21-DAY LIVER RESET



MANNATECH®



Inleiding

Het 21-Day Liver Reset-programma is meer dan een reiniging. Het is een begeleid systeem dat uw lichaam de kans geeft om op te laden en opnieuw in balans te komen. Dit programma is gebaseerd op de wetenschappelijk onderbouwde supplementen van Mannatech, gestructureerde voeding en dagelijkse hydratatie. Het zorgt voor consistentie, zodat uw lichaam zich kan richten op herstel.

Gedurende 21 dagen volgt u een vereenvoudigd dieet dat onnodige belasting wegneemt, de nadruk legt op voeding die rijk is aan voedingsstoffen en gerichte ondersteuning biedt via gepatenteerde glycaantechnologie. Deze unieke aanpak bevordert niet alleen de balans en het energieniveau, maar legt ook de basis voor blijvende gezondheidsgewoonten, lang nadat de reset voorbij is.*

*Deze beweringen zijn niet getoetst door de Amerikaanse Food and Drug Administration. Dit product is niet bedoeld voor diagnose, behandeling, genezing of voorkoming van ziekten.

De lever: waar gezondheid begint

De lever wordt niet voor niets de 'metabole krachtpatser' van het lichaam genoemd. Alles wat we binnenkrijgen, van voeding en dranken tot medicijnen en stoffen uit de omgeving, wordt door de lever verwerkt. Ook zorgt de lever ervoor dat voedingsstoffen op het juiste moment in de juiste vorm beschikbaar zijn. Daarnaast produceert de lever eiwitten die essentieel zijn voor een normale bloedfunctie, helpt deze bij het in stand houden van de vochtbalans en slaat deze energie op voor wanneer het lichaam die het hardst nodig heeft.

Omdat de lever ook een centrale rol speelt in de verbinding tussen de darmen, de lever en het immuunsysteem, heeft het ondersteunen van de gezondheid van de lever een positieve invloed op de spijsvertering, afweer en algehele veerkracht.

Maar wanneer de lever overbelast raakt door stress, bewerkte voeding of blootstelling aan schadelijke stoffen, kan de werking ervan afnemen. Door dit onmisbare orgaan te ondersteunen met uitgebalanceerde voeding, voldoende hydratatie en gerichte supplementen, helpt u uw lichaam effectiever te ontgiften. Dit bevordert niet alleen uw energieniveau en een goede spijsvertering, maar draagt ook bij aan uw algehele welzijn.*



*Deze beweringen zijn niet getoetst door de Amerikaanse Food and Drug Administration. Dit product is niet bedoeld voor diagnose, behandeling, genezing of voorkoming van ziekten.

Het voordeel van glycanen



Veel programma's richten zich uitsluitend op het 'doorspoelen' van de lever. Mannatech kiest voor een andere aanpak: het op een natuurlijke wijze resetten van de lever met behulp van gepatenteerde glycaantechnologie, gecombineerd met gerichte supplementen en een gestructureerd dieet.*

Glycanen zijn van nature voorkomende verbindingen die een gezonde celcommunicatie ondersteunen.* Deze celcommunicatie is essentieel voor efficiënte ontgiftingsprocessen, een gezonde stofwisselingsbalans en het natuurlijke herstelvermogen van het lichaam.* Door gepatenteerde glycaantechnologie te combineren met zorgvuldig geselecteerde producten en voeding die rijk is aan voedingsstoffen, biedt dit programma unieke, wetenschappelijk onderbouwde ondersteuning. Het helpt de lever optimaal samen te werken met de rest van het lichaam en bevordert zo een completere en duurzamere reset.*

*Deze beweringen zijn niet getoetst door de Amerikaanse Food and Drug Administration. Dit product is niet bedoeld voor diagnose, behandeling, genezing of voorkoming van ziekten.

