

EVALUATIE VAN EEN VEELZIJDIGE BENADERING VAN GEWICHTSVERLIES, INCLUSIEF AANPASSING VAN DE LEVENSTIJL, EEN LAAG GLYCEMISCH DIEET, NATUURLIJKE EN KLINISCH BEWEZEN DAY & NIGHT DROPS, IN COMBINATIE MET MET VOEDINGSONDERSTEUNING.



SAMENVATTING

Doelstelling: De effectiviteit van een uitgebreid, veelzijdig gewichtsverliesprogramma, met inbegrip van aanpassingen aan de levensstijl, het dieet, de waterinname, de klinisch bewezen Day & Night drops en voedingssupplementen met een hoge densiteit evalueren.

Onderzoeksmethoden en -procedures:

Tweeëndertig proefpersonen die ten minste 20 pond (9,07 kg) willen verliezen werden vóór, tijdens en na een open-label programma van 28 dagen bestudeerd. Ze kregen een laag-glycemisch dieet, voedingssupplementen, Day & Night drops en optionele lichte beweging voorgeschreven.

Resultaten: Het gemiddelde gewichtsverlies bedroeg 12,72 pond (5,76 kg); voor mannen was het gemiddelde 14,75 pond (6,69 kg) en voor vrouwen was het gemiddelde 11,96 pond (5,42 kg). Dit kwam overeen met een gemiddeld gewichtsverlies van 6,52% binnen de studieperiode. Er werd ook gemeten hoeveel duim de deelnemers hadden verloren in hun taille, heupen, borst, en dij, waarbij het gemiddelde totaalverlies 10,87 duim (27,60 cm) bedroeg.

INLEIDING

Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie is sinds 1980 de wereldwijde obesitas verdubbeld met meer dan 1,8 miljard volwassenen (ouder dan 18 jaar) met overgewicht, waarvan 600 miljoen obees zijn.¹ Volwassenen met overgewicht worden zo geklassificeerd als ze een BMI van 25%+ hebben en volwassenen met obesitas

worden zo geklassificeerd als ze een BMI van 30%+. Het verband tussen gewicht en de ontwikkeling van chronische ziekten is uitgebreid gedocumenteerd. Een effectief en duurzaam gewichtsverliesprogramma vormt daarom een essentieel onderdeel in de preventie van chronische ziekten.

Veel interventies beschouwen vooral het verminderen van de calorie-inname en het verhogen van de lichaamsbeweging als de beste manier om gewicht te verliezen. De meest voorkomende strategie en benadering van gewichtsverlies is gebaseerd op het feit dat de calorie-inname lager moet zijn dan het calorieverbruik. Een pond (450 g) lichaamsvet is gelijk aan 3.500 calorieën; om een pond te verliezen moet een persoon zijn dieet met 3.500 calorieën beperken en het calorieverbruik verhogen (via stofwisseling en lichaamsbeweging). Als 3.500 calorieën meer worden verbruikt dan worden ingenomen, kan een pond gewichtsverlies worden bereikt. Op basis van dit wijdverbreide concept is de algemene consensus dat veilig gewichtsverlies 1-2 pond (450-900 g) per week bedraagt.

Deze studie werd opgezet om het effect van een algemene, veelzijdige benadering van gewichtsverlies te onderzoeken, die veel verder gaat dan deze algemeen aanvaarde methoden, met inbegrip van een aanpassing van de levensstijl, een laag-glycemische dieet, en het gebruik van ondersteunende supplementen.

METHODOLOGIE

Eenenveertig deelnemers, mannen en vrouwen, tussen 28-54 jaar oud en met een begingewicht

¹ WHO (2016). Obesity and overweight. ACCESSED AUGUST, 2016. RETRIEVED FROM <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>.

van 140-354 pond (63-160 kg), werden geselecteerd voor de eerste studie.

