

WELKOM BY TenaZ!

Ek is Sanet Mc Adam die CEO van TenaZ. Ek is bekend as FAT FAIRY! As jy regtig baie gewig het om te verloor en geld wil spaar, dan is TenaZ se Dysfunctional Pak die Beste Pak om te bestel.

INHOUDSOPGAWE:

1. Veilig
 2. Gewigs Beheer
 3. Voedsel Beheer
 4. Metabolise Beheer
 5. Vet Beheer
 6. Ouderdoms Beheer
 7. Bestel TenaZ
- Bestel aanlyn - <http://www.tenaz.co.za>

1.VEILIG:

- 100% natuurlik
- mans en dames van ouderdom 8 - 95.
- Veilig saam met kroniese medikasie:
 - o Diabetiese
 - o Hipertensie
 - o Cholesterol
 - o Antidepressante
 - o Bloedverdunners

2. GEWIGS BEHEER:

By TenaZ leer ons jou hoe om jou eie gewig te kontroleer en jouself te monitor (weeg en meet by die huis). Jy kan jou verslankings doelwit dan suksesvol bereik in 'n spesifieke tyd – hiervoor gebruik ons die Gewigsverlies kaart - Weight Loss Chart©

3.VOEDSEL BEHEER:

a. Leer hoe om gesond te eet. Jy voed jou liggaam op sellulere vlak en verslank – hiervoor gebruik ons die Gewigsverlies kaart – Food Chart©

b. “Behavior Modification©”

Geen dieet nie, jy verloor eenvoudig jou gewig deur

- porsie beheer
- voedsel kombinasies
- tydsbeheer

TenaZ leer jou hoe om te eet sonder om skuldig te voel.

Jy is altyd in beheer, kos is maklik en sosiaal aanvaarbaar, jy ly nooit weer honger nie.

Hoe “Behavior Modification©” werk:

Jy het ook nie sakke vol geld nodig om spesiale kruiderniersware te koop nie

- Jy eet 1 Hoofmaaltyd soos altyd saam met jou gesin, gewone kos en vervang 2 Hoofmaaltye met die TenaZ Meal Replacement of die Macho Man of Bikini Body Shake.
 - Jy eet 2 Peuselhappies en tydsbeheer:
 - 11h00 - Na 11 eet ons geen stysel. Jou lewer kan nie suiker metaboliseer 4 ure nadat jy waker geword het nie. Eet 1 vrug & ekstra groente of slaai bv. Wortels, komkommer, blaarslaai, ertjies, boontjies, tamaties. As jy koek of enige lekkerny wil eet, eet jy dit hier in plaas van jou vrug. Dit word ‘n “treat snack” genoem. Ja, jy kan ‘n kliek stukkies koek eet en nog steeds maer word.
 - 15h00 - Na 3 eet ons geen vet. 8 Ure nadat jy wakker geword het, kan jou lewer nie meer vet metaboliseer nie.
-
- ✓ Jy mag koffie en tee drink. Gebruik liever versoeter en vetvrye melk.
 - ✓ Mans mag 2 alkoholiese drankies per dag drink en dames 1.
 - ✓ Slaap 7 ure ‘n nag. As jy sukkel om te slaap, gebruik TenaZ se Good Night Kapsule.
 - ✓ Spandeer asb 15 minute ‘n dag in die son.
 - ✓ As jy stap, stap dat jy sweet, anders moet jy liewers los.
 - ✓ Oefening is nie verpligtend nie.

As jy honger word, drink 1 of 2 No Thank You Kapsules vir Selfbeheersing, dit help verskriklik baie en het geen nuwe effekte. Drink meer vloeistowwe en eet ekstra Groente. Gebruik No Thank You Kapsule vir meer Selfbeheersing.

Sien TenaZ is maklik, dis die NUWE MODERNE manier van MAER word vir OUER MENSE! TenaZ werk nog STEEDS na 18jaar!

PRODUKTE:

3. VOEDSELBEHEER (Food Control):

a. No Thank You

Die “No Thank You!” help om jou eetlus te beheer en is n natuurlike eetlusdemp. Dit verhoog ook jou smaak sensasie dat jy vinniger bevredig voel en verminder jou “craveings”. Die “No Thank You!” is perfek vir ‘n emosionele eter wat altyd ekstra selfbeheersing nodig het.

Hoe om die No Thank You te gebruik:

- o Gebruik oor naweke, vakansies of op moeilike dae.
- o Neem 1 kapsule 2x per dag of wanneer benodig veral die eerste 4 dae van jou program, tot jou maag gekrimp het en jy nie meer baie kan eet nie.

b. TenaZ Meal

TenaZ maak maaltydbeheer lekker gerieflik en ook bekostigbaar, vir slegs R15 per ete of R30 as jy 100kg plus weeg.

