

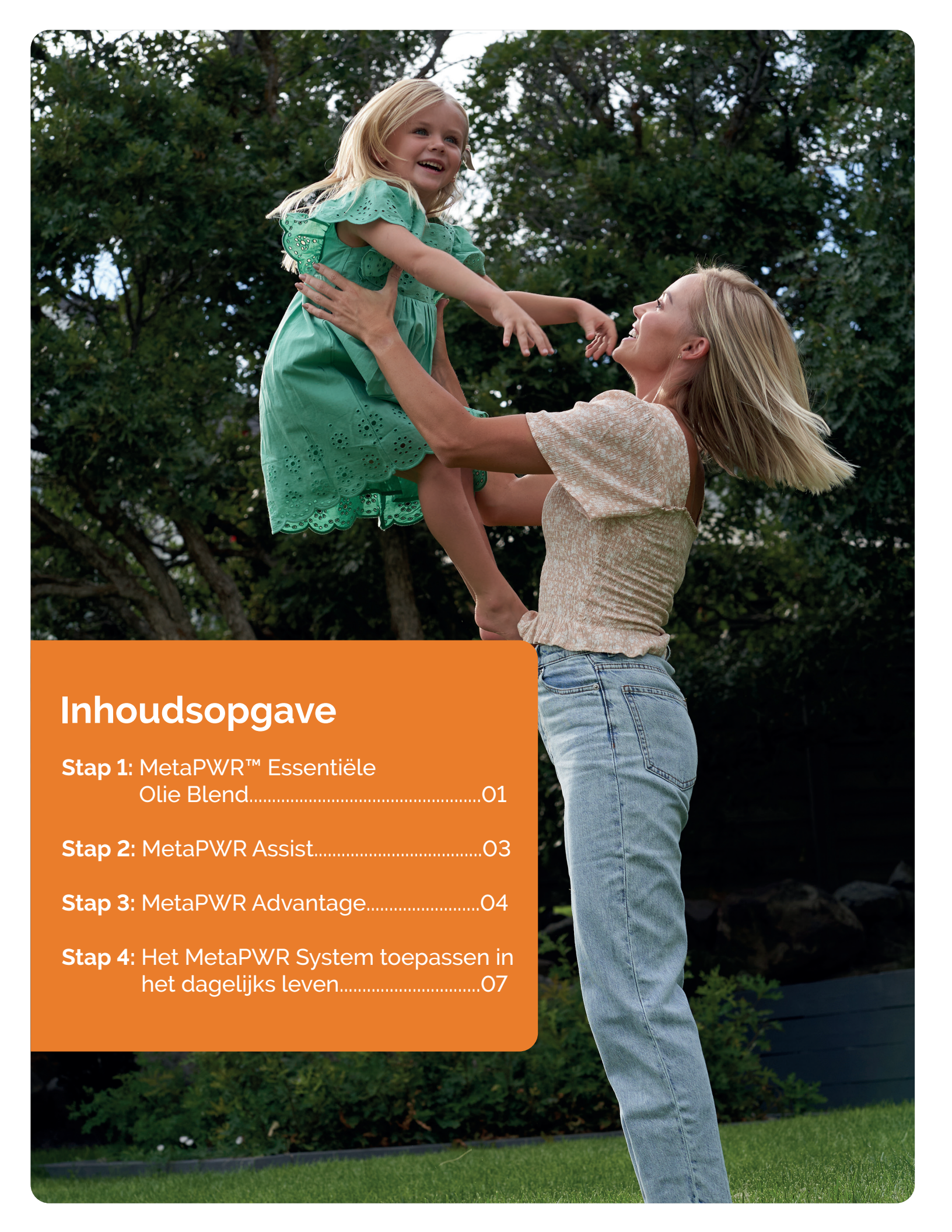
dōTERRA™ | EUROPE

dōTERRA™  
**MetaPWR™**

# Het 3-stappen systeem voor metabolische gezondheid





A photograph of a woman with blonde hair, wearing a light-colored short-sleeved top and blue jeans, lifting a young girl with blonde hair wearing a green dress. They are outdoors in a grassy area with trees in the background. The woman is looking up at the girl with a smile, and the girl is also smiling.

