purasana®
your natural protection

SHAPE & CONTROL

VEGAN PROTEIN SHAKES



SET YOUR GOAL, STAY IN SHAPE

e-book the 21 days challenge
fix your diet and reset your body

purasana®
your natural protection



E-BOOK: HET AANMOEDIGEN VAN EEN GEZONDE & ACTIEVE LEVENSSTIJL

De integratie van een gezond voedingspatroon 4

Het belang van plantaardige eiwitten 8

Tips voor een gezonde levensstijl 10

De plantaardige Shape & Control eiwitten 12

Beweeg dagelijks: sportieve doelen gedurende 21 dagen 13

Actieve levensstijl: oefeningen voor benen, armen, buik en rug 14

Vermijd zoveel mogelijk stress met yoga 18

Stretch na elke inspanning 19

Hello Gorgeous

Je hoeft niet zoals iedereen te wachten tot de jaarwisseling om te streven naar goede voornemens. Jaag vandaag nog je doelen na en start de zomer gezond en vol energie. Want niet alleen bij het begin van het jaar wil je de beste versie van jezelf zijn, dat wil je toch het hele jaar door?

Happy en vol energie de zomer in

Met het Purasana e-book ga je fit en energierijk de zomer in! Purasana bezorgt je een flinke portie inspiratie, motivatie en daagt je uit om een actieve en gezonde levensstijl voor op te stellen. Want geef toe, wie houdt nu niet van een gezonde geest in een gezond lichaam? Wat je kan verwachten is een handleiding die een sterke ondersteuning biedt om in 21 dagen tijd fit en gelukkiger in het leven te staan.

Hoe pak je dit aan?

Hoe focus je nu op een actieve levensstijl? Simpel is het niet, maar met een flinke dosis doorzettingsvermogen, een goeie ingesteldheid en Purasana als je personal coach, word je ongetwijfeld de beste versie van jezelf. We benadrukken alvast enkele doelstellingen die de basis vormen van je nieuwe zelf:

- start met een gezond voedingspatroon waar plantaardige voeding de bovenhand krijgt;
- beweeg dagelijks;
- vermijd zoveel mogelijk stress;
- slaap voldoende.

We know, in een gejaagde en drukke maatschappij waar veel van je wordt verwacht, lijken zelf vier kernactiviteiten onmogelijk te realiseren. Dan heb je natuurlijk Purasana die niets als onmogelijk ziet en gelooft in de wilskracht van iedereen om tot verandering in het dagelijks levenspatroon over te gaan. Dit e-book geeft je advies over hoe je Purasana producten kunt toepassen in de praktijk. Of je nu thuis, op het werk, in de sportschool, alleen of met vrienden bent. Purasana helpt je in elke situatie jouw doelstelling te bereiken. Eet voortaan gezonder, krijg meer energie en voel je beter met tips over gezonde voeding, krachtige sportoefeningen en kom tot rust tijdens het mediteren of bij een doordringende yogasessie.

Set your goal and stay in shape –
we believe in you

Yes you can!

Purasana





HET BELANG VAN EEN GEZOND VOEDINGSPATROON

Een gezond voedingspatroon, een actieve levensstijl met dagelijks voldoende beweging, stress vermijden en voldoende slapen zijn de belangrijkste factoren om een gezonde levensstijl aan te gaan en ook vol te houden. **Een gezond voedingspatroon integreren** in je dagelijks leven is een fantastisch voornemen, maar gezond eten: wat is dat nu precies en hoe begin je eraan?

WAT IS EEN GEZOND VOEDINGSPATROON?

Belangrijk is om een voedingspatroon aan te houden die op lange termijn haalbaar blijft en die er ook voor zorgt dat er voor volgende generaties genoeg gezonde voeding aanwezig is. Het resultaat hiervan is **een realistisch voedingsdriehoekmodel** waarbij plantaardige voeding de bovenhand krijgt.