Elke lepel poeier bevat slegs 51 kaloriee. Dit bevat al die noodsaaklike voeding wat jy nodig het om veilig en vinnig gewig te verloor. TenaZ voed jou liggaam op sellulêre vlak en herstel alle voedings wanbalanse wat oorgewig en belustigings veroorsaak, daarom het jy ook geen ekstra vitamines en minerale nodig nie. Jy word glad nie honger nie, die bottervet in TenaZ demp jou eetlus.

Die groot geheim is ons spysverteringsensieme:

- Amilase en Protease help jou pankreas om jou bloedsuikervlakke te stabiliseer, koolhidrate en proteïene te metaboliseer.
- Lipase help die lewer om die vet af te breek en in bruikbare energie te omskep.
 - ✓ Jy versnel jou metabolisme
 - ✓ Die poeier help met spysverterings probleme soos ‘n spastiese dikderm or “IBS”.

Hoeveel “TenaZ Meals” jy benodig:

- As jy jou gewig wil stabiliseer en net jou metabolisme gesond wil hou en al die nodige vitamines, minerale en spysverteringsensieme daaglik wil inneem, gebruik jy slegs 1 meal per dag, dws. 1 blik per maand
- As jy minder as 100kg weeg, gebruik jy 2 blikke per maand.

- As jy meer as 100kg weeg, gebruik jy 4 blikke per maand

Die TenaZ Maaltyd Plaasvervanger bevat 30 x lepels poeier. Die blik weeg 450g. Die poeier kompakteer soms, skud jou blik voor jy jou poeier uitskep.

c. **Bikini Body & Macho Shake**

Die Shakes bevat Fibersol® wat jou eetlus beheer en Tonelin® wat jou liggaams vorm verbeter, maak jou vel verm, bou maer spiermassa, beveg veroudering. Daar is slegs 83 kalorieë per porsie. Die Vetsure, is uniek aan TenaZ.

Hoe om die TenaZ Meal en Shakes te gebruik:

- o Vervang enige 2 hoofmaaltye met jou TenaZ poeier soos dit jou pas bv. ontbyt en middagete. Geniet aandete saam met jou gesin.
- o Ontbyt is jou belangrikste maaltyd van die dag, moet nooit oorslaan nie, gebruik liever jou TenaZ Meal.
- o Die TenaZ poeier is maklik oplosbaar met enige koue vloeistof van jou keuse bv. Aanmaak koeldrank en laevet of vetvrye melk. Jy kan dieet selfs dieet vla of roomys en vars vrugte gebruik en vir jou 'n smoothie maak, ek sit graag koffie poeier by vir ice Cofee. Ek hou ook van peanut botter saam met my TenaZ. TenaZ is smaakloos, jy kan dit meng met enige iets waarvan jy hou! Ek sit ook graag vars vrugte, spinasie en All Bran Flakes by. Meng jou TenaZ met enige lae kalorie medium waarvan jy hou, geniet jou TenaZ ete en word maer soos nog nooit tevore – TenaZ werk Regtig en pro heerlik!

4. METABOLIESE BEHEER:

Die Metabolic Boosters herstel die wanbalanse wat jou metabolisme stadig maak en verslanking bemoeilik. As jy sukkel om jou gewig te verloor en af te hou. Elke man of vrou wat al drastiese hongerly verslankingsmetodes gevolg het om gewig te verloor, moet die kombinasie van die Detox, Good Morning en Good Night gebruik om regtig weer 'n gesonde rustende metabolisme te kry.

Ek beveel ten minste 3 maande aan. Baie mense gebruik slegs een maand weens finansies, maar as jy regtig wil maer word en blywende resultate he, moet jy ten minste 3 maande op TenaZ wees, dis hoekom ons die 3 maande Spesiale aanbod het op ons 4 Pakkete het. Die Extreme en Dysfunctional Pakke het albei die Good Morning en Good Night Kapsules in.

As jy meer as 15kg het om te verloor, sal ek die 3 produkte ten sterkste aanbeveel tot jy die 15kg en minder gewigsverlieskerf bereik.

Die Detox is die belangrikste.

1) Detox

Met n toksiese liggaam kan jy nie gewig verloor nie. Daar is gewoonlik 'n PH wanbalans of selfs 'n vog wanbalans in die liggaam. Die Detox fokus op die 2 noodsaaklikste dele van jou verslanking.