TruHealth™-shake

Biedt uitgebalanceerde voeding met plantaardige eiwitten, vezels en essentiële voedingsstoffen ter ondersteuning van een gezonde stofwisseling, een optimale opname van voedingsstoffen en een gezonde spijsvertering. *

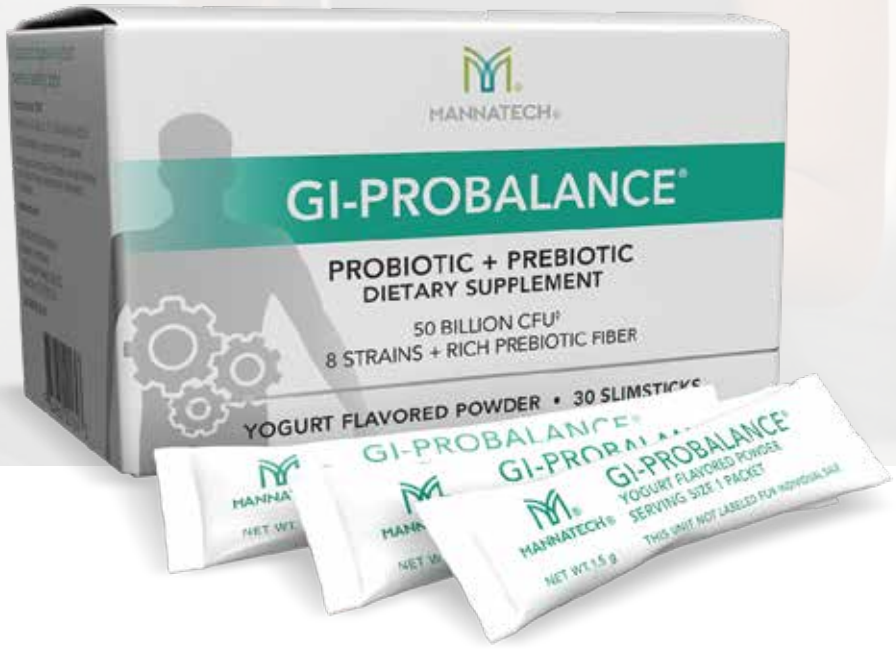


Meng 1 maatlepel met water.
Aanbevolen tijdstip: bij het ontbijt
en eventueel als laatste tussendoortje
van de dag

*Deze beweringen zijn niet getoetst door de Amerikaanse Food and Drug Administration. Dit product is niet bedoeld voor diagnose, behandeling, genezing of voorkoming van ziekten.

GI-ProBalance®

Ondersteunt de darmgezondheid die een belangrijke rol speelt bij de opname van voedingsstoffen en een goede spijsvertering. Gezonde darmen helpen afvalstoffen efficiënt af te voeren, waardoor de lever minder wordt belast. *

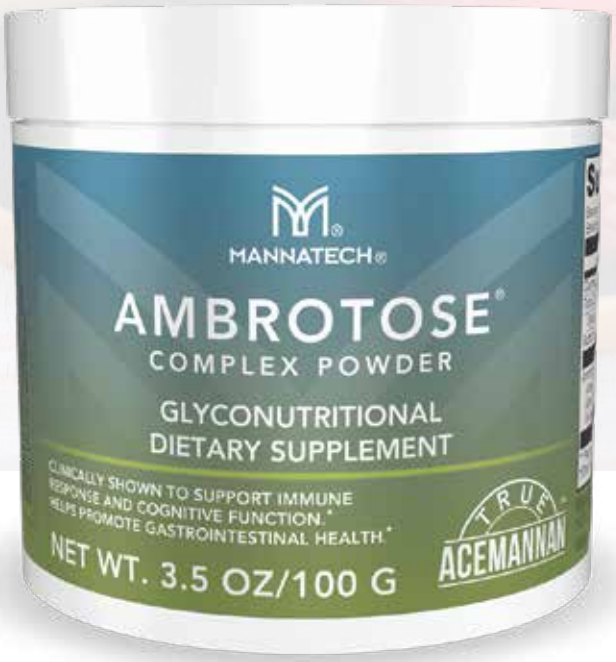


Eén portie per dag, bij voorkeur in de ochtend.

*Deze beweringen zijn niet getoetst door de Amerikaanse Food and Drug Administration. Dit product is niet bedoeld voor diagnose, behandeling, genezing of voorkoming van ziekten.

Ambrotose®

Helpt bij het ondersteunen van een gezonde celcommunicatie, immuunfunctie en spijsvertering tijdens het ontgiftingsproces.* Door de celcommunicatie te ondersteunen, zorgt Ambrotose ervoor dat de lever effectiever kan functioneren als onderdeel van de reset.*



Eén maatlepel in de ochtend en één in de avond. Kan aan elke drank worden toegevoegd.

*Deze beweringen zijn niet getoetst door de Amerikaanse Food and Drug Administration. Dit product is niet bedoeld voor diagnose, behandeling, genezing of voorkoming van ziekten.