De deelnemers werden gescreend op basis van hun bereidheid om te voldoen aan het geschetste programma van 28 dagen en hun intentie om gewicht te verliezen. Ze konden zelf kiezen of 20 pond (9,7 kg) of meer wilden verliezen. Sommigen waren sportief en hadden als secundair doel sterker en meer afgelijnd worden.

De deelnemers waren verplicht om het programma te volgen dat het volgende omvatte: een doelstelling van 1.250 calorieën per dag, voedsel alleen afkomstig van een uitgebreide lijst van goedgekeurde levensmiddelen, minimum 100 us fl oz (2957 ml) gezuiverd water drinken, een maaltijd (meestal ontbijt) vervangen met een maaltijdvervangende shake met een hoge nutriëntendensiteit, een keer per week wegen en meten, wekelijks deelnemen aan een videoconferentie, vóór en na foto's nemen, Day & Night drops gebruiken, en een dagelijks voedseldagboek bijhouden.

De deelnemers werden sterk aangemoedigd om een wekelijkse check-in webinar bij te wonen om hun resultaten te delen, vragen te stellen en het protocol te verduidelijken.

VOEDSEL- EN DIEETRICHTLIJNEN:

De deelnemers kregen een uitgebreide lijst van goedgekeurde levensmiddelen die in de supermarkt te vinden zijn en kregen de instructie om alleen voedsel uit deze lijst te eten. Deze voedingsmiddelen werden geselecteerd vanwege hun nutriëntendensiteit, hun macronutriëntenbalans en lage glycemische eigenschappen. Er werden ook andere richtlijnen gegeven, zoals zo vaak mogelijk biologische opties kiezen, geen bewerkte en verpakte voedingsmiddelen eten en specifieke items en ingrediënten vermijden.

BEWEGING:

De deelnemers kregen de mogelijkheid om lichte training te starten (30 minuten tot 2 à 3 keer per week lopen). Als ze vóór de start van deze

studie een trainingsroutine hadden gevolgd, werden hen geadviseerd om door te gaan met wat ze al eerder hadden gedaan.

SUPPLEMENTEN:

Alle deelnemers kregen de instructie om de Slenderiiz Day Drops (0,7 ml 15-20 minuten voor elke maaltijd) driemaal daags en de Slendeiiz Night Drops één tot twee uur voor het slapen gaan te gerbuiken, en werden geadviseerd na inname van druppels 's avonds niet meer te eten of te drinken.

Ze kregen ook de instructie om dagelijks één PureNourish shakein te nemen met zuiver water of ongezoete, niet op zuivel gebaseerde melk (amandel, kokos, hennep, cashewnoot, geen rijst- of sojamelk), met de mogelijkheid om een handvol bessen of noten aan de shake toe te voegen. Het was niet vereist om te weten op welk tijdstip van de dag de shake zou worden geconsumeerd, zolang het enkel als snack genuttigd werd.

Als de deelnemers voorafgaand aan de studie een voedingsondersteunende behandeling volgden, kregen ze de instructie om dat protocol te handhaven om het effect van het Slenderiiz programma nauwkeurig te kunnen meten.

DAY DROPS

HOOFDINGREDIËNTEN:

- Extract van cacaoboon
- Natuurlijke cafeïne (van guarana en groene koffieboon)
- Extract van groene thee
- Extract van witte nierboon
- Chroom
- Kaneel

DE BELANGRIJKSTE VOORDELEN VAN DAY DROPS:

Helpt de eetlust of honger te remmen en de hormonen te controleren - studies hebben aangetoond dat het extract van cacaoboon en witte nierboon helpt bij honger ^{2,3}. Cacao verhoogt ook het gevoel van welzijn. ^{4,5}

Een vertraagde koolhydraatabsorptie - er bestaan studies die aantonen dat witte nierboon alfa-amylase verhindert^{6,7,8}, het enzym dat koolhydraten afbreekt, remt. Dit resulteert in een tragere koolhydraatopname en een vertraagde maaglediging.^{9,10}

Een verhoogd metabolisme - epigallocatechinegallaat (hierna EGCG genoemd) en cafeïne worden gecombineerd om de stofwisseling te helpen verhogen en energie te leveren.