- ✓ **Lewer en Niere:** Die hoofrede hoekom jy so spartel om te verslank, is gifstowwe. Vermoeg asb. onnodige sout en gebruik slegs pienk sout as jy kan. Help jou lewer om vet te metaboliseer. Ek se altyd, jy kan nie 'n vuil mens maak nie! "Lose the waste to lose the weight!"
- ✓ **Spysvertering en Absorpsie:** Maak jou dermkanaal sagkuns skoon, sonder erge diaree of kopsere. Jy is nie wat jy eet nie, maar wat jou spysverteringstelsel afbreek en absorbeer.

Infeksie in jou dermkanaal veroorsaak soms ongemak, winde en pyn asook oor die langtermyn ongewenste oorgewig. Verwyder ongewenste aanpaksels wat wanabsorpsie van voedingsstowwe veroorsaak. Kry voedingswanbalanse onder beheer te kry en moontlike belustigings vir soet en sout hok te slaan - geen verdere "cravings".

Die Detox verwyder alle Cortisol en Estrogeen wat jou lewer blokkeer om vet te metaboliseer, so as jy spanning het of as jy in menopouse is, kan jy gerus detox.

Alkohol – As jy gereeld alkohol gebruik, gebruik asb 2 Detox kapsules elke aand tot jy jou gesonde gewig bereik het.

Rook - maak ook jou liggaam toksies en belemmer ook verslanking, moet asb nie probeer ophou rook nie, doen een ding op 'n slag, word maer! Dis hoekom jy hier is! Gebruik asb die Detox ekstra, dit help regtig met jou resultate.

Banting dieet, Atkins en hoë proteïen dieet - Jou lewer en niere is onder geweldige spanning met die spesifieke programme, gebruik asb 2 Detox kapsules per dag om jou lewer, galblaas en niere te beskerm. Onthou TenaZ is komplimenter tot enige ander Dieet!

Onthou om genoeg vloeistof te drink – Vloeistof Berekening:

Neem jou gewig en deel die kilogram met 10 = Die antwoord is die hoeveelheid glase (250ml) vloeistof wat jy per dag moet drink.

Bv. As jy 100kg weeg, moet jy asb 10 glase vloeistof per dag drink, nie meer en ook nie minder nie. Vloeistof moet eweredig deur die dag versprei word. Jy mag koffie en tee met dieet versoeter drink en jy mag aanmaak diet koeldrank by jou water gooi as jy sukkel om water te drink.

Onthou asb. om jou water inname aan te pas soos jou gewig af gaan. Jy kan ander vloeistof drink as jy nie water drink nie, kyk asb na die TenaZ Behavior Modification vir meer inligting.

Hoe om die Detox te gebruik:

- Neem 2 Detox kapsules voor slaaptid met 'n glas water.
- Onthou, 4 ure voor slaaptid, moet jy asb. ophou eet.

b. **Metabolic Repair Kit**

24 uur Vetverbranding: Verloor dag en nag gewig. Die Metabolic Repair kit versnel jou rustende metabolisme en so jou verslankingsproses drasties. Dit verseker dat jy jou nuwe gesonde gewig maklik behou.

As jy oefen en Spiermassa verloor en nie resultate kry soos jy graag wil het nie, dan is die Metabolic Repair Kit 'n moet. Jy kan ook die Bikini of Macho Man Kapsule en Shake hiermee kombineer vir puik resultate!

Die Metabolic Repair Kit bestaan uit 2 kapsules:

I. **Good Morning:**

Beheer jou dag metabolisme. Maak jou dag metabolisme katabolies. Gee jou liggaam die vermoë om drasties en vinnig jou eie vet te verbrand. Verhoog jou enregie vlakke.

Hoe om die Good Morning kapsule te gebruik:

- Neem 1 kapsule in die oggend met 'n glas water.

II. **Good Night:**

Beheer en maak jou nag metabolisme anabolies. Bou maer spier massa. Help jou selle om vining te herstel. Fantasties vir mense wat oefen en smag na resultate. Indien jy spiermassa kort, is die kapsule 'n moet.

Gee jou liggaam die vermoë om jou nag hormone te balanseer vir beter verslanking. Verbeter jou diep slaap vir maksimum vetverbranding. Jy moet ten minste 7 tot 8 ure per nag slaap om goed gewig te verloor. Lyk jare jonger - beveg veroudering stel meer groeihormoon op 'n natuurlike manier vry.