TruHealth™ Cleanse-slimsticks

Samengesteld met een plantaardig uitgangspunt om de natuurlijke functies van de lever te ondersteunen.* Dit supplement is ontwikkeld om de normale reinigingsprocessen van het lichaam aan te vullen, de spijsvertering te bevorderen en bij te dragen aan de diepe reiniging van het lichaam als onderdeel van de reset.*



Vier zakjes per dag gedurende zeven opeenvolgende dagen, gevolgd door twee dagelijkse porties zoals aangegeven.

*Deze beweringen zijn niet getoetst door de Amerikaanse Food and Drug Administration. Dit product is niet bedoeld voor diagnose, behandeling, genezing of voorkoming van ziekten.

TruHealth™ Satiety

Satiety is een baanbrekend supplement dat is ontworpen om u te helpen uw hongergevoel op natuurlijke wijze te beheersen en uw lekkere trek te verminderen, zodat u op koers blijft met uw gezondheidsdoelen. *De unieke formule geeft u een verzadigd gevoel, waardoor u minder eet zonder het gevoel iets te missen. *



Neem dit ongeveer dertig minuten voor uw twee grootste maaltijden van de dag.

*Deze beweringen zijn niet getoetst door de Amerikaanse Food and Drug Administration. Dit product is niet bedoeld voor diagnose, behandeling, genezing of voorkoming van ziekten.

ONDERSTEUN UW LEVER GEDURENDE 21 DAGEN



Detoxplan (21 dagen)

Dit programma is ontworpen om het herstelproces van het lichaam te ondersteunen en tegelijkertijd de ontgiftende rol van de lever te versterken met voeding die rijk is aan voedingsstoffen, antioxidanten en vezels.

Waarschuwing: Raadpleeg altijd uw arts of een andere gekwalificeerde zorgverlener voordat u met een nieuw voedingsprogramma begint. Raadpleeg vóór gebruik uw medische zorgverlener als u zwanger bent, borstvoeding geeft, medicijnen gebruikt, een medische aandoening hebt of binnenkort een medische ingreep ondergaat. Staak het gebruik en raadpleeg een arts als er bijwerkingen optreden.



Dag
1 t/m 10

DIRECT NA HET OPSTAAN

- 240 ml citroenwater met een snufje zeezout
- (Optioneel) 240 of 480 ml selderijsap, afhankelijk van wat u verdraagt

ONTBIJT

- 1 portie TruHealth-shake, bereid met alleen water
- Meng met een ½ kopje verse of bevroren aardbeien of bosbessen

LUNCH

- Rucolasalade met:
  - ½ avocado
  - Tomaat
  - Rode ui
  - ***Tip: Als u rucola te sterk vindt smaken, meng het dan met spinazie of een andere bladgroente***

- Dressing:
  - 1 eetlepel olijfolie
  - Sap van ¼–½ citroen of limoen
  - Zeezout naar smaak



SNACK

- 1 tl chiazaad of lijnzaad
  - *Tip: Voeg toe aan een salade of meng door een glas water*
- Hummus met babywortels

AVONDETEN (Kies ÉÉN optie voor de komende 10 dagen, geen variatie)

1. Linzensoep
2. Quinoabowl met kikkererwten, courgette en koriander (optioneel), scheutje citroen of limoen

AVONDSNACK (optioneel)

- 1 portie TruHealth-shake als u nog honger hebt

EXTRA SNACKS

- Selderijstengels
- Komkommer (niet na 17.00 uur)

HYDRATATIEPROTOCOL

- Water: minimaal 2 tot 2,5 liter per dag, gelijkmatig verdeeld over de dag
- Cafeïnevrije thee: 1 tot 2 kopjes per dag (zie onderstaande lijst)
- (Optioneel) Selderijsap in de ochtend telt mee voor de totale hydratatie



Aanbevolen cafeïnevrije thee

OCHTEND/OVERDAG (energiegevend, spijsverteringsonders-teunend, versterkend):

- Rooibos
- Gember
- Pepermunt
- Hibiscus

AVONDTHEE (kalmerend, verza

- Kamille
- Citroenmelisse
- Rooibos (kan op elk moment van de dag worden gedronken)