Het draagt bij tot het behoud van een normaal bloedglucosegehalte - er zijn studies die aantonen dat chroom^{11,12}, EGCG^{13,14} en kaneel^{15,16,17} een effect hebben op het insuline- en bloedsuikergehalte. Van kaneel is aangetoond dat het bijdraagt aan de handhaving van normale bloedglucosewaarden. Ook is aangetoond dat cacao een positief effect heeft op het hongergevoel.^{18,19}

Ontstekingsremmend: wanneer er een ontsteking is, nemen de cellen voedingsstoffen niet op of verwerken ze ze niet even efficiënt. Van zowel kaneel, groene thee en cacao is aangetoond dat ze een ontstekingsremmende werking hebben.

NIGHT DROPS

HOOFDINGREDIËNTEN:

- L-theanine
- L-glutamine
- Vitamine C
- Heilig basilicum
- Cordyceps sinensis
- Astragalus

DE BELANGRIJKSTE VOORDELEN VAN NIGHT DROPS:

Bevordert rust en slaap - L-theanine is aanwezig om een gevoel van rust en kalmte te geven.^{20,21,22}

Van cordyceps is ook aangetoond dat het de slaapduur verhoogt²³ en adaptogene kruiden ondersteunen een betere slaap en helpen bij stress.²⁴

Welzijn - adaptogene kruiden, zoals heilig basilicum, cordyceps en astragalus²⁵, helpen bij de positieve beïnvloeding van het gemoed. Het is ook aangetoond dat glutamine het gemoed verbetert.²⁶

² Massolt, E.T., et al. (2010). Appetite suppression through smelling of dark chocolate correlates with changes in ghrelin in young women. Accessed August, 2016. doi:

³ Akyol, A., Dasgin, H., Ayaz, A., Buyuktuncer, Z. and Besler, H. (2014). B-glucon and dark chocolate: a randomized crossover study on short-term satiety and energy intake. doi: 10.3390/nu6093863.

⁴ Sunni, A. and Latif, R. (2014). Effects of chocolate intake on perceived stress; a controlled clinical study. International Journal of Health Sciences, Vol. 8, No. 4.

⁵ Katz, D., Doughty, K., and Ali, A. (2011). Cocoa and chocolate in human health and disease. Antioxidants & Redox Signaling, Vol. 15, No. 10. doi: 10.1089/ars.2010.3697.

⁶ Barret, M.L. & Udani, J.K. (2011). A proprietary alpha-amylase inhibitor from white bean (*Phaseolus vulgaris*): a review of clinical studies on weight loss and glycemic control. Nutrition Journal, Vol. 10, No. 24. Retrieved from <http://www.nutritionj.com/content/10/1/24>

⁷ Udani, J., & Signh, B.B. (2007). Blocking carbohydrate absorption and weight loss: a clinical trial using a proprietary fractionated white bean extract. Alternatives Therapies, Vol. 13, No. 4.

⁸ Gamboa-Gomez, C.I., Rocha-Guzman, N.E., Gallegos-Infante, J.A., Moreno-Jimenez, M.R., Vazquez-Cabral, B.D., & Gonzalez-Laredo, R.F. (2015). Plants with potential use on obesity and its complications. Accessed August, 2016. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.17179/excli2015-186>.

⁹ Campbell, et al. (2016). The effects of a single-dose thermogenic supplement on resting metabolic rate and hemodynamic variables in healthy females—a randomized, double-blind, placebo-controlled, cross-over trial. Journal of International Society of Sports Nutrition. doi: 10.1186/s12970-016-0123-1.

¹⁰ PDR Staff, Medical Economics. (2004). PDR for herbal medicines, edition 3. Pgs. 408-412.

¹¹ Hoffman, N.J., Penque, B.A., Habegger, K.M., Sealls, W., Tackett, L., & Elmendorf, J.S. (2014). Chromium enhances insulin responsiveness via AMPK. Journal of Nutritional Biochemistry. doi: 10.1016/j.jnutbio.2014.01.007.