# Inhoudsopgave

|                                                                         |           |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Stap 1: MetaPWR™ Essentiële Olie Blend.....</b>                      | <b>01</b> |
| <b>Stap 2: MetaPWR Assist.....</b>                                      | <b>03</b> |
| <b>Stap 3: MetaPWR Advantage.....</b>                                   | <b>04</b> |
| <b>Stap 4: Het MetaPWR System toepassen in het dagelijks leven.....</b> | <b>07</b> |



# Stap 1: MetaPWR™ Essentiële Olie Blend

---

## Wat is het MetaPWR System?

Het MetaPWR System helpt je je krachtigste leven te leiden, door je metabolisme, energie en gezondheid te ondersteunen. Ontworpen om als systeem te worden gebruikt, biedt elk product een specialiteit, terwijl het ook de voordelen van de andere producten in de lijn ondersteunt en versterkt. Met het MetaPWR System is het geheel werkelijk groter dan de som der delen. Natuurlijk zijn er geen snelle oplossingen voor een optimale metabolische functie - je moet nog steeds slimme en gezonde lifestyle-keuzes maken - maar het MetaPWR™ System kan de effecten van je keuzes voor een gezonde lifestyle maximaliseren en optimaliseren.

## Wat betekent MetaPWR?

Je vraagt je misschien af: "Wat betekent MetaPWR eigenlijk?" Meta komt van het woord metabool, wat toepasselijk is omdat het MetaPWR System is ontworpen om de gezondheid van de stofwisseling te ondersteunen. Meta kan ook "alomvattend" of "transcendent" betekenen. Power (gespeld als P-W-R) kan natuurlijk "kracht" betekenen, maar staat tegelijkertijd voor "persoonlijk gerealiseerd welzijn".

## Wat is de MetaPWR Essentiële Olie Blend?

De MetaPWR Essentiële Olie Blend is gemaakt met gepatenteerde gebalanceerde verhoudingen van CPTG™ Grapefruit, Lemon, Peppermint, Ginger en Cinnamon essentiële oliën. Deze essentiële olieblend is aanwezig in alle MetaPWR producten, waaronder MetaPWR Assist en MetaPWR Advantage.

Preklinisch onderzoek suggereert dat Grapefruit, met zijn van nature hoge gehalte aan het chemische bestanddeel limoneen, bij inname een gezonde stofwisseling kan ondersteunen. Lemon bevat ook veel limoneen. Ook is aangetoond dat Peppermint bij inname helpt bij het verbeteren van sportprestaties.

Maar wanneer alle vijf de essentiële oliën in de juiste verhouding worden gecombineerd, kan er iets krachtigs gebeuren. Dagelijks gebruik van dit gepatenteerde essentiële olieblend kan de gezondheid van je stofwisseling ondersteunen.



# MetaPWR™ Essentiële Olie Blend

---

## Hoe ruikt de MetaPWR Essentiële Olie Blend?

Het aroma van de MetaPWR Essential Oil Blend is een heerlijke balans van citrus en kruiden met een vleugje munt.

## Zo gebruik je de MetaPWR Essentiële Olie Blend

Neem MetaPWR Essentiële Olie Blend in om de metabole gezondheid te ondersteunen.

MetaPWR Essentiële Olie Blend is verkrijgbaar in meerdere vormen om zo handig en toegankelijk mogelijk te zijn. Samen met een flesje van 15 ml komt MetaPWR ook in vegetarische en keto vriendelijke parel- en softgelvorm. De parels en softgels maken het innemen van MetaPWR eenvoudig.

Met meerdere manieren om gemakkelijk toegang te krijgen tot de voordelen van MetaPWR Essentiële Olie Blend, thuis en onderweg, is je reis naar het realiseren van je persoonlijke wellness zojuist veel gemakkelijker geworden.

### Gebruikstips:

- Voeg een paar druppels MetaPWR toe aan je water.
- Neem naar wens een parel of softgel.





# Stap 2: MetaPWR™ Assist

## Bloedsuiker in evenwicht brengen

De bloedsuikerspiegel is een van de belangrijkste graadmeters voor de gezondheid. Deze waarden schommelen van nature, afhankelijk van het eet- en bewegingspatroon. Buitensporig hoge pieken en lage dalen zijn kenmerken van stofwisselingsproblemen.

Veel mensen genieten van een goede achtbaan. De voorpret van de klim en de opwindende val leiden vaak tot lange rijen en opgewonden enthousiastelingen. Net als bij de bloedsuikerspiegel zou een ritje in de achtbaan van één of twee keer per jaar waarschijnlijk geen problemen op lange termijn veroorzaken. Maar meerdere keren per dag, week na week in een achtbaan rijden kan wel gevolgen hebben. Na verloop van tijd kan een verhoogde bloedsuikerspiegel gevolgen hebben voor het lichaam.