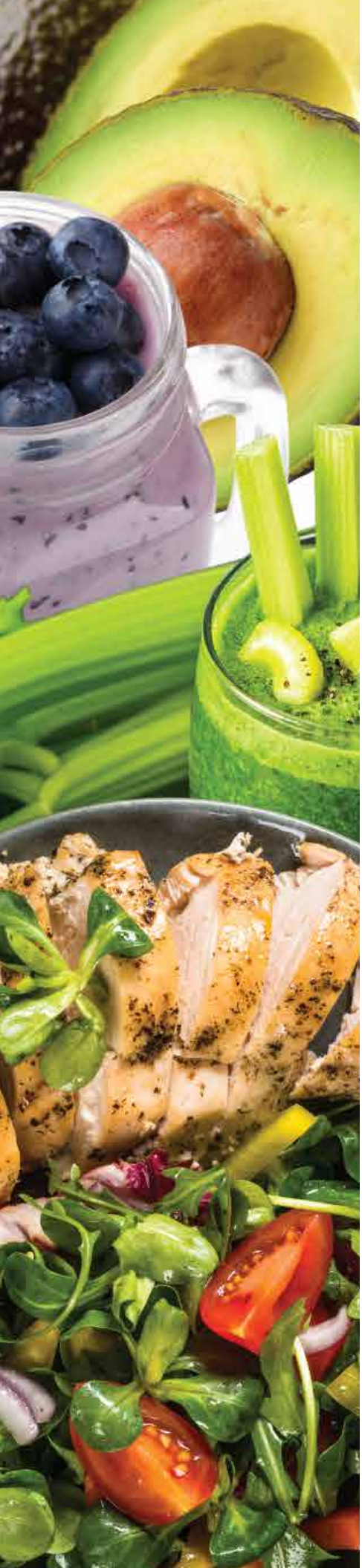
Let op:

Volg het beschreven dieet voor het beste resultaat. Sluit u aan bij onze ondersteuningsgroep en blijf geïnspireerd, gemotiveerd en op koers.

Waarschuwing:

Raadpleeg altijd uw arts of een andere gekwalificeerde zorgverlener voordat u met een nieuw voedingsprogramma begint. Raadpleeg vóór gebruik uw medische zorgverlener als u zwanger bent, borstvoeding geeft, medicijnen gebruikt, een medische aandoening hebt of binnenkort een medische ingreep ondergaat. Staak het gebruik en raadpleeg een arts als er bijwerkingen optreden.





Dag 11 t/m 21

DIRECT NA HET OPSTAAN

- 240 ml citroenwater met een snufje zeezout
- (Optioneel) 240 of 480 ml selderijsap, afhankelijk van wat u verdraagt

ONTBIJT

- 1 portie TruHealth-shake, bereid met alleen water
- Meng met een ½ kopje verse of bevroren aardbeien of bosbessen

LUNCH

- Gebakken of gegrilde kipfilet
- Rucolasalade met:
  - ½ avocado
  - Tomaat
  - Rode ui
  - ***Tip: Als rucola op zichzelf te sterk van smaak is, meng het dan met spinazie of andere bladgroenten. Serveer er gegrilde kip bij (bij voorkeur biologisch).***

- Dressing:
  - 1 eetlepel olijfolie
  - Sap van ¼–½ citroen of limoen
  - Zeezout naar smaak



SNACK

- Hummus (geen tahin) met babywortels

AVONDETEN (kies ÉÉN optie voor de komend 10 dagen – geen variatie)

- Gebakken zalm, garnalen of gegrilde kip
- Gebakken zoete aardappel

AVONDSNACK (optioneel)

- 1 portie TruHealth-shake als u nog honger hebt

EXTRA SNACKS

- Selderijstengels
- Komkommer (niet na 17.00 uur)

KRUIDEN

- Zeezout en peper

HYDRATATIEPROTOCOL

- Water: minimaal 2 tot 2,5 liter per dag, gelijkmatig verdeeld over de dag
- Sap van ¼–½ citroen of limoen (optioneel)
- Een snufje zeezout kan worden toegevoegd voor smaak en elektrolytondersteuning



Dag 11 t/m 21

PLANTAARDIG DETOXMENU

ONTBIJT

- 1 portie TruHealth-shake, bereid met alleen water (geen plantaardige melk)
- Meng met een ½ kopje verse of bevroren aardbeien of bosbessen

LUNCH

- Rucola-spinaziesalade met:
  - Avocado
  - Tomaat
  - Rode ui
  - 1/2 kopje kikkererwten
- Optioneel: Bestrooi met hennepzaad of pompoenpitten

SNACKS

- Hummus met babywortels of komkommerschijfjes

AVONDETEN

- Gebakken zoete aardappel geserveerd met een van de volgende ingrediënten:
- Gegrilde portobello's
- Linzenburgers (gemaakt van linzen en kruiden)
- Gestoomde groenten, zoals boerenkool, spinazie of broccoli