¹² Abdollahi, M., Farshchi, A., Nikfar, S., Seyyedifar, M. (2013). Effect of chromium on glucose and lipid profiles in patients with type 2 diabetes; a meta-analysis review of randomized trials. Journal of Pharmacy & Pharmaceutical Sciences, Vol. 16(1), Pgs. 99-114.

¹³ Liu, K., Zhou, R., Wang, B., Chen, K., Shi, L., Zhu, J., & Mi, M. (2016). Effect of green tea on glucose control and insulin sensitivity: a meta-analysis of 17 randomized controlled trials. The American Journal of Clinical Nutrition. Retrieved from <http://ajcn.nutrition.org/>.

¹⁴ PDR Staff, Medical Economics. (2004). PDR for herbal medicines, edition 3. Pgs. 408-412.

¹⁵ Lu, T., Sheng, H., Wu, J., Cheng, Y., Zhu, J., & Chen, Y. (2012). Cinnamon extract improves fasting blood glucose and glycosylated hemoglobin level in Chinese patients with type 2 diabetes. Nutrition Research, Vol. 32, Pgs. 408-412.

¹⁶ Kannappan, S., Jayaraman, T., Rajasekar, P., Ravichandran, M.K., & Anuradha, C.V. (2006). Cinnamon bark extract improves glucose metabolism and lipid profile in the fructose-fed rat. Singapore Medical Journal, Vol. 47(10), Pg. 858.

¹⁷ Shihabudeen, H.M., et al. (2011). Cinnamon extract inhibits α-glucosidase activity and dampens postprandial glucose excursion in diabetic rats. Nutrition & Metabolism, Vol. 8, Pg. 46.

¹⁸ Katz, D.L., Doughty, K., & Ali, A. (2011). Cocoa and chocolate in human health and disease. Antioxidants & Redox Signaling, Vol. 15, No. 10. doi: 10.1089/ars.2010.3697.

¹⁹ Crozier, S.J., Preston, A.G., Hurst, J.W., Payne, M.J., Mann, J., Hainly, L., & Miller, D.L. (2011). Cacao seeds are a "super fruit": a comparative analysis of various fruit powders and products. Chemistry Central Journal, Vol. 5, No. 5.

²⁰ Lyon, M.R., Kapoor, M.P., & Juneja, L.R. (2011). The effects of L-theanine (Sunt-heanine®) on objective sleep quality in boys with Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD): a randomized, double-blind, placebo-controlled clinical trial. Alternative Medicine Review, Vol. 16., No. 4.

²¹ Barrett, J.R., Tracey, D.K., & Giaroli, G. (2013). To sleep or not to sleep: a systematic review of the literature on pharmacological treatments of insomnia in children and adolescents with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder. Journal of child and adolescent psychopharmacology, Vol. 23, No. 10.

²² White, D.J., de Klerk, S., Woods, W., Gondolia, S., Noonan, C., & Scholey, A.B. (2016). Anti-stress, behavioural and magnetoencephalography effects of an L-theanine-based nutrient drink: a randomised, double-blind, placebo-controlled, crossover trial. Nutrients, Vol. 8, No. 53. doi: 10.3390/nu8010053.

²³ Lwin, K.M., & Lwin, M., K. (2014). Cordyceps sinensis (Berk.) Sacc. Medicinal Plant Series, Vol. 9.

²⁴ Panossain, A. & Wikman, G. (2010) Effects of adaptogens on the central nervous system and the molecular mechanisms associated with their stress—protective activity. Pharmaceuticals, Vol. 3(1). doi: 10.3390/ph3010188.

RESULTATEN:

Van de oorspronkelijk 41 deelnemers hebben er 32 het programma voltooid of voor meer dan 90% gevolgd.