VERKLEIN JE ECOLOGISCHE VOETAFDRUK EN KIES VOOR PLANTAARDIGE OPTIES

Plantaardige voeding is niet alleen **gezonder** voor het lichaam, het is ook een **duurzamere** optie waarbij de impact op mens, dier en planeet beduidend kleiner is. Om ook haar steentje bij te dragen aan een duurzamere wereld en om jou vooral meer aan te zetten tot het eten van **plantaardige voeding**, meer dan dierlijke voeding, reikt Purasana heel wat mogelijkheden aan om geheel of gedeeltelijk over te schakelen naar plantaardige voeding. Om in het bijzonder meer plantaardige eiwitten te integreren in het dagelijkse eetpatroon. Zoals de voedingsdriehoek het aangeeft, is het beter om het **overmatig eten van vlees te vermijden.** Het is niet alleen ongezonder voor het lichaam, maar het heeft ook een grotere impact op de ecologische voetafdruk van elke consument. De wereldwijde vleesconsumptie vereist jaarlijks zo'n drie miljoen hectare bos. Wat verwijst naar zo'n zes miljoen voetbalvelden of een landschap zo groot als België. Genoeg redenen dus om bewust aan de slag te gaan met plantaardige voeding. Purasana is dan ook de koploper als het gaat om plantaardige alternatieven als er vervanging van vlees, vis en eieren.

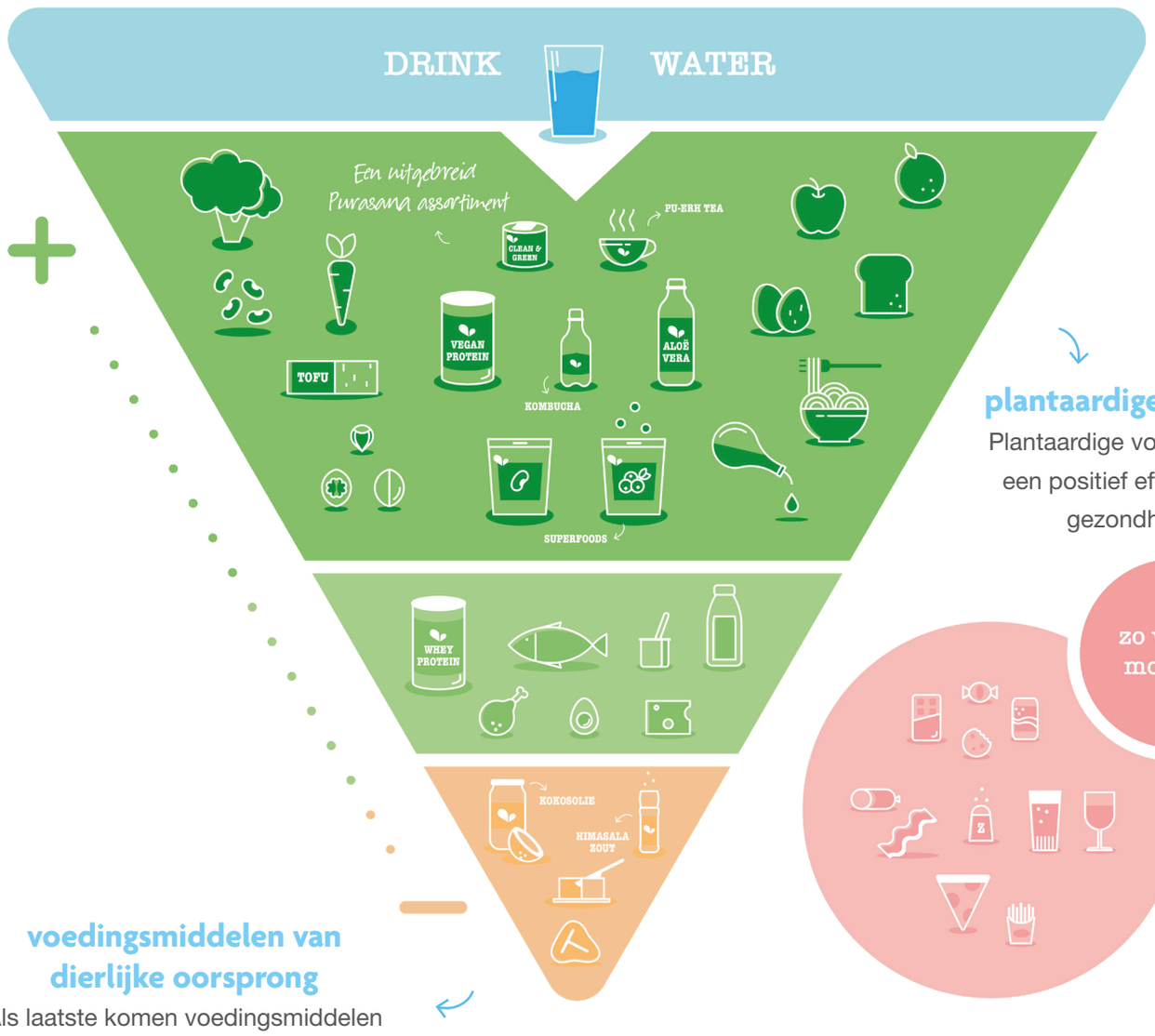


“PLANTAARDIGE VOEDING IS NIET ALLEEN GEZONDER VOOR HET LICHAAM, HET IS OOK EEN DUURZAMERE OPTIE”