Een volwaardige voeding en regelmatige lichaamsbeweging zijn de beste manieren om een gezonde bloedsuikerregeling te bevorderen. Maar als je bedenkt dat 20% van de volwassen bevolking in Europa een optimale cardiometabolische gezondheid heeft, kunnen de meesten van ons wel wat steun gebruiken.

## Wat is MetaPWR Assist?

MetaPWR Assist is onderdeel van het MetaPWR System, dat bestaat uit producten die de metabole gezondheid ondersteunen. Het bouwt voort op de MetaPWR Essentiële Olie Blend en bevat extra kruiden en fytonutriënten.

In een recent preklinisch dubbelblind, placebogecontroleerd onderzoek waarbij 15 patiënten werden gevolgd, toonden de eerste resultaten aan dat MetaPWR Assist, wanneer het voor de maaltijd wordt ingenomen, helpt bij de stofwisseling van koolhydraatrijke maaltijden. Maar er is meer bevestigend klinisch onderzoek nodig.

## Hoe werkt MetaPWR Assist?

MetaPWR Assist bevat meerdere natuurlijke bestanddelen waarvan klinisch is aangetoond dat ze een gezonde stofwisseling bevorderen. Moerbeibladextract kan bijdragen tot het behoud van de koolhydraatstofwisselingsbalans van het lichaam.\* Pepermint, een belangrijk ingrediënt in MetaPWR Assist, kan de spijsvertering vergemakkelijken en kan de lever- en galblaasfunctie ondersteunen.\*

Wanneer je MetaPWR Assist bij een maaltijd neemt, kan het moerbei-extract je lichaam helpen de koolhydraten die je net hebt gegeten beter te metaboliseren. Natuurlijk moet MetaPWR Assist gepaard gaan met een gezond, evenwichtig dieet. Je dient voedingsrijke, vezelrijke complexe koolhydraten te eten voor een goede gezondheid!

## Gebruikstip:

- Neem MetaPWR Assist in bij je grootste maaltijd van de dag of bij de maaltijd met de meeste koolhydraten.



\*Over deze gezondheidsclaims wordt nog beslist door de EU en EFSA.



## Stap 3: MetaPWR™ Advantage

---



### Wat is MetaPWR™ Advantage?

Hoewel de meeste mensen denken dat de stofwisseling wordt beïnvloed door veroudering - en dat is gedeeltelijk waar - is de stofwisseling ook van invloed op gezond ouder worden. Het MetaPWR System, in het bijzonder MetaPWR Advantage, pakt de relatie tussen metabolisme en veroudering aan met NAD<sup>+</sup>, NADH en collageen.

### Wat zijn NAD<sup>+</sup> en NMN?

Nicotinamide mono nucleotide, of NMN, is een vitale precursor in de biosynthese van nicotinamide adenine dinucleotide, of NAD<sup>+</sup>, een co-enzym dat in elke lichaamscel voorkomt.

Hoewel NAD<sup>+</sup> talrijke functies vervult, zijn de meest kritische die van metabolische processen en de mitochondriale functie. NAD<sup>+</sup> zet voedsel om in energie en biedt bescherming aan je cellulaire energiefabriekjes. Zonder voldoende NAD<sup>+</sup> kunnen cellen niet de energie genereren om te overleven en hun functies uit te voeren. Tegen de tijd dat je 50 bent, zijn de NAD<sup>+</sup>-niveaus over het algemeen de helft van wat ze waren op je 20ste, wat bijdraagt aan gezondheidsproblemen zoals een moeilijke gewichtsbeheersing en verminderde energie.

Preklinische studies suggereren dat aanvulling met NMN NAD<sup>+</sup> kan verhogen, wat leidt tot een jeugdiger functioneren van cellen en lichaamssystemen, maar er is meer bevestigend klinisch onderzoek nodig. MetaPWR Advantage is geformuleerd met gistpoeder NMN om te helpen de NAD<sup>+</sup> en NADH niveaus in je lichaam op natuurlijke wijze te verhogen.



# MetaPWR™ Advantage

---

## Wat is collageen?

Collageen geeft je huid elasticiteit en stevigheid en ondersteunt magere spieren en bindweefsel. Je lichaam maakt van nature collageen aan, maar de productie ervan daalt ook naarmate je ouder wordt. Het nemen van supplementen kan het collageen in het lichaam versterken, maar niet alle soorten collageen werken even goed. De meeste nutraceutische collageenproducten bevatten slechts één of twee soorten collageenpeptiden (meestal de soorten die het meest relevant zijn voor de schoonheid van de huid, elasticiteit en rimpels).