Bij de 32 deelnemers die het programma voltooiden, bedroeg het gemiddelde gewichtsverlies over de periode van 28 dagen 12,72 pond (5,76 kg) en het gemiddelde totaalverlies in omtrek was 10,87 duim (27,6 cm), gemeten bij de taille, heup, borst en dij. Er werd gemiddeld 6,52% lichaamsvet verloren. Dit was allemaal statistisch significant.

Criteria:	Avg	Std Dev	DF	T
Totaal gewichtsverlies (pond)	12.72	5.33	32	13.49
Totaal verloren duim taille	3.33	1.23	32	15.36
Totaal verloren duim heup	2.92	2.11	32	7.83
Totaal verloren duim dij	2.05	2.65	32	4.37
Totaal verloren duim borst	2.58	1.45	32	10.03
Totaal verloren duim	10.87	5.6	32	10.98
% verloren lichaamsvet	6.52	2.36	32	15.65

Het gemiddelde gewichtsverlies per dag bedroeg 0,454 pond (205 g) met een bereik van 0,178 pond (80 g) tot 0,903 pond (400 g).

Het percentage verloren lichaamsvet was gemiddeld 6,52% met een bereik van 2,6-12,8%. Mannen verloren gemiddeld 14,75 pond (6,69 kg), met een bereik van 5,8 pond (2,6 kg) tot 25,3 pond (11,4 g). Vrouwen verloren gemiddeld 11,96 pond (5,4 g), met een bereik van 5 pond (2,2 kg) tot 24 pond (10,8 kg).

	Gemiddeld totaalverlies (pond en duim)			Totaal gemiddelde		Gemiddeld % lichaam	
	Gewicht	Taille	Heupen	Dij	Borst	Aantal duim verloren	Verloren gewicht
Mannen	14.75	3.69	2.66	2.07	1.76	10.18	7.32
Vrouwen	11.96	3.19	3.01	2.04	2.89	11.13	6.21

²⁵ Park, H., Kim, H.Y., Yoon, K., Kim, K.S., & Shim, I. (2009). The effects of astragalus membranaceus on repeated restraint stress-induced biochemical and behavioral responses. Korean Journal of Physiol Pharmacol, Vol. 13, Pgs. 315-319.

²⁶ Young, L.S. (1993). Patients receiving glutamine-supplemented intravenous feedings reports an improvement in mood. Journal of Parenteral & Enteral Nutrition Vol, 17, No. 5, Pgs. 422-427.

OBSERVATIES:

Van de 32 deelnemers die het onderzoek hebben afgerond, heeft ongeveer 40% 2 à 3 keer per week lichte training gedaan, 20% heeft zwaar getraind en 40% heeft niet getraind.

Ongeveer 60% woonde de wekelijkse coachinggesprekken bij. Zoals bij elk programma voor leefstijl en dieetaanpassing is er een leercurve en om ervoor te zorgen dat de naleving gedurende de 28 dagen op een hoog niveau bleef, boden deze webinars een kans om van andere deelnemers te horen en te begrijpen hoe ze onbewust voedsel hebben gegeten dat niet geschikt is. Hierdoor kregen de mogelijkheid om dit te corrigeren. Het succes van gewichtsverlies is voor een groot deel te danken aan de ondersteuning die iemand krijgt tijdens zijn of haar traject en aan de verandering van oude gewoonten waarvan hij of zij misschien niet wist dat ze bijdroegen aan zijn of haar gewichtstoename.

Als de deelnemers tijdens het onderzoek een hongergevoel hadden gemeld, dan was dit bijna altijd te wijten aan een zware lichamelijke inspanning, die meer dan 4-6 keer per week plaatsvond. Na instructies om de calorie-inname te verhogen om de hoge calorieverbranding tegen te gaan als gevolg van hun fysieke inspanningen, was er verder gewichtsverlies met een hogere mate van verzadiging.