purasana®
your natural protection

water

Zo is water het allerbelangrijkste en staat dit ook bovenaan de voedingsdriehoek. Water is cruciaal voor de vochtbalans in je lichaam.



plantaardige voeding

Plantaardige voeding heeft een positief effect op de gezondheid.



voedingsmiddelen van dierlijke oorsprong

Als laatste komen voedingsmiddelen van dierlijke oorsprong die mogelijk een ongunstig effect hebben op de gezondheid. Probeer deze groep dus minder te eten.





STREVEN NAAR EEN GEZOND LEVEN

Gezond leven gaat niet vanzelf en soms vinden we er de motivatie ook niet voor. Bijna iedereen heeft het eens lastig om toch maar weer opnieuw dat gezonde patroon aan te houden. Waarom staan we elke dag op en willen we gezond leven? Denk zelf eens na waarom voor jou gezond leven belangrijk is. Wij helpen je al even met enkele tips:

- Gezond leven maakt je fitter.
- Vermindert de kans op verschillende aandoeningen.
- Samen sporten levert sociale contacten op.
- Je voelt je lekkerder in je vel.
- Je lichaam voelt sterker.
- Je krijgt/ behoudt een goed lichaamsgewicht.
- Je maakt gelukshormonen aan.
- Voorkomt tekorten aan vitamines en mineralen.

HET BELANG VAN PLANTAARDIGE EIWITTEN

Eén van de belangrijkste bouwstenen van het menselijk lichaam zijn ongetwijfeld proteïnen. Proteïnen zijn de essentiële componenten van iedere cel in het lichaam en hebben elk hun eigen individuele functie. Van het bijdragen tot de groei van spieren, het behoud van de spieren en botten tot het geven van structuur aan je botten, huid, haar, nagels en spieren, de eiwitten zijn steevast fundamentele lichaamsbouwstoffen.

Een groot misverstand is dat eiwitten enkel in vlees voorkomen. Het zijn juist de dieren die ook hun eiwitten uit planten halen. Waarom overweegt de consument dan ook die stap niet? Immers kan je plantaardige eiwitten in heel wat plantaardige voeding terugvinden. Zo behoren erwten, soja, hennepzaad, rijst, pompoenpitten en zonnebloempitten tot de familie van een perfect eiwit-alternatief.

HAPPINESS VIND JE IN DE PURASANA EIWITTEN

Eiwitten zijn noodzakelijk in dagelijkse voeding omdat ze een bron van aminozuren zijn. Er bestaan 20 aminozuren die een eiwit vormen waarvan 9 het lichaam zelf niet kan produceren. Sommige eiwitten beschouwt men als een compleet eiwit, dit betekent dat alle 9 essentiële aminozuren aanwezig zijn. Zo bevatten vlees en eieren een compleet eiwit en zijn dus perfect voor het lichaam. Niet iedereen kan en wil deze bronnen van eiwitten eten. Daarom biedt Purasana een ruim assortiment aan plantaardige eiwitten aan. Deze eiwitten bevatten voedingsstoffen om het lichaam van de juiste aminozuren te voorzien. Bovendien help je met plantaardige eiwitten niet enkel jezelf om gezonder te leven, maar werk je ook mee aan een betere wereld.

“EEN GROOT MISVERSTAND IS DAT EIWITTEN ENKEL IN VLEES VOORKOMEN”





purasana®
your natural protection

"PROTEÏNEN ZIJN DE ESSENTIËLE COMPONENTEN VAN IEDERE CEL IN HET LICHAAM"

PLANTAARDIGE EIWITTEN VAN PURASANA:

- zijn beter opneembaar door het lichaam
- zorgen voor het behoud van de spiermassa
- verkleinen de ecologische voetafdruk
- zijn vrij van allergenen (lactose-, soja- en glutenvrij)
- helpen bij de ondersteuning van een gezonde levensstijl
- kan langdurig worden gebruikt zonder negatieve bijwerkingen

HOEVEEL PROTEÏNEN HEEFT EEN LICHAAM NODIG?

