

**Inhalt:**

1. Sommerliche Hautpflege
2. Prelox® Blue speziell für den Mann
3. Ein einfacher Leitfaden zur Hautpflege
4. Erfrischendes Dessert für Familie und Gäste

### 1. Sommerliche Hautpflege

**Der Sommer ist endlich da und deshalb widmen wir uns den häufigsten Fragen zur sommerlichen Hautpflege. So können Sie Ihre Haut zarter und geschmeidiger halten und sich am Sommer erfreuen.**



*Was ist der Unterschied zwischen UVA- und UVB-Strahlen, und wie kann ich meine Haut schützen?*

Es gibt drei Arten ultravioletter (UV) Strahlung von der Sonne auf die Erde: UVA, UVB und UVC. Die UVC-Strahlung dringt nicht in die Atmosphäre, da sie von der Ozonschicht aufgehalten wird, aber sowohl UVA wie UVB erreichen die Atmosphäre. UVB-Strahlung ist verantwortlich für Sonnenbrand und ist in den Sommermonaten am stärksten. Wir sollten uns ebenfalls vor der UVA-Strahlung schützen, denn diese kann langfristige Schäden verursachen, die mit vorzeitiger Hautalterung verbunden werden, und ist das ganze Jahr über gleich stark. Vergessen Sie nicht, dass Sie für längere Aufenthalte in der Sonne immer besondere Sonnenschutzprodukte verwenden sollten.



*Braucht meine Haut ganzjährig ein Peeling oder nur in den Sommermonaten?*

Viele von uns vernachlässigen ihre Haut in den Wintermonaten und geraten dann bei den ersten Frühjahrsboten in Panik. Im Idealfall sollten wir das

ganze Jahr über für Peelings sorgen. Aber wenn Sie bei Ihrer täglichen Hautpflege eher nachlässig waren, machen Sie sich keine Sorgen – Sie können noch sehr viel tun, damit Ihre Haut strahlend gesund wirkt. Üblicherweise erneuert sich die Haut alle 28 Tage. Deshalb macht das Entfernen fahler Hautzellen die Haut zarter und geschmeidiger, und Ihre Feuchtigkeitscreme wird besser aufgenommen. Ein wöchentliches Peeling kann ebenfalls sehr wichtig für die Vorbereitung und Erhaltung von Sonnenbräune sein und auch zu gleichmäßiger Bräunung beitragen – ob nun durch die Sonne oder aus der Flasche! Herbalife Body Buffing Scrub und Nouri-Fusion® Exfoliating Scrub sind ideal geeignet für zartere und geschmeidigere Haut, und für das Gesicht sollten Sie Radiant C™ Facial Scrub Cleanser ausprobieren.



*Gibt es eine spezielle Ernährung, die mir zu einem strahlenderen Teint verhelfen kann?*

Eine ausgewogene Ernährung ist mit das Beste, was Sie für Ihre Haut tun können, in Verbindung mit viel frischer Luft, sportlicher Aktivität und viel Schlaf. Essen Sie viel buntes Obst und Gemüse und denken Sie immer daran, dass Obst und Gemüse in kräftige Farben einen hohen Vitamingehalt haben, der die Haut gut versorgt. Vor allem Vitamin A ist gut für Ihre Haut –

es findet sich in Tomaten und in ‚orangefarbenen‘ Früchten wie Aprikosen und Mango, sowie Vitamin E, das reichhaltig in grünem Blattgemüse und in Avocados enthalten ist. Schmackhafte Stärkung für die Haut bieten auch Brombeeren, Blaubeeren, Erdbeeren und Pflaumen. Sie sind aufgrund ihres hohen Anteils an Antioxidantien vorteilhaft für gesunde Haut. Und versorgen Sie sich auch gut mit Flüssigkeit. Trinken Sie deshalb vor allem in den Sommermonaten sehr viel Wasser, damit Ihre Haut und Ihr Körper gut versorgt bleiben. Interessanterweise liefern Ihnen Obst und Gemüse eine grundlegende Versorgung mit Feuchtigkeit – wussten Sie, dass ein Drittel unserer Flüssigkeitszufuhr aus unserer Ernährung stammt? Probieren Sie ebenfalls einmal NouriFusion® Multivitamin Feuchtigkeitscreme mit SPF 15 mit den Vitaminen A, C und E.

### 2. Prelox® Blue speziell für den Mann

Die Anforderungen der heutigen Zeit sowie Alterungsprozesse spielen eine wichtige Rolle dabei, dass die Vitalität vieler Männer mit steigendem Alter abnimmt. Millionen von Männern weltweit haben täglich vieles zu bewältigen und fühlen sich dadurch abends erschöpft und ohne Energie. Prelox® Blue wurde speziell dafür entwickelt, Männern bei der Bewältigung ihres stressigen, anspruchsvollen Lebensstils zu helfen sowie deren



Vitalität und Ausdauer zu steigern. Prelox® Blue ist eine Nahrungsergänzung für Männer zur Förderung der Vitalität und Ausdauer. Prelox® Blue eignet sich für Männer aller Altersklassen und zur Verwendung über einen längeren Zeitraum. Prelox® Blue liefert außerdem wirksame antioxidative Unterstützung. Es enthält eine einzigartige Rezeptur, die L-Arginin, Pycnogenol® und Asparaginsäure sowie Vitamin E kombiniert. Diese Nährstoffe sind wissenschaftlich erforscht worden und tragen dazu bei, die Vitalität und Ausdauer von Männern zu steigern. L-Arginin spielt bei vielen biologischen Prozessen eine wichtige Rolle und ist ein für das Gefäßsystem des Körpers äußerst wichtiger Nährstoff. Pycnogenol® ist ein patentiertes hochwirksames Antioxidans, das aus der Rinde der an Frankreichs Küsten beheimateten Pinie gewonnen wird. Asparaginsäure wird für das Gehirn und das Nervensystem benötigt und unterstützt die Ausdauer. Selbstverständlich kann Prelox® Blue in Verbindung mit anderen Produkten von Herbalife verwendet werden, z.B. Shape-Works™ Formula 1, Shape Works™ Formula 2, ShapeWorks™ Formula 3, Ernährung AKTIV, Shape Works™ Haferspelzkleie-Komprimat und Herbalifeline.