Naast deze populaire collageentypes bevat MetaPWR Advantage negen unieke collageenpeptidetypes. Collageen is het meest voorkomende eiwit in het lichaam en vervult belangrijke functies in de 28 verschillende typen, dus benadrukken we de rol van collageen voor het hele lichaam met MetaPWR Advantage.

## De negen types collageen in MetaPWR Advantage:

- **Collageen type I** houdt verband met de schoonheid van de huid.
- **Collageen type II** houdt verband met botbescherming en is het hoofdbestanddeel van kraakbeen.
- **Collageen type IV** is het belangrijkste eiwit van het keldermembraan dat de lederhuid en de opperhuid verbindt, en dat een netwerkstructuur vormt om het keldermembraan plooibaar te maken.
- **Collageen type V** houdt verband met de regelmatige rangschikking van collageenvezels, en stabiliseert de structuur van collageen type I en II.
- **Collageen type VI** handhaaft de mechanische functie in de cel en ondersteunt zowel de spierfunctie als de integriteit van het celmembraan. Bovendien remt dit type collageen oxidatieve schade en apoptose.
- **Collageen type IX** is een belangrijk bestanddeel van kraakbeen, dat voornamelijk voorkomt in de kraakbeencellen van groeiplaten, gewrichten en tussenwervelschijven.
- **Collageen type XXV** remt de fibrillatie van amyloïde beta peptide.
- **Col1a2 eiwit** is collageen fibrilline.
- **Vacuolaire eiwitsortering 37A** betrokken bij celgroei en differentiatie.

Elk collageentype speelt een rol bij het verbeteren van de dichtheid, elasticiteit en hydratatie van de huid, het versterken van de bloedvaten, het ondersteunen van het bindweefsel en het verbeteren van de algehele vitaliteit.

Wanneer je MetaPWR Advantage, dat een gehydrolyseerd poeder is, mengt met koel water of water op kamertemperatuur, consumeer je het als een vloeistof, wat betekent dat je lichaam de stabiele, niet-afgebroken voedingsstoffen gemakkelijk kan opnemen. De meeste voorverpakte vloeibare collagenen gebruiken een pasteurisatieproces om hun op water gebaseerde afgiftesysteem te steriliseren, waardoor schadelijke bacteriën worden geëlimineerd, maar ook nuttige actieve ingrediënten zoals vitaminen, flavonoïden en polyfenolen worden vernietigd. Ondanks dit proces is het feitelijk minder houdbaar dan een poedertoediening zoals MetaPWR Advantage. Ook moet zwaar water over de hele wereld worden vervoerd, waardoor de koolstofuitstoot toeneemt. Door MetaPWR Advantage poeder te mengen met water, krijg je nog steeds de absorptievoordelen van een vloeibare levering, maar zonder het waardeverlies dat optreedt bij pasteurisatie (en zonder het suikergehalte dat meestal gepaard gaat met een voorverpakt sapformaat!)





# MetaPWR™ Advantage

---

Bovendien is ons collageen afkomstig van duurzaam geoogste koudwater-zeevis en is het gehydrolyseerd (voorverteerd) door endo- en exo-nuclease enzymen die bekend staan als proteasen. Deze enzymen creëren kleine tripeptidefragmenten van drie aminozuursequenties voor een optimale opname. Andere collagenen op de markt - hetzij van landdieren, hetzij van mariene oorsprong - bevatten doorgaans een tripeptidegehalte van 15-35%. MetaPWR Advantage collageen bevat meer dan 70% tripeptide fragmenten voor een superieure absorptie (in sommige gevallen tot 12 keer beter opneembaar).

## Andere MetaPWR Advantage ingrediënten

MetaPWR Advantage bevat ook resveratrol, rozenappelcomplex, ceramiden uit rijst, rodesinaasappelcomplex, duindoorn, biotine, hyaluronzuur en liposomale vitamine C.

Volgens voorlopige studies zijn het rodesinaasappelcomplex en duindoorn beide polyfenol antioxidanten, maar er is meer bevestigend klinisch onderzoek nodig. Antioxidanten bestrijden vrije radicalen en voorkomen oxidatieve schade en stress aan je cellen.

Als hoofdbestanddeel van de extracellulaire matrix houdt hyaluronzuur de integriteit en gezondheid van je huid in stand. Het unieke vermogen om water te absorberen en vast te houden helpt een droge of beschadigde huid te voorkomen.

Liposomale vitamine C stimuleert niet alleen de fibroblasten in je lichaam om nieuw collageen aan te maken, maar stabiliseert ook de collageenfibrillen in je lichaam via hydroxylering.