Slaap - As jy sukkel om te slaap, kan jy aanhou met die Good Night kapsule na jou eerste maand. Die kombinasie van die Good Night kapsule en die Stress kapsule werk fantasties vir mense wat regtig sukkel om diep te slaap, spanning en trauma beleef het! Jy kan die kombinasie met jou bestaande slaap medisyne kombineer en dan stelselmatig afgaan van jou slaap middels.

Hoe om die Good Night kapsule te gebruik:

- o Neem 1 kapsule voor slaapyd met 'n glas water.

5. VET BEHEER:

Die kapsules herstel die chemiese en hormonale wanbalanse wat jou vet veroorsaak. Soms is jy nie vet omdat jy te veel of te min eet nie, maar juis omdat die wanbalanse wat jou vet veroorsaak nie herstel word met gewone dieet en oefening nie.

Jou gekonsentreerde groot vet deposito's wat jou Vet die beste beskryf is jou persoonlike Fat Attack. Kies nou Top, Bottom of All Over. Jy kan Stress by sit of as jy Stress Vet het. Onthou, jy kan j ook die Stress Kapsule op sy eie gebruik.

LW: As jy 'n beperkte budget het, kan jy kan die Fat Attack kapsule alleen gebruik, dit word 'n FAT PACK by TenaZ genome. Volg net die "Behaviour Modification Plan" of jou gunsteling dieet.

Daar is 4 Fat Attack Kapsules by TenaZ:

- 1) **Top Fat Attack** – Al jou vet sit op jou bolyf en jy het 'n klipharde boepmaag. Jy het mooi boude en gespierde bene en geen ander vet op jou lyf. Mans se middellywe is gewoonlik groter as 102cm en Dames sin 88cm. Die oorsaak van jou vet is 'n toksiese lewer en ook dalk 'n progesteron wanbalans. Moontlike belustigings kan vir suur kosse wees soos suurlemoen en asyn. (Appelfiguur)
- 2) **Bottom Fat Attack** – Al jou vet is gekonsentreerd op jou onderlyf. Jy het dalk selluliet en groot vet boude. Selfs saalsakke en soms dik enkels, maar 'n mooi maer klein bo-lyffie. Die oorsaak van jou vet is 'n estrogeen wanbalans wat kan lei tot belustigings vir romirige ryk melkprodukte. (Peerfiguur)
- 3) **All Over Fat Attack** – Jy is vet reg oor jou hele lyf en het meer as 15kg om te verloor. Jy is vet van jou kroontjie tot toonjie. Jy het dalk ook los vel en selfs 'n dubbel ken. Die oorsaak van jou vet is 'n toksiese lewer, uitgepitte skildklier en ook moontlik jou pankreas. Jy sukkel om jou bloedsuiker vlakke te stabiliseer. Wat moontlik geweldige lus vir soet kan veroorsaak. Jy word lus vir brood, pasta en alle koolhidraat ryke produkte.
- 4) **Stress Fat Attack**- 80% van al ons TenaZ kliente benodig die Stress kapsule. Die kapsule kan gekombineer word met die TOP, BOTTOM of ALL OVER capsule of kan ook op sy eie gebruik word. Die oortollige cortisol is die groot oorsaak van jou Lovehandels en jou sagte hangmagie. Cortisol blok jou lewer om vet af te breek. Die Stress capsule voed jou biniere en so herstel ons die voedingswanbalans en verlaag die adrenalien vlakke in jou liggaam. Omdat jy minder koolhidrate eet is jy geneig om meer gespanne te wees. Die kapsule maak jou kalm en rustig en help ook met stress eet!

Hoe om die Fat Attack kapsules te gebruik:

- o Neem 1 Fat Attack kapsule in die oggend nadat jy jou proteïen geeet het voor ontbyt en 1 kapsule voor slaaptyd met 'n glas water.

6. OUERDOMS BEHEER:

Hoe ouer jy word hoe moeiliker verloor jy gewig. TenaZ se nuutste anti-verouderings reeks is ook geskik vir probleem figure en kan 'n werklikwaar groot verandering aan jou voorkoms maak.

Voordele soos 'n fermere vel, hoër beendigheid, minder selluliet, verhoogde maer spiermassa, verlange jeug en help ook op jou gewig te stabiliseer.

Anti-Veroudering beheer bestaan uit:

- Bikini Body Kapsule vir Dames
- Macho Man Kapsule vir Mans

Bikini Body en Macho Man Kapsule

Die Bikini Body en Macho Man Kapsule is geskik vir Dames of Mans, jonk en oud. Dit verbeter jou liggaams vorm. Jy kan die kapsule aanhou drink na jy maer geword het om jou lyf ferm te hou en jou gewig gestabiliseer te hou. Voulieke of manlike endokriene kiere te voed. Die kapsule beveg ook die verouderings proses.

