

Hoe worden supplementen
leuk & fris & lekker
MOCKTAILS
Pak jouw recept op!



MOCKTAIL RECEPTEN

HOE WORDEN SUPPLEMENTEN LEUK, FRIS & LEKKER?

Jouw doelen, Ons support

V.P. Ramman

Vera's Lifestyle Wereld

Een dag kan zoveel leuker zijn, als je het beter inkleurt. En nee, meer genieten hoeft geen gedoe te zijn. Ook hoeft genieten niet samen te gaan met meer calorieën. Sterker nog, met onze supplementen kun je de meest heerlijke mocktails en cocktails maken binnen een gezonde leefstijl, zoals het ketogeen dieet.

Je zou haast vergeten dat onze sachets in de eerste plaats bedoeld zijn voor aanvullende voedingsstoffen, zoals belangrijke vitamines, mineralen, vezels en antioxidanten voor een tevreden lichaam. Lichaamsprocessen hebben immers een complexe combinatie aan fytonutriënten nodig om optimaal te kunnen werken. En dat merk jij weer aan meer energie en beter kunnen genieten – gewoon ... omdat daar ruimte voor ontstaat.

Op naar meer bruisen!

De verzorgingslijn van It Works International bevat huidverzorging en supplementen op natuurlijke basis. Door onze kijk op nutriënten krijg je ook dat synergetische effect: de voedingsstoffen werken samen beter dan alleen, waardoor de werkzaamheid ook beter kan zijn.

Elk product kan gemakkelijk in een dag geïmplementeerd worden, waardoor gauw goede resultaten bereikt kunnen worden en het lijf zelfs verder kan blijven verbeteren bij regelmatig gebruik. Het is een kwestie van slim ruilen of aanvullen. Zo kun jij je watertje verrijken met onze Super Greens en kun jij je gewone koffie verrijken of ruilen met de Keto Coffee.

In principe gebruik je per persoon per keer 1 sachet met poeder. Maar elk mens is anders. Pas jouw gebruik dan ook aan naar jouw behoeften. Als jij vindt, dat je minder nodig hebt van onze supplementen, kun je dat naar wens minderen. Pak simpelweg een ½ of minder van een sachet, sluit het af met een clip en bewaar het poeder voor een volgende keer. Zeker als jij ook verschillende supplementen in huis haalt, zoals ikzelf doe, kun je naar behoefte afwisselen in bijvoorbeeld de Super Reds, Super Greens en Hydrate+. En gebruik de supplementen in elk geval regelmatig! Van producten ongebruikt in je kast laten staan, is niemand beter en fitter geworden.

Daarnaast kun je meer met je supplementen doen, zoals mocktails maken. Naar smaak en afhankelijk van jouw fitdoelen doe je er siroop, sap, soda, appelcider, jenever of rum erbij. Zo wordt ons assortiment niet saai en blijf jij de It Works producten gebruiken.

Bovendien krijg jij belangrijke voedingsstoffen binnen en ... heb jij meer plezier van jouw aanschaf. Dus: op naar succes! Op naar meer bruisen. Op naar vrolijke cocktails. Gebruik bijvoorbeeld leuke rietjes, parasols en muntblaadjes. Maak er iets moois van! Zolang je maar geniet van jouw tijd.

Alle supplementen en huidverzorgingsproducten van It Works zijn op natuurlijke basis en te bestellen in [de webwinkel van Vera's Lifestyle Wereld](#). Wil je advies? [Leg contact met Vera!](#)

It Works!®

ENJOY THIS TASTY, GUILT-FREE
Sparkling Berry Crush



1 PACKET
SUPER REDS



1 LIME



8 OZ SPARKLING
WATER



FRESH
RASPBERRIES

=



Recept 1 Bessen Sensatie Mocktail

Een verfrissend, fruitige mocktail heb je zo in handen! Natuurlijk smaakt de Super Reds ook met ander fruit lekker. Wij gaan hier even uit van limoen en frambozen. Wissel af naar jouw zin.

