



Sportlife

Sport & Gezondheid

Post 1 : Welkom

- Heet je bezoekers welkom en stel jezelf voor.
- Geef een overzicht van wat je gaat behandelen in deze (online) training en hoe dit kan ondersteunen bij het sporten.

Post 2 : Sporters en oliën zijn er allebei in veel soorten en maten

- Bespreek de verschillende skills die je bij verschillende sporten nodig hebt en wat dat voor het onderscheid in gebruik van oliën betekent. Bijvoorbeeld spiermassa, uithoudingsvermogen of juist focus.
- Bespreek hoe verschillende blends met dezelfde ingrediënten volledig anders kunnen werken. Zo hebben bijvoorbeeld de Deep Relief en de PanAway veel dezelfde ingrediënten, maar werken deze toch heel anders, ook op verschillende mensen/sporters. Leg het verschil uit van de samenstelling en de concentratie van de oliën in de blend en roller.

Post 3 : Levensstijl

- Bespreek de verschillende voordelen die BLM heeft voor sporters: grotere mobiliteit en flexibiliteit, houdt de ontsteking laag. Wijs er echt op hoe de natuurlijke ingrediënten gemakkelijker door het lichaam worden opgenomen en veel gezonder zijn dan de synthetische stoffen die in veel atletische supplementen worden aangetroffen.
- Bespreek hoe de Sulfurzyme speciaal ontworpen is ter ondersteuning van meerdere lichaamsfuncties, inclusief het immuunsysteem.
 - Sulfurzyme® combineert wolfberry met MSM; een natuurlijk voorkomende organische vorm van zwavel dat ons lichaam dagelijks nodig heeft om de structuur van eiwitten te behouden, cellen en celmembranen te beschermen, de verbindingen tussen cellen aan te vullen en het behouden van de moleculaire structuur van bindweefsel, voor de opbouw, maar dat het uithoudingsvermogen en energie voor iedereen verbetert.
 - Markeer enkele van de ingrediënten die hierbij helpen. De productinformatiepagina van Young Living kan hiervoor met name nuttig zijn bij het beschrijven van belangrijke ingrediënten.



- Een goed immuunsysteem is van vitaal belang voor sporters. Bespreek de voordelen van dagelijkse inname van Thieves Vitality of wanneer extra ondersteuning nodig is. Dit opent ook de deur om te praten over basisvoeding via andere supplementen zoals MultiGreens, OmegaGize en Life 9.

Post 4 : Gezonde botten

- Naast impact van sport op de gewrichten, hebben de botten natuurlijk ook aandacht nodig en moeten deze sterk en gezond blijven.
- Vertel waar de MegaCal goed voor is en dat dit product meer is dan alleen een calciumsupplement.
- Bedenk nog meer tips voor het gezond houden van de botten door middel van voeding en eventueel andere producten van Young Living.
- Vergeet vooral niet de voordelen van de OmegaGize capsules te noemen.

Post 5 : Voor het sporten

- Doe onderzoek naar de negatieve effecten van drankjes en snacks met suiker, die voor het sporten vaak gebruikt worden. Wees niet te zwart/wit tegenover de producten van Young Living, maar blijf vooral in je eigen kracht en overtuiging van jouw producten. Houd het bij feiten, die spreken voor zich.
- Bespreek de voordelen van NingXia Nitro: verbeterde geestelijke helderheid, meer energie en dat door een volledig natuurlijk product. Vertel ook dat de Nitro's niet gekoeld hoeven te worden, waardoor ze perfect zijn voor onderweg.
- Benoem het ontbreken van een dip na een tijdje, een dip die je van energiedrankjes en drankjes met hoge dosis cafeïne wel krijgt, maar niet van de NingXia Nitro. Noem ook de NingXia Zyng, een fijn bruisend alternatief.

Post 6 : De warming-up

- Cool Azul bevat Dorado Azul en andere oliën die verfrissend werken en zorgen voor motivatie voor een wedstrijd of training. Ook zorgt deze voor verkoeling van spieren waar iemand wellicht vooraf al last van heeft.
- R.C. heeft een verkwikkende geur. Deze olie breng je aan op de borst voor een wedstrijd/training voor o.a. meer lucht en uithoudingsvermogen. Stel eens de vraag wat zij denken dat er in R.C. zit waar voordelen aan zouden zitten. Bedenk ook dat deze frisse geur heel herkenbaar is en vele voordelen met zich meebrengt!
- Welke oliën zouden nog meer bijdragen aan een goede voorbereiding? Heb je zelf favorieten die jou misschien mentaal helpen voorbereiden? Of lichamelijk?