## Zo gebruik je MetaPWR Advantage

MetaPWR Advantage is een heerlijk sinaasappelcitroenpoeder dat je kunt mengen met 150 - 240 ml koud water of water op kamertemperatuur, maar niet heet. Meng goed in een shaker of meng tot een smoothie en drink onmiddellijk.

Neem MetaPWR Advantage ten minste eenmaal per dag voor de beste resultaten. Je kunt MetaPWR Advantage op elk moment van de dag innemen, maar de ochtend werkt voor de meeste mensen goed. MetaPWR Advantage hoeft niet met voedsel te worden ingenomen.

Verleng je gezondheidsduur, ondersteun je stofwisseling en geniet van tal van andere interne en externe voordelen.

## Zijn er plantaardige of veganistische collageenopties?

dōTERRA probeert waar mogelijk plantaardige supplementen aan te bieden, en degenen die vanwege dieetbeperkingen of persoonlijke voorkeuren geen vis of zeeproducten willen consumeren, vragen zich misschien af of er een plantaardig MetaPWR Advantage beschikbaar zal zijn. Collageen wordt gesynthetiseerd door dieren, dus het is uitsluitend dierlijk verkrijgbaar. Je ziet soms producten die als veganistisch collageen op de markt worden gebracht; maar als je goed kijkt, zie je dat het meestal gaat om een verzameling aminozuren van veganistische oorsprong - niet om echte collageentripeptiden.

Maar vergeet niet dat collageen iets is wat je lichaam van nature aanmaakt! MetaPWR Advantage is ontworpen als aanvulling op het collageen dat je lichaam niet meer zo overvloedig produceert als vroeger. Denk aan het aanvullende collageen in MetaPWR Advantage dat het collageen in je lichaam helpt vervangen.

## Gebruikstip:

- Voeg één zakje MetaPWR Advantage toe aan 150-240 ml water (koud of op kamertemperatuur).
- Roer goed door of combineer met een blender, drink onmiddellijk.



# Stap 4: Het MetaPWR™ System

## toepassen in het dagelijks leven

De MetaPWR Essentiële Olie Blend is verkrijgbaar in verschillende vormen, waardoor je je ervaring gemakkelijk kunt aanpassen. Als je van de smaak van MetaPWR houdt, dan is het flesje van 15 ml perfect om aan je water toe te voegen. Als het innemen van essentiële oliën in supplementvorm voor jou gemakkelijker is, zul je de parels en softgels heerlijk vinden.

MetaPWR aanpassingen gaan ook verder dan persoonlijke voorkeuren - je kunt met dit systeem een routine creëren die past bij jouw persoonlijke lifestyle. Je kunt je ochtend beginnen met het mengen van MetaPWR Advantage met water in een shakerfles (voeg ook een druppel MetaPWR olie toe als je van de smaak houdt!) naast een voedzaam, eiwitrijk ontbijt en een MetaPWR softgel. Halverwege de ochtend neem je misschien een paar parels. Ten slotte kun je MetaPWR Assist voor het avondeten gebruiken en je dag afsluiten met nog een softgel voor het slapen gaan.

Of je nu net begint op het pad van gezond eten en bewegen of al jaren aan intermitterend fasting doet, je kunt MetaPWR gebruiken om je te helpen je doelen te behalen en je krachtigste leven te leiden.

### Voorbeeld MetaPWR™ dagschema

#### OCHTEND

- Eén druppel MetaPWR Essentiële Olie Blend en MetaPWR Advantage met water
- MetaPWR Softgel met Lifelong Vitality Pack (LLV)

#### OVERDAG

- MetaPWR Assist bij de lunch (indien dit de grootste maaltijd van de dag is)
- MetaPWR Softgel na de lunch
- MetaPWR Parels eind van de middag

#### 'S AVONDS

- MetaPWR Assist bij het diner (indien dit de grootste maaltijd van de dag is)
- MetaPWR Softgels of Parels na het diner



*Alle informatie is correct op het moment van productie.*

UK Office, Altius House, 1 North Fourth Street, Milton Keynes, MK9 1DG, Verenigd Koninkrijk  
dōTERRA Global Limited, 32 Molesworth Street, Dublin 2, Ierland  
© 2023 dōTERRA Holdings, LLC, 389 S 1300 W St. Pleasant Grove, UT 84062 VS

Alle Rechten Voorbehouden. Alle woorden met een handelsmerk of geregistreerd met handelsmerk symbolen zijn handelsmerken of geregistreerde handelsmerken van dōTERRA Holdings, LLC.

NL EU MetaPWR eBook 020323