Nodig voor 1 groot glas
Sparkling Berry Crush:

- ✓ 1 glas koolzuurhoudend water
- ✓ 1 sachet Super Reds
- ✓ 1 limoen
- ✓ handje verse frambozen
- ✓ evt. ijsblokjes

Meng Super Reds en

water tot een glad drankje. Schenk uit in een glas met schijfjes limoen en frambozen. Klaar! Serveer met een tonic stamper en vul aan indien nodig.

Waarom wordt jouw lijf hier blij van?

De Super Reds bevat belangrijke nutriënten uit ruim 20 groenten en fruit die bekend staan om hun ondersteunende werking op het immuunsysteem. Ze zijn gekozen op rijpheid en kleur. Blauwe, rode en paarse kleuren domineren met ingrediënten als bieten, acai bessen, goji bessen en zwarte bessen. Zo krijgt het lichaam de nodige antioxidanten en vitamines binnen die de weerstand helpen verhogen.

It Works!®

STAY HYDRATED WITH OUR GUILT-FREE
Hydration Spritzer

1 PACKET HYDRATE+ 1 CUCUMBER 6 FRESH MINT LEAVES 1/2 LEMON OR LIME

1L SELTZER WATER ICE

Recept 2 Komkommer & Munt Mocktail

Het meest favoriete detox water is wel water met komkommer, munt en citroen. Aangevuld met Hydrate+ merk jij vast snel dat jouw lichaam een diepe zucht slaakt. Het voelt immers dat het beter gehydrateerd raakt, en afvalstoffen beter kwijt kan. Dubbel veel profijt dus. Vervang naar wens het bruisende water voor bronwater. Soms kan koolzuur belemmerend werken.

Nodig voor 1 glas
 ✓ 1 zakje Hydrate+
 ✓ paar schijven

komkommer

- ✓ 1 takje munt
- ✓ paar schijven limoen of citroen
- ✓ (bruisend) water
- ✓ paar ijsblokjes

Shake Hydrate en water tot alles vermengd is. Schenk uit in een groot glas met (gekneusde) komkommer, munt, limoen en ijsblokjes. Kneus vooraf of serveer met een tonic stamper.

Waarom wordt jouw lijf hier blij van?

De Hydrate+ bevat nutriënten die kunnen voorkomen dat hangover symptomen, zoals hoofdpijn en oververhitting, optreden. Het helpt beter hydrateren en herstellen na een workout of op warme dagen. Dus ... blijft er energie over om te genieten!

Recept 3 Appel & Vlierbloesem Cocktail

Een guilty pleasure cocktail waar al jouw lichaamscelletjes blij van worden? Zonder de hoofdpijn na? Probeer dit recept eens. Deze smaaksensatie kun jij vast ook waarderen.

Nodig voor 1 groot glas:

- ✓ ½ zakje Hydrate+
- ✓ scheut vlierbloesemsiroop (jouw keus suikers)
- ✓ appalcider (jouw % naar keus)
- ✓ ½ vers passiefruit of scheut passievruchtensap
- ✓ evt. ijsblokjes
- ✓ evt. schijfje citroen

Doe passiefruit, Hydrate, siroop en cider in een cocktail shaker. Shaken en uitschenken. Vul aan met ijsblokjes en een schijfje citroen naar je zin. Klaar!

Waarom wordt jouw lijf hier blij van?

Over het algemeen is appalcider vriendelijker voor je lijf dan bier of likeur. Vlierbloesemsiroop bevat meestal minder rommel dan andere siropen. Passiefruit bevat belangrijke vitaminen en mineralen. De Hydrate hydrateert en vult aan met elektrolyten en meer, waardoor jij je fitter voelt. Fris en fruitig na je cocktail kan dus echt wel!

Recept 4 Grenadine Delight

Granaatappel zit ook in de Super Reds en dat is niet voor niets. Deze vrucht is een topper in voedingsstoffen en tintelt de smaakpapillen. Maak je grenadine-limonade dan ook extra oppeppend door Hydrate+ en Super Reds te combineren.

Nodig voor 1 glas

- ✓ wat grenadinesiroop (jouw keus suikers)
- ✓ ½ zakje Hydrate+
- ✓ ½ zakje Super Reds
- ✓ handje granaatappelpitjes
- ✓ heel veel (bruisend) water

Shake en/of mix siroop, Hydrate, Super Reds en water. Vul aan met meer water en pitjes. Serveer met ijsblokjes en waan je op een gletsjer. Zeker op warme dagen een prettig, verkoelend gevoel.