Hoe om die “Bikini Body of Macho Man Kapsules” te gebruik:

o Drink 1 kapsule in die oggend as jy opstaan met 'n glas water of een uur na jou chroniese medisyne in die oggend.

TenaZ het 5 Verslankingspakke met 2 Opsies elk om van te kies.

- ✓ Die 1ste Opsie is om 1 Maand te bestel
- ✓ Die 2e Opsie is om 3 Maande te bestel, TenaZ werk altyd beter as dit vir 3 maande gebruik word

Kies jou Pak:

1) Fat Pak – 4 tot 12kg

1 Pak bestaan uit: (60x Fat Attack Kapsules) 1mnd + Behaviour Modification Program en Aflewering by jou naaste PostNet of PePstores. Betaal asb R250 ekstra vir Door to Door. Stuur jou straat adres asb?

Kies opsie a of b.

- a) 4 kg - 1 mnd @ R650
- b) 12kg - 3 mde @ R1 250 – Was R1 750 - spaar R500!

2) Transform Pak - 7kg tot 21kg

1 Pak bestaan uit: (60x TenaZ Meals + 60x Fat Attack Kapsules) 1mnd + Behaviour Modification Program en Aflewering by jou naaste PostNet of Pepstores. Betaal asb R250 ekstra vir Door to Door. Stuur jou straat adres asb?

Kies opsie a of b.

- a) 7 kg - 1 mnd @ R1 650 – Was R2 150 spaar R500
- b) 21kg - 3 mde @ R4 000 - spaar R2 500!

3) Extreme Pak – 10kg tot 30kg

1 Pak bestaan uit: (30x No Thank You + 60x TenaZ Meals + 30x Good Morning + 30x Good Night + 60x Fat Attack) 1mnd + Behaviour Modification Program en Aflewering by jou naaste PostNet of Pepstores. Betaal asb R250 ekstra vir Door to Door. Stuur jou straat adres asb?

Kies opsie a of b.

- a) 10kg - 1 mnd @ R2 650 – Was R3 150 - spaar R500
- b) 30kg - 3 mde R7 150 – Was R9 150 - spaar R2 100!

4) Dysfunctional Pak - 15kg tot 45kg

1 Pak bestaan uit: (30x No Thank You + 30x TenaZ Meals + 30x Bikini / Macho Man Shakes + 30x Detox + 30x Good Morning + 30x Good Night + 60x Fat Attack + 60x Stress + 30x Bikini / Macho Man Kapsules) 1mnd + Behaviour Modification Program en Aflewering by jou naaste PostNet of Pepstores. Betaal asb R250 ekstra vir Door to Door. Stuur jou straat adres asb?

Kies opsie a of b.

- a) 15kg - 1 mnd @ R3 850 – Was R4 650 - spaar R800
- b) 45kg - 3 mde @ R9 150 – Was R 13 750 - spaar R4 600!

5) Verslank met Min geld en moeite:

Indien jy nie een van die Pakke kan bekostig nie en nog steeds wil verslank met TenaZ, dan stel ek voor jy bestel 1 blik TenaZ Meal per maand. Die Meal kos R650 met aflewering. Jy vervang 2 etes per dag en volg die Behavior Modification program vir 2 weke.

2 weke eet jy net die program, jy sal ten minste 5kg per maand verloor. Dis 'n eenvoudige goedkoop veilige manier om maer te word en maer te bly. Die Moderne manier om kinders bo 8 jaar te help verslank sonder 'n dieet, jy kan ook 2 blikke TenaZ op 'n slag bestel, dit kos dan net R1150 per maand.

Kies opsie a of b.

- a) 5kg – 1 blik TenaZ @ R650!
- b) 7kg - 2 blikke TenaZ @ R1150!

Waarskuwing:

Ons behandel nie swanger of borsvoedende vroue nie.

TenaZ is veilig saam met enige kroniese medisyne. Indien jy twyfel, kontak ons gerus.

- Kinders vanaf 9 jaar kan die TenaZ Meal Replacement 2x per dag gebruik.
- Tieners vanaf 16 jaar kan die Transform, Extreme & Dysfunctional Pakke gebruik.
- Selfs Oupa en Ouma kan TenaZ gebruik. Ons oudste klient is 96!

Staan op en veg terug teen VET, dis nooit te laat om maer te word! TenaZ werk Regtig.

Gesondheid - Sanet

Diet & Health Specialists.