Het is interessant om op te merken dat het laagste gewichtsverlies in de categorie mannen bij een zware trainer was die slanker en afgelijnder wilde worden. Het laagste gewichtsverlies in de categorie van de vrouwen was bij een vrouw die, hoewel ze het proefprogramma gedurende de hele periode ongelofelijk trouw had gevolgd, na haar 3de week zonder de druppels kwam te zitten en daarom niet de hele 28 dagen het volledige programma kon volgen.

Ongeveer 70% van de deelnemers gebruikt extra voedingsondersteuning, waaronder:

NUTRIFII OPTIMAL-V
EN OPTIMAL-M —
aanbevolen dosering

NUTRIFII REJUVENIIX —
2 capsules, tweemaal elke dag

NUTRIFII OMEGA-Q —
aanbevolen dosering

Hoewel het doel van deze studie was om het gewichtsverlies te evalueren, rapporteerden de deelnemers ook de volgende verbeteringen voor hun algemene gezondheidsparameters:

- Een meer rustgevende slaap
- Meer energie
- Verbeterde prestatie tijdens training
- Meer uithoudingsvermogen
- Sterkere nagels

Het hogere uithoudingsvermogen, energie en de betere slaap zijn allemaal gedocumenteerde effecten van het gebruik van adaptogene kruiden. Daarnaast is ook gedocumenteerd dat cacao bijdraagt aan een beter herstel na training.²⁷

Deelnemers bij wie tijdens de 28 dagen het gewichtsverlies tijdelijk stagneerde, aten meestal niet genoeg calorieën, omdat ze zich verzadigd voelden met minder dan 1.250 calorieën. Vervolgens werden ze gecoacht om hun dagelijkse calorie-inname te verhogen door gezonde vetten toe te voegen in de vorm van rauwe biologische kokosolie, avocado of rauwe noten. Bij lange termijn gewichtsverliesprogramma's komt het vaak voor om tijdelijke een plateau in gewichtserlies te ervaren. Deelnemers werden hiervan op de hoogte gebracht en kregen de opdracht om door te gaan met hun metingen, omdat het vaak voorkomt dat de weegschaal niet meer daalt, maar dat het aantal duim wel nog steeds verder afneemt. Om teleurstelling te voorkomen en om voortdurend resultaten te zien, werden de deelnemers ook geadviseerd om zichzelf maar één keer per week te wegen.

BIJWERKINGEN

De bijwerkingen die werden gemeld waren onder andere stemmingswisselingen af en toe, een snelle hartslag (die onmiddellijk werd opgelost

door koolhydraten te eten) en lage energie.

UITVAL:

Omdat dit een consumentenonderzoek is en een groot deel van de verantwoordelijkheid bij de deelvan het programma volgden, uitgesloten van het onderzoek.

FEEDBACK VAN DE DEELNEMERS:

“In de afgelopen 4 jaar ben ik er in geslaagd om 28 pond (12,7 kg) af te vallen door verschillende diëten uit te proberen, maar ik had te kampen met een jojo-effect en het grootste deel van het gewicht is er weer bijgekomen. Met dit programma voelde ik me veel beter en niet zo opgeblazen. Tijdens de eerste 2 maanden verloor ik meer gewicht dan in de 4 jaar daarvoor. Ik vond het eigenlijk gemakkelijk om de koolhydraten op te geven. De druppels hielpen echt om minder trek te hebben en na een dag of twee was dat gevoel weg. Ik ben er nooit eerder in geslaagd om mijn levensstijl te veranderen zoals ik dat heb kunnen doen dankzij het Slenderiiz Bèta testprogramma.”

-Leonora

“Ik heb net mijn eerste 28 dagen van het Slenderiiz Programma achter de rug en ik kan niet geloven welk verschil het heeft gemaakt. Toen ik begon, was mijn doel om een paar pond te verliezen en hopelijk terug in vorm te komen, maar ik kreeg uiteindelijk zoveel meer. Ik ben een 43-jarige brandweerman en vader van vier jongens. Ik ben altijd fit en actief geweest en was tot voor kort een fervente deelnemer van Crossfit. Ik heb de start van dit programma gebruikt als stimulans om terug te keren naar de sportschool en een regelmatig bewegingsplan op te stellen. Ik was heel snel weer mijn oude zelf en ik vond nieuwe energiereserves die ik miste. Wat voor mij begon als een “gewichtverliestraject”, is uiteindelijk uitgemond in een traject van herontdekking. Ik hou opnieuw van volwaardige voeding en hoe ik me erdoor voel”.