Waarom wordt jouw lijf hier blij van?

De Super Reds en de Hydrate smaken samen fris naar citroen en bessen en prikkelen jouw zintuigen op een vriendelijke manier. De nutriënten helpen beter hydrateren, ondersteunen en herstellen. En dat merk je. Een ideale oppepper!

Recept 5 Fruit Explosie Mocktail

Onze supplementen kunnen ook een sapje of smoothie versterken. Zo krijg je gemakkelijker meer belangrijke fytonutriënten binnen en dat merk je aan je functioneren. Meng naar wens de Hydrate, CollagenWorks, Super Reds, Super Greens, Keto Coffee en/of Skinny Brew door jouw keus aan sap. Wedden dat jij het verschil merkt en voortaan eenvoudiger een supplement toevoegt aan je dag?

Nodig voor 1 glas

- ✓ 1 zakje naar keus, zoals Super Greens
- ✓ 1 glas sap of smoothie naar keus

Meng alles glad. Geniet er meteen van.

Waarom wordt jouw lijf hier blij van?

Hoe ingewikkelder en rijker jouw combinatie aan groenten en fruit, hoe eenvoudiger jouw lichaamcellen allerlei benodigde nutriënten kan oppikken en gebruiken. Je hebt namelijk niet veel van alles nodig, maar een beetje van een rijk aanbod aan beschikbare voedingsstoffen. En dat bied je net je lijf aan met deze verrijkte smoothie.

Recept 6 Super Smoothie

De Super Greens kun je mengen met water en meenemen voor onderweg. Het zit er groen en troebel uit, maar smaakt fris naar bessen. Intussen krijg je belangrijke fytonutriënten binnen van verschillende bladgroenten, algen, paddenstoelen en fruit.

Je kunt een stick Super Greens ook verwerken in een smoothie. Vooral in de ochtend start je extra fit met de Greens in een ontbijtsmoothie. Maak er een volwaardige maaltijd van door je smoothie te vullen met groenten, fruit, eiwitten en gezonde vetten. Denk hiertoe aan kokosnippers, avocado, noten, zaden en/of kefir.

Nodig voor 1 glas

- ✓ 1 zakje Super Greens
- ✓ 1 groot glas vol groenten en fruit naar keus
- ✓ eventueel (kokos)water

Mix alles glad. Schenk uit. Geniet er meteen van.

Waarom wordt jouw lijf hier blij van?

De Super Greens bevat belangrijke nutriënten uit zo'n 41 groenten en fruit. Je lichaamsprocessen hebben kleine beetjes van een ingewikkeld grote hoeveelheid voedingsstoffen nodig. Dat krijg je vaak niet voor elkaar op jouw aanrecht, terwijl je lijf dat wel dagelijks zou kunnen gebruiken. De Super Greens helpt jouw lijf daarom simpel ondersteunen. Daarnaast helpen verse groenten en fruit jouw darmflora aan belangrijke voedingsstoffen, waardoor de darmbacteriën naar behoren kunnen werken.

It Works!®

Sip our iced mocha
WITHOUT THE GUILT

1 PACKET KETO COFFEE + 1 PACKET SUPER GREENS CHOCOLATE + 8 OZ WATER + ICE =

Recept 7 Mokka Ijskoffie

Ook de Super Greens en de Keto Coffee lenen zich perfect voor een mix. Zelfs met elkaar. De Super Greens, die in Europa verkrijgbaar is, smaakt naar bessen. Eventueel zou je deze ijskoffie daarom kunnen aftoppen met wat verse bosbessen of bosbessenjam. Hoe dan ook, deze mokka ijskoffie helpt je naar een ijskoud concentratievermogen.

Nodig voor 1 glas mokka ijskoffie

- ✓ 1 zakje Keto Coffee
- ✓ 1 zakje Super Greens

- ✓ 1 theelepel cacaopoeder
- ✓ ijsblokjes
- ✓ heel veel water

Shake en/of mix de Keto Coffee met de Greens en wat water tot een gladde massa. Voeg meer water toe. Voeg ijsblokjes toe. Top eventueel af met room en chocoladesaus, afhankelijk van jouw leefstijl, en ... geniet van je terrasje!