De behoefte aan eiwitten verschilt per geslacht, leeftijd en lichamelijke activiteit. Het is dus moeilijk om te bepalen hoeveel proteïnen jouw lichaam nu echt nodig heeft. Wat we wel kunnen doen is een standaard aanbeveling meegeven. 0.8 gram eiwitten per kilogram gewicht is de gemiddelde aanbeveling voor een volwassen persoon. Nemen we nu een vrouw van gemiddeld 72 kg. Deze vrouw moet gemiddeld 57.6 g eiwitten per dag innemen.

GROEPEN DIE MEER NODIG HEBBEN:

- Kinderen
- Ouderen
- Zwangere vrouwen
- Vrouwen die borstvoeding geven
- Kracht- en duursporters
- Personen met een zwaar lichamelijk beroep
- Personen die genezende zijn van een wond, aandoening of ziekte
- Vegetariërs en veganisten

De groepen hierboven hebben allen nood aan meer eiwitten. Hoeveel hangt opnieuw af van veel factoren. Hieronder **enkele tips** om extra eiwitten in te nemen naast een gezonde levensstijl.

1. vlees zit boordevol eiwitten, maar probeer eens een alternatief te zoeken. Zo daalt je eigen ecologische voetafdruk.

2. in gemengde noten kan je boordevol eiwitten terugvinden, deze zijn heerlijk als vieruurtje.

3. neem elke dag een **Purasana shake** en hou zo je eiwitniveau op peil.

GEZOND LEVEN

Gezond leven hoeft niet altijd onnodig veel tijd te kosten en moet vooral motiverend blijven. Purasana somt in een notendop enkele tips op die je kan meenemen in een avontuur naar een beter en gezonder leven

TIP 1: KIES VOOR PLANTAARDIGE PRODUCTEN

De meeste voedingsstoffen vind je in producten die niet of weinig zijn bewerkt. Eet vooral plantaardige producten zoals groenten, fruit, volle granen en peulvruchten. Het assortiment van Purasana biedt gezonde, onbewerkte producten aan boordevol fundamentele voedingsstoffen voor het lichaam. De producten zijn onverhit – ook wel 'raw' genoemd – en bevatten essentiële bouwstoffen en fytonutriënten.

TIP 2: DRINK VOLDOENDE WATER

Bij dorst is water de beste dorstlesser die er bestaat. Drink niet alleen wanneer je dorst hebt, want dan is het eigenlijk al te laat. Dorst hebben is een teken van uitdroging. Drink daarom regelmatig een glas water. Graag wat variatie? Wissel water af met thee of koffie. In ons assortiment vind je bijvoorbeeld de Purasana Pu-Erh tea of Kombucha.

TIP 3: GENIET VAN WAT JE EET

Elke maaltijd die je eet moet een plezier zijn. Eet vooral gezonde dingen die jij zelf lekker vindt. Experimenteer en zoek naar recepten waarvan jij gelukkig wordt. Hou een receptenboekje bij met je lievelingsgerechten.

TIP 4: TRAKTEER JEZELF

Af en toe jezelf een minder gezonde traktatie gunnen kan geen kwaad. Het kan zelf positief werken. Wees wel bewust van hoe vaak en de grootte van de ongezonde portie. Zoek zelf naar de juiste balans tussen gezond leven en genieten.

TIP 5: BEWEEG

We bewegen nog te weinig, terwijl er duizend manieren zijn om fit te blijven. Probeer elke dag even te sporten. Neem de trap in plaats van de lift, ga even wandelen tijdens het bellen of loop een half uurtje met een vriendin. Maakt niet uit, als je maar beweegt. Zeker bij een zittend beroep is het belangrijk om af en toe een pauze voor jezelf in te lassen waar je oog hebt voor beweging.

"ELKE MAALTIJD DIE JE EET MOET EEN PLEZIER ZIJN"





DE PLANTAARDIGE SHAPE & CONTROL EIWITTEN

Bij het overschakelen naar Shape & Control ondersteun je niet alleen je lichaam met een heerlijk plantaardig eiwit-alternatief, je verkleint er ook je eigen ecologische voetafdruk mee. Want de impact van een dierlijk product met de laagste voetafdruk is nog altijd groter dan die van plantaardige substituten. Zo zorgt het meest milieuvriendelijke stukje rund nog altijd voor een zes keer grotere broeikasgasuitstoot dan erwten en heeft dierlijke productie ook 36 keer meer grond nodig.

