE GESIN TE GENIET, EN GEBRUIK BORDREËLS OM 'N GESONDE SOSIALE LEWE TE HÊ WAT VOLHOUBAAR IS TYDENS EN NA GEWIGSVERLIES.

Weeg meer as 100 kg: Voeg 'n ekstra maer proteïen by elke maaltyd.

VERVANG 2 OM KALORIEË TE BESPAAR

Voeg Groente by

Eet stadig, ten minste 20 minute.

Die beste Maaltye om te vervang is Middagete en Aandete.

Eet die regte Porsiegrootte, op die regte Tyd en Voedsel Kombinasie.

As jy 'n lekkerny wil hê, eet dit die eerste 4 Uur in die oggend - net indien nodig.

Moenie hoë-kilojoule kos eet nie, hou altyd gewigsverlies in gedagte wanneer jy eet.

3 STAPPE – TOP RESULTATE:

- 1. Volg die TenaZ NODIET-metode.
- 2. Gebruik jou TenaZ-produkte.
- 3. Voltooi jou koskaart stuur na diethotline@tenaz.co.za en SMS 44021 vir hulp of WhatsApp jou Spanlid.

Ontbyt 	1 Proteïen, 1 Koolhidraat, 1 Vet en 3 Groente    	Skaaptjop en pap Tamaties en uie mengsel Sampioene	 
Middagete 	1 Proteïen, 1 Vet en 3 Groente   	Vis Kaas sous Groente	 
Aandete 	1 Proteïen en 3 Groente  	Hoenderborsie Slaai Gestoomde Groente	 

Aand aktiwiteit: Gaan vir 'n vinnige stappie vir 10 minute.

Neem jou Fat Attack Kapsule `n ½ uur voor Slaaptyd met 'n glas water. Slaap 8 ure in 'n donker kamer.



FOOD Chart[©]

	Breek jou Vas	Pille	Ontbyt	Peusel-happie	Middagete	Aandete	Vloeistof				Pille	Notas
Dag 1							1	2	3	4		
							5	6	7	8		
							9	10	11	12		
							13	14	15	16		
Dag 2							1	2	3	4		
							5	6	7	8		
							9	10	11	12		
							13	14	15	16		
Dag 3							1	2	3	4		
							5	6	7	8		
							9	10	11	12		
							13	14	15	16		