Waarom wordt jouw lichaam hier blij van?

De Keto Coffee is ontwikkeld ter ondersteuning van een lage koolhydraten leefstijl, zoals het ketogeen dieet. De bestanddelen in de vetzuren en de koffie helpen jouw vetverbranding op gang en houden je scherp. Hierdoor kun je zonder schuldgevoel genieten van een goede ijskoffie.

De Super Greens bevat onder meer mineralen en vezels uit zo'n 41 groenten, planten, kruiden en meer. Het helpt herstellen, ondersteunen en vermoeidheid minderen. Samen met de Keto Coffee helpt het net even meer en dat voel je!

Geen tijd voor drinken en toch fit?

Hoe kom jij aan meer energie? Als jij veganist bent? Als jij nog even door moet? En geen energiedrankje kunt pakken? De It Works Energy is een lekker fris smakende poeder – een soort knettersnoep – dat je meteen uitschudt op jouw tong. Je laat het poeder oplossen en slikt het dan door. Het is een kwestie van seconden. Je slijmvliezen nemen de bestanddelen in dit poeder op, waardoor je al snel getrakteerd wordt op duurzame focus. Die scherpte kan uren aanhouden.

Een sachet gevuld met Energy poeder brengt een subtiele, lange concentratie zonder een dal. Want als je moe bent, en toch door moet, heb je eigenlijk vitamine B6, chroom en een klein beetje cafeïne nodig. Daarnaast gebruikt It Works ook kurkuma, ginseng, spirulina, matcha thee en MCT-olie in deze blend, want samen helpen zij je nog beter verder! Als gevolg kan vermoeidheid minderen en energie op niveau komen. Je lijf krijgt net wat het nodig heeft voor een sneller herstel.

De Energy valt in onze keto-lijn en heeft geen invloed op je ketofase. Combineer de Energy eens met de Keto Coffee (niet-vegan) voor betere resultaten en/of werk aan het blijvend ondersteunen van jouw immuunsysteem met de plantaardige Super Reds en de Super Greens.



The image shows two side-by-side photographs of a man. In the 'BEFORE' photo on the left, he is wearing a black tank top with 'Party Sleep' written on it and a black cap. In the 'AFTER' photo on the right, he is wearing a red tank top with 'TRAIN' written on it and a grey cap, and he is holding a smartphone. The background in both photos appears to be a kitchen or a similar indoor setting.

BEFORE **AFTER**

Products Used: ThermoFight X™, 2 Ultimate Body Applicator™, It Works! Keto Coffee™, It Works! CLEANSE™, It Works! Keto Energy, Greens™ Blend Chocolate

Time Span: 2 Months

THE INDIVIDUAL IN THIS PHOTOGRAPH IS A CUSTOMER OF IT WORKS!

The success of this individual is not necessarily indicative of other success. Results may be affected by a variety of factors, such as starting weight, body type, exercise and diet. These results may only occur when the participant utilizes a combination of the products mentioned above, exercise, and a healthy diet. These depictions are not intended to make claims that these products can be used to diagnose, treat, cure, mitigate or prevent any disease.

 It Works!
CA #156525

Met het It Works loyal customer programma is het voordelig gebruiken

Van wens naar fit

Sneller merkbare resultaten. Gemak. Pak bij Vera's nieuwsbrief meteen het gratis e-boek **Van Wens Naar Fit** op. Dit werkboek kun jij zelf invullen. Aan de hand van de vragen kom jij uit op jouw eigen fitplan. Een van de nieuwsbrieven die jij kunt inkijken, vind jij op [Meer dan een papa – Op naar topfit](#). Je vindt het gratis fitplan in de brief onder de 'Subscribe' button.

Weet jij, dat je het It Works assortiment in Vera's webwinkel ook met een voordelig trouwe klantenprogramma kunt gebruiken? Ook hebben wij regelmatig extra aanbiedingen. Zo wordt gebruikt een makkie. Hoe het trouwe klantenvoordeel werkt, met kortingen vanaf 40% en gratis verzending, vind jij op [Meer voordeel met het loyal customer programma van It Works](#).