Blijf lekker in shape met de dagelijkse hoeveelheid plantaardige eiwitten van Purasana. Shape & Control is een perfecte aanvulling op een gezonde levensstijl. Met zijn natuurlijke volle smaak en zachte textuur kan je zowel 's morgens, 's middags of als tussendoortje genieten van een heerlijke vegan shake.

De shake, met als voornaamste ingrediënt erwteneiwitisolaat, is bovendien ook verrijkt met vezels om zo op een doeltreffende en gezonde manier jou te ondersteunen tijdens gewichtsverlies en -behoud.

SCOOP – SHAKE – SERVE

De Purasana erwteneiwit-shakes maak je letterlijk in één-twee-drie. Drie heerlijke shakes met respectievelijk hun eigen smaak: chocolade, aardbei en vanille. De proteïneshakes maak je snel en gemakkelijk. Mix of shake 25 g eiwitpoeder met 300 ml plantaardige melk en trakteer jezelf in een handomdraai op een pasklare proteïneshake. Weinig tijd tijdens de week of het mag al iets meer zijn tijdens het weekend? Geen probleem varieer, experimenteer en geniet op verschillende manieren van onze Shape & Control:

SHAKE & SERVE

SMOOTHIE & EXTRA SUPERFOOD

vind je in ons uitgebreid purasana-assortiment

SMOOTHIE & EXTRA FRUIT

SMOOTHIE BOWL & SUPPERFOOD TOPPINGS

PROTEIN PANCAKES

purasana®
your natural protection



THE 21 DAYS CHALLENGES
SET YOUR GOAL, STAY IN SHAPE

Ready.Set.Go! Het 21 dagen plan van Shape & Control helpt je met de start naar een gezonder en fitter leven. Gun jezelf rust, zet de uitknop van je brein aan en verlies jezelf even helemaal in het sporten en bewegen. Sporten is het meest natuurlijke medicijn tegen stress en helpt om je gedachten even op iets anders te focussen. Geloof in jezelf en ga voor een dagelijkse work-out met de Purasana weerstandsband.

DAG 1 strakke buik	**DAG 2** sterke benen	**DAG 3** wandel of loop een half uurtje	**DAG 4** mooie armen	**DAG 5** met de fiets naar het werk of wandel een stukje te voet	**DAG 6** stabiele rug	**DAG 7** family time: maak een wandeling met gezin of vrienden
DAG 8 mooie armen	**DAG 9** Wandel of loop een half uurtje	**DAG 10** Strakke buik	**DAG 11** Stabiele rug	**DAG 12** Praat bij met een vriendin terwijl je een wandeling doet.	**DAG 13** Sterke benen	**DAG 14** Family time: doe een yogasessie met gezin of vrienden
DAG 15 Wandel of loop een half uurtje	**DAG 16** Stabiele rug	**DAG 17** Sterke benen	**DAG 18** Strakke buik	**DAG 19** Sta op met een yogesessie	**DAG 20** Mooie armen	**DAG 21** Family time: ga eens fietsen!

wees trots op jezelf !!!

STERKE BENEN

De benen trainen is niet meteen de populairste work-out maar wel één van de belangrijkste. Sterke been- en bilspieren helpen een stabiele en juiste houding te vormen van het lichaam. Onderstaande oefeningen vormen een mooie basis voor sterkere en mooiere benen.

1



squat

Sta rechtop met voeten opschouderbreedte. Zak traag doorde knieën en kom traag terug op.

2 x 15 herhalingen

2



side kick, back kick

Sta rechtop, breng een been gestrekt naar achter. Houdt de heupen recht. Doe dit ook zijwaarts.

2 x 15 herhalingen

3

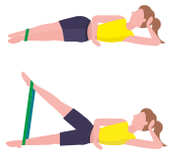


donkey kicks

Steun op handen en knieën. Breng traag je been naar boven gestrekt. Lukt dit niet meteen,plooi dan je knie.

2 x 15 herhalingen

4

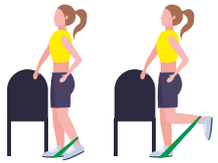


inner thigh

Ga op je zij liggen, met je been omhoog. Breng vervolgens je onderste been traag naar je bovenste been en terug.