Post 7 : Balans

- Naast goede hydratatie, is het ook belangrijk om je pH-waarden in balans te houden om je prestaties te optimaliseren. Geef een overzicht van wat balans van pH-waardes betekenen voor het lichaam, op het gebied van gezondheid.
- Welke tips kun je nog meer geven op het gebied van balans en het gebruik van de producten van Young Living? Beschrijf bijvoorbeeld de Powermeal.

Post 8 : Na de wedstrijd/training

- Sporten en bewegen kan er voor zorgen dat je allerlei kleine pijntjes en ongemakken ervaart in je spieren. Vertel hoe de Cool Azul Sports Gel werkt. Het trekt snel in en blijft niet plakkerig of vet op de huid, waardoor het gebruik ervan prettig is. Wie wil er nou vettige handen en/of lichaamsdelen waar de gel is aangebracht?
- De compacte tube maakt het een perfecte aanvulling in iedere sporttas!
- Vertel welke ingrediënten er in de Cool Azul Sports Gel zitten en haal hierbij nog even aan wat je over de Cool Azul olie hebt gezegd. Haal ook nog even aan wat er zo fijn is aan dit product meteen na een flinke inspanning! En kun je nog meer oliën/producten bedenken die heerlijk zijn om meteen na een training/wedstrijd te gebruiken? Bijvoorbeeld de Copaiba of Peppermint.

Post 9 : Lichaamsherstel

- Sporters weten enorm goed hoe hun lichaam het beste herstelt en wat er nodig is om ze te laten blijven presteren op hun eigen niveau. Dit is een goed punt om te benoemen dat er in veel producten die je in reclames e.d. ziet, veel synthetische toevoegingen zitten, die soms zelfs een algehele gezondheid van het lichaam in de weg staan.
- Benoem de voordelen van Balance Complete maar ook de NingXia drank.

Post 10 : Zorgen voor jezelf

- De dagen na een wedstrijd/zware training is er, naast rust, ook nog enige persoonlijke verzorging nodig.
- Bespreek hoe PanAway kan worden gebruikt bij massages. Ook is deze fijn om aan te brengen op plekken waar kleine pijntjes zitten. Fijn om aan te brengen, maar dan wel met een draagolie zoals bijvoorbeeld de Ortho Ease.
- Vertel hoe dit product helpt bij het natuurlijke zelfherstel van je lichaam. Benoem hier eventueel alvast Deep Relief (deze komt in de volgende post uitgebreider aan bod, maar je kunt deze hier natuurlijk al wel vast noemen). En ken je nog andere producten? Is er nog meer te vertellen hierover?



Post 11 : Verlichting

- Voor dagelijkse pijntjes en ongemakken is er Deep Relief. Deze blend bevat oliën die helpen bij het verzachten en versterken. Benoem de werkzame oliën en waarin deze bijdragen aan verlichting.
- Vertel de voordelen van de roll-on. Het gemak van het meenemen van een roller, die je zo in een sporttas of een handtas stopt. Die je dus ALTIJD bij je hebt!
- Wat vind je zelf fijn om te gebruiken bij deze dagelijkse verlichting? Hier kun je alles noemen wat Young Living te bieden heeft, zolang het verhaal maar goed is en bij dit onderwerp en de doelgroep past. Hoe meer men hoort, hoe meer raakvlakken men ziet en hoe eerder men overtuigd is dat er vast iets is dat ook bij hen past!

Post 12 : Samenvatting

- Herhaal en benadruk hoe oliën en supplementen bijdragen aan het dagelijks leven van een sporter/atleet. Benoem ook hoe ze kunnen groeien en op hun optimale level kunnen blijven presteren.
- Maak hier ruimte voor vragen.

Post 13 : Dankwoord

- Bedank de deelnemers voor het meedoen.
- Vertel ze dat ze voor al hun vragen over sporten en de producten van Young Living bij je terecht kunnen, zodat ze alles in de praktijk goed kunnen gebruiken.
- Als je nog een leuke actie hebt of je wil iets weggeven, dan is dit het moment om dit te delen.