Voedingsmiddelen die u moet vermijden tijdens de reset

Om het natuurlijke ontgiftings- en herstelvermogen van uw lever te ondersteunen, kunt u het beste voedingsmiddelen en dranken vermijden die voor onnodige belasting zorgen of de reinigingsprocessen van uw lichaam verstoren:

- Alcohol, zoals bier, wijn en sterke drank
- Bewerkte voedingsmiddelen, zoals verpakte snacks, fastfood en kunstmatige toevoegingen
- Geraffineerde suikers en zoetstoffen, zoals frisdranken en snoep, gebak
- Gefrituurd en vet eten, zoals gefrituurde kip, chips en sterk bewerkte oliën
- Zuivelproducten, zoals melk, kaas en yoghurt
- Voedingsmiddelen die gluten bevatten, zoals wit brood, pasta en gebak
- Zaadoliën, zoals koolzaad, soja, maïs, zonnebloem, saffloer, druivenpit, katoenzaad en rijstzemelen
- Cafeïne, zoals koffie, energiedrankjes en frisdranken met veel cafeïne

Betere keuzes:

Gebruik gezonde vetten zoals extra vierge olijfolie, avocado-olie of kokosolie in plaats van bewerkte zaadoliën. Kies zoveel mogelijk voor volwaardige, onbewerkte voedingsmiddelen.



Waarom een gestructureerd dieet belangrijk is

Het 21-Day Liver Reset-programma maakt gebruik van een doelgericht, gestructureerd voedingspatroon dat de natuurlijke ontgiftings- en herstelprocessen van het lichaam ondersteunt. In plaats van te focussen op variatie bij elke maaltijd, legt dit dieet de nadruk op consistentie en eenvoud. Dat biedt verschillende unieke voordelen:



1. ENERGIEBESPARING VOOR DE LEVER

Wanneer maaltijden eenvoudig en consistent blijven, hoeft de lever minder energie te gebruiken om zich aan te passen aan steeds wisselende voeding. Hierdoor kan een groter deel van de levercapaciteit worden ingezet voor ontgifting, herstel en regeneratie.



2. CONSISTENTIE ZORGT VOOR RITME

Herhaling van maaltijden helpt de lever een natuurlijk ritme op te bouwen. Na enkele dagen wordt de lever efficiënter in het verwerken van voedingsstoffen. Hierdoor kan de lever zich beter concentreren op reiniging en het herstellen van de balans.



3. EFFICIËNTERE ONTGIFTING

Eenvoudigere maaltijden zorgen voor minder bijproducten van de spijsvertering en minder gisting in de darmen. Met minder 'achtergrondruis' in het spijsverteringsproces kan de lever opgeslagen gifstoffen effectiever afvoeren en een constante ontgiftingsstroom in stand houden.



4. VERMINDERING VAN DE DRUK OP DE DARM-LEVERAS

De darmen en lever zijn nauw met elkaar verbonden via de poortader. Dit betekent dat alles wat in de darmen wordt opgenomen, rechtstreeks naar de lever gaat. Een consistent en gestructureerd voedingspatroon vermindert de complexiteit van stoffen die in de bloedbaan terechtkomen. Hierdoor neemt de belasting van zowel de darmen als de lever af.



5. WETENSCHAPPELIJKE ONDERSTEUNING VOOR EENVOUD

Onderzoek naar eliminatiediëten en vereenvoudigde maaltijd-patronen heeft aangetoond dat deze kunnen leiden tot lagere ontstekingswaarden, een betere leverenzymbalans en een stabieler darmmicrobioom. Deze bevindingen wijzen erop dat voedingsconsistentie en -structuur een cruciale rol spelen in het ondersteunen van ontgifting en de algehele levergezondheid.

Boodschappenlijstje

SCAN VOOR DE VOLLEDIGE BOODSCHAPPENLIJST VOOR 21 DAGEN



Conclusie

De lever speelt een centrale rol in het vermogen van het lichaam om voedingsstoffen te verwerken, gifstoffen af te voeren en de algehele vitaliteit te ondersteunen. Door dit vitale orgaan op de juiste manier te ondersteunen, kunt u uw lichaam helpen om te resetten en optimaal te functioneren.*

Het 21-Day Liver Reset-programma combineert drie essentiële elementen: gepatenteerde glycaantechnologie, gerichte supplementen en een gestructureerd dieet.* Samen vormen deze onderdelen een holistisch systeem dat milde ontgifting, een evenwichtige spijsvertering en langdurige energie bevordert. Dit legt een stevige basis voor gezondheid en welzijn op de lange termijn.*

*Deze beweringen zijn niet getoetst door de Amerikaanse Food and Drug Administration. Dit product is niet bedoeld voor diagnose, behandeling, genezing of voorkoming van ziekten.