-David

“Ik heb absoluut genoten van de Slenderiiz-producten; ze hebben me echt geholpen om af

te vallen en betere keuzes te maken voor mijn maaltijden. Ik verloor 12 pond (5,4 kg) en 12 inch (30 cm) in de eerste 28 dagen. Ik merkte dat ik veel meer energie had dan normaal toen ik de druppels nam en vond ze heel gemakkelijk om te gebruiken. De nachtdruppels hebben me zeker geholpen om beter te slapen. Ik werd meestal wakker bij het minste geluid, maar ik heb een volle zeven uur per nacht geslapen.”

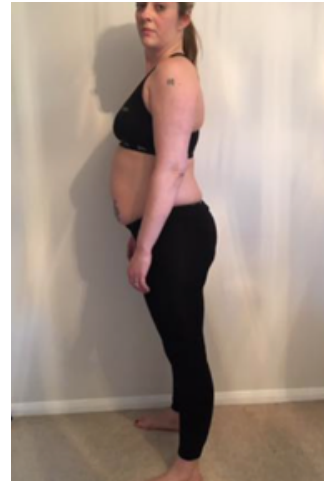
-Laura

“Ik ben erg blij met de producten en de resultaten. Ik ben 15 pond (6,8 kg) afgevallen. Ik had gedurende de hele vier weken geen enkel hongergevoel. Aanvankelijk dacht ik dat 1.250 calorieën te weinig zouden zijn. Maar het was echt beter dan verwacht!”

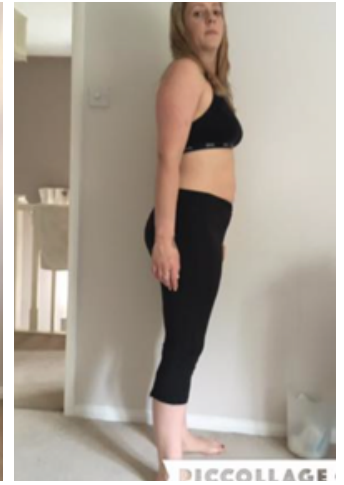
-Maarten



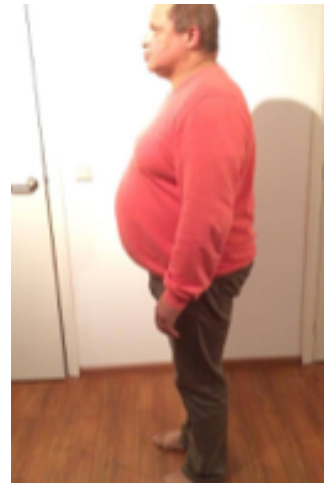
MAARTEN -16.5 LBS



LAURA - 12LBS



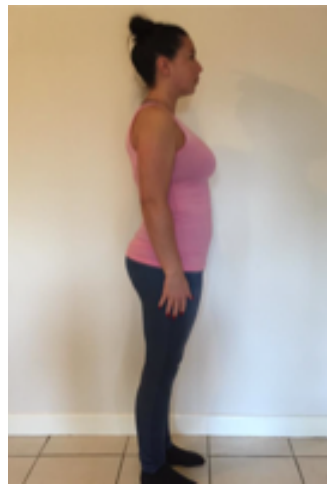
CONNIE - 19.5 LBS



ANDRE - 25.3 LBS



RACHEL - 11.75 LBS



ERKENNING: DEZE STUDIE WERD GEFINANCIERD DOOR ARIIX EN WERD UITGEVOERD IN PARTNERSCHAP TUSSEN ARIIX EN ERIKA ELMUTS, CN, CBT, MBA.