Op de website van Vera's Lifestyle Wereld vind jij veel blogs over het assortiment, tips hoe je beter en gezonder kunt leven en gezondere recepten.

Extra productinformatie, inclusief alle ingrediënten, vind jij in de webwinkel. Klik op [Shop It Works bij Vera](#)



ANTES

DESPUÉS



Productos usados: *It Works! CollagenWorks™, Hair Skin Nails*

Período de tiempo: 2 Meses

EL INDIVIDUAL EN LA FOTOGRAFÍA ES UN DISTRIBUIDOR INDEPENDIENTE DE IT WORKS™

El éxito de una individuo no es necesariamente indicativo del resultado que pueden experimentar otros. Los resultados pueden variar ligeramente por una variedad de factores, como el peso actual, el tipo de cuerpo, el ejercicio y la dieta.

El uso de productos de It Works! está autorizado por la Administración de Alimentos y Medicamentos de los EE. UU. Este producto no puede distribuirse, vender, usar o promoverse en Argentina.

Voor man en vrouw. Voor alle haar- en huidtypen! One size fits all. Op natuurlijke basis.

Haal jouw fitdoelen - Start met een goed systeem

Miljoenen lichaamsprocessen ondersteunen. Leuk, maar wat is de beste weg? Eén houvast kan ik jou vast meegeven: elk lichaam presteert het beste op een groot aanbod van verschillende voedingsstoffen uit groenten en fruit, uit goede proteïne en gezonde vetten.

Je fitdoelen behaal daarnaast jij door te kiezen voor passend eten, drinken, beweging en rust. Kies verder voor een goede verzorgingslijn op natuurlijke basis. Zodat jij snel het verschil merkt en je lijf start met dat herstel. Waardoor vermoeidheid, depressie en burn-out-verschijnselen kunnen verminderen.

Het lijkt allemaal moeilijk, maar bij Vera's Lifestyle Wereld krijg je de tools om die gezondere leefstijl vol te houden. Zonder dat het moeilijk is voor je. Vera heeft aanvullende e-werkboekjes, recepten en tips om jou op weg te krijgen en te houden. Geef jouw metabolisme de aandacht die het verdient!

Over Vera van Vera's Lifestyle Wereld

betere egale huid
minder uitslag
minder wallen

warm of koud

5 typen collageen
fruitzuren
goede opname
synergetisch

stevige huid

shop & info op
VerasLifestyleWereld

Extra online korting, veel keus
Shop, blogs, vlogs en meer op
VerasLifestyleWereld
Online support Goede resultaten

WHETHER YOUR GOAL IS:

OVERALL health
A BETTER BEAUTY routine
SELF-CARE indulgence

WE'VE GOT OPTIONS!

Vera van Vera's Lifestyle Wereld vindt dat elk mens recht heeft op een fijn leven. Maar dat jij dat leven zelf fijn moet leren maken. Alleen jij weet wat goed voor jou is. Pak dat 'goed' en tackle dat futloze. Stop met uitstelgedrag en wees de beste versie van jezelf. Tijd vliegt immers.

Gezonde voeding en een betere leefstijl kunnen voor jou de oplossing zijn. En dit kun je allemaal online bereiken, met Vera als jouw online coach en de combinaties van It Works.

Vera Ramman-Delpeut is al jaren onafhankelijk distributeur en wellness coach bij It Works! International. Voorheen werkte zij meer dan 20 jaar op kantoor. Procesverbetering was en is haar passie. Net als botanica en de kracht van de natuur. Hierdoor kun jij maximale resultaten verwachten met haar online informatie.

Daarnaast is het gebruik van het It Works assortiment niet moeilijk. It Works werkt in meer dan 20 landen met een bijzonder assortiment en bestaat al bijna 20 jaar. De onderneming staat bekend om de unieke combinaties, de snelle

werking en de geweldige online trainingen aan de teams vol enthousiaste onafhankelijke distributeurs. Alle producten zijn thuis en in salons te gebruiken. Elke cliënt(e) kan daardoor thuis verder met verbeteren en goede gewoonten aanleren. De resultaten zijn persoonsgebonden: elk lijf en elke leefstijl is anders. Toch ligt het slagingspercentage hoog!