2 x 15 herhalingen

5



leg curl

Sta rechtop en steun met 1 been op een stevige stoel en plooi vervolgens je knie zo ver mogelijk. Doe alles traag zodat je de spieren zeker voelt werken.

2 x 20 herhalingen

6



side step squat

Sta rechtop en plooi de knieën lichtjes. Zet een stap naar links en plaats je voet terug. Doe hetzelfde aan de andere kant.

2 x 20 herhalingen

MOOIE ARMEN

Met deze krachtoefeningen train je voor mooiere armen. Veel vrouwen voelen zich onzeker als het gaat over hun armen. Met als gevolg dat korte mouwen tijdens de zomermaanden worden vermeden. Wij introduceren daarom enkele krachtoefeningen om voortaan zelfverzekerder in het leven te staan, te motiveren om weer korte mouwen te dragen en zo te stralen in je zomerse outfit!

1

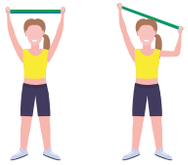


side punch

Sta in perfecte houding met schouders naar achteren en borst vooruit. Trek je armen open met de weerstandsband.

2 x 20 herhalingen

2



pull down

Hou je armen boven het hoofd. Trek je linkerarm naar beneden en doe hem traag terug omhoog. Doe hetzelfde met rechts.

2 x 15 herhalingen

3

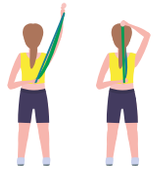


seated rowing

Zit op de grond, hou de rekker voor je uit en Trek daarna je armen naar achteren.

2 x 15 herhalingen

4



tricep extension

Neem de rekker vast onderaan en bovenaan. Strek je arm traag uit naar boven en terug.

2 x 15 herhalingen

5



back punch

Neem de rekker in je handen achter je rug. Trek de rekker zo ver mogelijk open.

2 x 20 herhalingen

6



triceps curl

Hou je ene hand op je schouder met de rekker vast. Hou je andere arm geplooid en strek daarna traag uit.

2 x 15 herhalingen

STRAKKE BUIK

Droom jij wel eens van die strakke, platte buik? Vooral in de zomer wanneer je op het strand wandelt? Probeer dan deze work-out. Regelmatig je buikspieren trainen zorgt voor een mooier lichaam.

1

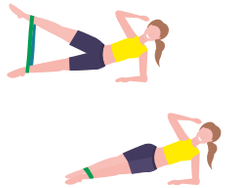


leg raise

Plaats de weerstandsband rond je enkels. Span je buikspieren op en breng één been naar boven. Doe dit vervolgens afwisselend met het andere been.

2 x 15 herhalingen

2

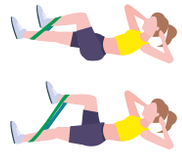


leg raise, side plank

Plaats de rekker rond de benen en elleboog op de grond. Hef je heup omhoog. Hef langzaam je been omhoog.

2 x 15 herhalingen

3

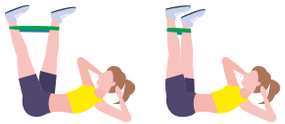


air bike crunches

Plaats rekker rond de enkels. Hef je schouders en benen van de grond. Plooi je benen afwisselend naar je lichaam toe.

2 x 30 herhalingen

4

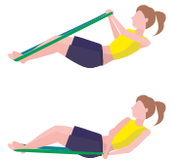


open leg crunches

Lig op je rug met benen 90°. Doe rekker rond je enkels. Trek je benen open terwijl je bovenlichaam omhoog komt.

2 x 15 herhalingen

5



sitting twists

Plaats de rekker rond je voeten en neem hem vast in je handen. Hef je bovenlichaam van de grond. Tik links en rechts naast je lichaam afwisselend.

2 x 30 herhalingen

6



raised leg plank

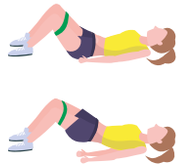
Plaats rekker rond je enkels en ga in pomphouding staan. Hef je ene been omhoog en hou enkele seconden aan. Wissel af met het andere been.

2 x 15 herhalingen (10 sec houden)

STABIELE RUG

We zitten te vaak en te lang neer. Vooral voor mensen met een zittend beroep kan dit vaak belastend zijn voor de rug. Ons lichaam is niet gemaakt om langdurige stil te zitten en daarom is voldoende beweging noodzakelijk. De rugspieren trainen is dan ook een belangrijk doel om een juiste houding aan te houden.