Liver Reset – Onderhoudsfase

OVERGANG VAN RESET NAAR ONDERHOUD

Na de 21-Day Liver Reset-fase helpt de onderhoudsfase u om de voordelen van uw reset te behouden met dagelijkse productondersteuning en een flexibel maaltijdplan. Deze fase richt zich op blijvende ondersteuning van de lever en spijsvertering, met optionele aanvulling voor droge spiermassa en een gezonde stofwisseling.*

Basisproducten

- **Liver Support-capsules: ondersteunen de natuurlijke ontgiftingsprocessen en vele functies van de lever.***
- **TruHealthTM Cleanse-slimsticks – Plantaardige ondersteuning voor een gezonde spijsvertering en voortdurende diepe reiniging van het lichaam.***
- **Ambrotose®-poeder – De fundamentele pijler van het systeem, die dankzij meerdere glycanen de celcommunicatie, het immuunsysteem en de spijsverteringsgezondheid ondersteunt.***

Optionele aanvulling

OsoLean® – Twee maatlepels per portie om de opbouw en het behoud van droge spiermassa te ondersteunen, het verzadigingsgevoel te vergroten en een gezonde stofwisseling op de lange termijn te bevorderen.*

*Deze beweringen zijn niet getoetst door de Amerikaanse Food and Drug Administration. Dit product is niet bedoeld voor diagnose, behandeling, genezing of voorkoming van ziekten.

Eenvoudig dagelijks maaltijdplan (onderhoud)

Dit maaltijdplan is flexibel en gemakkelijk vol te houden en sluit perfect aan bij uw onderhoudsproducten.

Ochtend

- Water met citroen + Ambrotose-poeder
- Optioneel TruHealth-slimstick voor ondersteuning van de spijsvertering*
- (Optioneel: TruHealth-shake voor extra voedingsstoffen, maar maakt geen deel uit van de onderhoudsbundel)

Halverwege de ochtend

- Vers fruit (appel, peer of bessen)
- Handje rauwe noten

Lunch

- Gegrilde kip, zalm of plantaardige eiwitten
- Grote salade met bladgroenten, komkommer, tomaat en avocado
- Dressing van olijfolie en citroen
- 1 slimstick met water

Middagsnack

- Hummus met groentesticks
- Liver Support-capsules zoals voorgeschreven

Avondeten

- Quinoa of bruine rijst met gestoomde groenten en een gebakken zoete aardappel
- (Optioneel: OsoLean-shake met water om de eiwitinname te verhogen)

Avond

- Kruidenthee
- Ambrotose-poeder

Waarom doorgaan met onderhoud?

De reset geeft uw lever een frisse start. Het onderhoudsprogramma helpt u die resultaten vast te houden en ondersteunt dagelijks de leverfunctie, spijsvertering en immuunbalans.* Door OsoLean toe te voegen, geeft u uw lichaam extra ondersteuning voor behoud van droge spiermassa en een gezonde stofwisseling. Zo blijft u zich sterk en energiek voelen.*

*Deze beweringen zijn niet getoetst door de Amerikaanse Food and Drug Administration. Dit product is niet bedoeld voor diagnose, behandeling, genezing of voorkoming van ziekten.

Waarschuwing: Raadpleeg altijd uw arts of een andere gekwalificeerde zorgverlener voordat u met een nieuw voedingsprogramma begint. Raadpleeg vóór gebruik uw medische zorgverlener als u zwanger bent, borstvoeding geeft, medicijnen gebruikt, een medische aandoening hebt of binnenkort een medische ingreep ondergaat. Staak het gebruik en raadpleeg een arts als er bijwerkingen optreden.

Opmerkingen

MANNATECH®

© 2025 Mannatech, Incorporated. Alle rechten voorbehouden.
Ambrotose, GI-ProBalance, Mannatech, Stylized M Design en
TruHealth zijn handelsmerken van Mannatech, Incorporated.

MPM – 1480201
001_21-Day Liver_Brochure_NL_25_1008