Supplementen dienen ter aanvulling van rijke en gezonde voeding genomen te worden. Niet ter vervanging. En natuurlijk verschillen de resultaten per persoon en per inzet. Kijk in [de vrijwaringsclausule](#) voor meer gebruikersadviezen.

Enthousiast geworden? Denk dan aan het volgende!

Jezelf beter, simpel en snel verzorgen ... **Gewoon thuis** – je badkamer is je eigen **wellness center**! De resultaten verschillen per persoon, want elke leefstijl en elk lijf is anders. Daarom wil Vera juist dat ook jij die goede en blijvende resultaten met dit assortiment verkrijgt. Maak dus gebruik van Vera's ervaring en connect door:

Je op te geven voor de nieuwsbrief vol tips om gezonder te leven op www.veraslifestylewereld.nl . Neem meteen je gratis ebook door.

Word lid van Vera's facebookgroep op [Lekker in je vel en fit met Vera's Lifestyle Wereld](#) . In deze fb groep vind je meer informatie over gezonder leven volgens de keto- en lage koolhydratenprincipe. Bovendien kun je in de groep alle e-boekjes terugvinden die ik voor je heb geschreven. Deze groep is geen praat- of verkoopgroep maar een ondersteunende groep van Vera's werkzaamheden.

Uitgebreide informatie over de producten en de ingrediënten vind je in de webwinkel op www.veraslifestylewereld.nl en in de blogs.

Ik raad je aan **ook de volgende gratis e-boekjes** op te vragen bij Vera, passend bij dit werkboek, zodat je goed start en voor je meest maximale resultaten kunt gaan:

e-boek **Ultimate Body Applicator**

e-boek **Target Trio** als je de Target Trio Pack gaat gebruiken

e-boek **Metabolic Burn** als je de Metabolic Burn Pack gaat gebruiken

e-boek **Werken met Balansdagen** als je geïnteresseerd bent in gezonde opties kiezen en het lage koolhydraten leefstijl

e-boek **Start Jouw Keto Vandaag** als je geïnteresseerd bent in het ketogeen 'dieet' met of zonder het assortiment van It Works. In dit boekje vind jij ook basisrecepten.

e-boek **Start Jouw Keto toch echt vandaag** met boodschappenlijst en dagschema. Plus basisrecepten.

en nog veel meer om jouw fitdoelen te bereiken



Wil je meer informatie? Wil je goede begeleiding? Leg contact met Vera en zij helpt je verder. Vera kun je e-mailen op info@veraslifestylewereld.nl of een berichtje sturen via facebook. Op de facebookpagina van Vera's Lifestyle Wereld en haar facebookgroep 'Lekker In Je Vel en Fit' vind jij meer video's, tips en recepten.

Heb jij een salon of studio en lijkt de verzorgingslijn van It Works precies iets voor jou en jouw cliënten? Leg dan contact met mij, zodat wij jouw distributeurschap kunnen starten. Ook voor jou heb ik trainingen online staan. We pakken jouw motivatie op en maken een bedrijfsplan op maat. Wedden dat jij een vliegende start kunt maken? Lees eens mee op [Samenwerken met Vera en It Works](#)

Niets uit dit boekje mag gekopieerd en/of gebruikt worden, zonder vermelding van Vera's Lifestyle Wereld en de webpagina <https://www.veraslifestylewereld.nl/>.

Geschreven en samengesteld door Vera Ramman-Delpeut, eigenaresse van Vera's Lifestyle Wereld.



BEFORE

AFTER



Products Used: *PreventAge, Cleanser, Toner, Hair Skin Nails, 8 Facial, Lip & Eye, Exfoliating Peel*

Time Span: 2 Years

THE INDIVIDUAL IN THIS PHOTOGRAPH IS AN INDEPENDENT DISTRIBUTOR FOR IT WORKS!

The success of this individual is not necessarily indicative of other success. These results may only occur when the participant utilizes a combination of the products mentioned above. The It Works! cosmetic products are purely cosmetic in nature and do not claim to cure/treat/prevent any diseases or disorders.

Ook de eerste gezichtsverzorgingslijn van It Works laat de tijd stil staan!