1

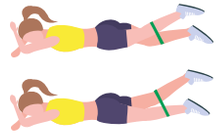


hip raise

Plaats de rekker net boven kniehoogte. Lig ontspannen op je rug knieën opgetrokken. Span daarna je diepe buikspieren op (navel in en naar boven trekken). Hef je heupen langzaam omhoog. Zorg dat je billen de grond niet raken.

2 x 15 herhalingen

2

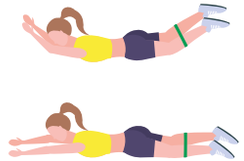


double leg raise

Doe de rekker rond je benen. Ga liggen op je buik en hef je benen nadien omhoog. Spreid vervolgens je benen open en laat ze terug zakken.

2 x 20 herhalingen

3

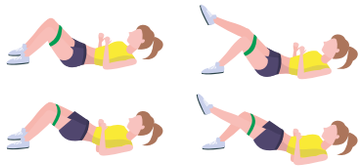


leg raise

Plaats rekker rond de enkels. Ga op je buik liggen en breng traag je ene been naar boven. Wissel af met het andere been

2 x 30 herhalingen

4

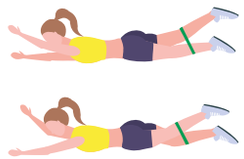


hip raise with one leg

Doe de rekker net boven kniehoogte. Zelfde als oefeningen 1 maar strek een been uit.

2 x 10 herhalingen

5



pilates swimming

Plaats rekker rond de enkels. Hef je linkerbeen omhoog samen met je rechterarm. Wissel dit af met je andere arm en been.

2 x 30 herhalingen

YOGA

Last van opstartproblemen bij het begin van de ochtend? Kom je vaak wel eens wakker tijdens je nachtrust en word je al gestrest bij het idee hoe je alles op één dag zal bol werken? Begin daarom de ochtend met 10 minuten yoga, maak even je hoofd leeg en start de dag boordevol energie en een betere focus.

Voor je jezelf helemaal klaarmaakt voor een korte ochtend yogasessie, schakel eerst all stoorzenders uit in de kamer zodat de focus enkel uitgaat naar je innerlijke rust. Probeer daarnaast ook steeds bij elke oefening op je ademhaling te letten en diep in en uit te ademen. Denk vervolgens enkel aan de oefeningen die je uitvoert en wees bewust van je volledig lichaam.

1



1. Kniel en leg je billen op je hielen
2. Breng je lichaam naar de grond, en leg je armen zo ver mogelijk
3. Tippel met je vingers naar rechts en voel je lichaam rekken.
4. Leg je hoofd neer en ontspan.
5. Adem rustig in en uit, herhaal aan de andere kant

2



1. Sta op onderarmen en voeten
2. Verstrengel je vingers met elkaar
3. Strek je benen uit tot een omgekeerde “V”
4. Ontspan je hoofd en nek.
5. Adem rustig in en uit

3



1. Lig op je rug en buig je knieën
2. Laat je knieën naar rechts zakken
3. Leg je rechterhand op je bovenste been.
4. Ontspan en hou je schouderbladen tegen de grond
5. Adem rustig in en uit, herhaal aan de andere kant

STRETCHOEFENINGEN

Na een inspanning is het aan te raden om goed te stretchen. Dit helpt namelijk om de spieren te ontspannen en voorkomt stijfheid de dag erna.

Andere recuperatietechnieken zoals een ijsbad zijn ook effectief. Neem na een inspanning een koude douche of vraag aan iemand om een massage en kijk zelf wat voor jou de beste recuperatie is.

Een derde tip om spieren beter op te bouwen en te herstellen zijn eiwitten. Sporters hebben meer eiwitten nodig dan niet-sporters en daarom is het handig om die extra eiwitten op een snelle en makkelijke manier in te nemen. Purasana's Shape & Control bevat die extra eiwitten en in 1-2-3 is je shake gemaakt.

1



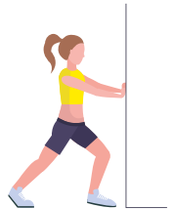
bovenbeen achterzijde

2



bovenbeen voorzijde

3



kuiten

4



armen

5



rug

6



nek