### 3. Ein einfacher Leitfaden zur Haarpflege

**Ihr Haar ist mit das wichtigste äußerliche Merkmal. Tragen Sie mit den richtigen Pflegeprodukten dazu bei, die natürliche Schönheit Ihres Haares hervorzubringen.**

*Ein einfacher Leitfaden, der Ihnen hilft, Ihrem Haar leuchtenden Glanz zu geben, egal welchen Haartyp Sie haben.*

#### 1. Schritt: Waschen

Waschen Sie sich niemals die Haare mit richtig heißem Wasser. Bei hohen Temperaturen nimmt das Haar Wasser schneller auf und durch die überschüssige Feuchtigkeit dehnen sich die Haarschäfte aus. Dies kann im Laufe der Zeit zu winzigen Rissen führen, wodurch die Reflexion von Licht verhindert werden kann. Verwenden Sie ein Shampoo mit niedrigem ph-

Wert. Je mehr Säurebestandteile das Shampoo enthält, desto fester versiegelt es die Oberfläche Ihres Haares – der Schlüssel für leuchtenden Glanz! Wenn sich Ihr Haar nach dem Waschen „quietschsauber“ und verknäult anfühlt, hat Ihr Shampoo höchstwahrscheinlich keinen niedrigen ph-Wert – Sie sollten ein anderes verwenden. Wenn Sie dickes, trockenes, coloriertes oder strapaziertes Haar haben, sollten Sie ein feuchtigkeitsspendendes. Dies enthält zusätzliche Weichmacher, die die Oberfläche des Haares schützend umhüllen und somit glätten. Dadurch entstehen Geschmeidigkeit und Leuchten.

*Ich empfehle Ihnen Herbal Aloe Everyday Conditioner von Herbalife für normales Haar.*

#### 2. Schritt: Pflegen

Verwenden Sie nicht zu viel Conditioner. Mit Shampoo entfernen Sie Schmutz, Fett und Produkt-rückstände aus Ihrem Haar, mit einem pflegenden Conditioner geben Sie Ihrem Haar einen Vitaminfilm, der sich über die beschädigten Bereiche der Oberflächenschicht Ihres Haares legt und ihm so mehr Glanz verleiht. Wenn Sie Conditioner im Übermaß verwenden, kann er Ihr Haar herunterziehen, und es kann seinen Glanz verlieren.

*Ich empfehle Ihnen Herbal Aloe Everyday Conditioner von Herbalife für normales Haar.*

#### 3. Schritt Stylen

Föhnen Sie Ihr Haar nach unten trocken. Auf diese Weise verhindern Sie ein Aufplustern der Haaroberfläche. Sorgen Sie ebenfalls dafür, dass jede Haarsträhne, die Sie gerade trocknen, nicht breiter ist als Ihre Haarbürste. Wenn Sie krauses Haar haben, sollten Sie eine Diffusordüse verwenden. Fangen Sie an den Wurzeln an und arbeiten Sie sich von innen nach außen. Für den besseren Halt Ihrer tollen Frisur verwenden Sie am besten ein hochwertiges Haarspray.



*Ich empfehle Ihnen Herbal Aloe Soft Hold Haarspray von Herbalife; es ist die perfekte Wahl, denn es verwöhnt Ihr Haar.*

#### Trockenes, strapaziertes und coloriertes Haar

Die Sonne kann Ihr Haar beschädigen und es trocken und stumpf werden lassen. Geben Sie trockenem und strapaziertem Haar mit dem Herbal Aloe Moisturizing Shampoo von Herbalife und Herbal Aloe Moisturizing Conditioner von Herbalife seinen Glanz zurück. Diese speziell aus Aloe und weiteren feuchtigkeitsspendenden Inhaltsstoffen hergestellten Produkte revitalisieren das Haar und geben ihm Feuchtigkeit zurück. Dank des Aloe-Anteils bleibt Ihr Haar mit Feuchtigkeit versorgt, weich und glänzend. Der Moisturizing Conditioner gibt Ihrem Haar noch mehr Feuchtigkeit und hilft, sie dauerhaft zu speichern.

#### Ernähren Sie Ihr Haar auch von innen

Für schöneres, fülligeres Haar rate ich Ihnen, eine qualitativ hochwertige Vitaminergänzung wie zum Beispiel ShapeWorks™ Formula 2 – Multivitamin-Komplex von Herbalife zu verwenden.

### 4. Erfrischendes Dessert für Familie und Gäste: Obstsalat-Yoghurt

#### Zutaten:

- 500g fettarmer Yoghurt
- 2 EL ShapeWorks™ Formula 1 Tropische Früchte oder Erdbeere
- 2 EL ShapeWorks™ Formula 1 Vanille
- Gegebenenfalls 1 EL ShapeWorks™ Formula 3 Personalized Protein Powder
- Obstsalat aus: Apfel, Orange, Birne, Kiwi, Banane, Erdbeeren - und was sonst noch da ist.
- Als Flüssigkeit Obstsaft hinzugeben bis der Obstsalat die gewünschte Konsistenz hat.
- Alles gut mit einem Schneebesen verrühren, Obstsalat unterheben. Mit z.B. einer Orangenscheibe im Cocktailglas zum Dessert servieren – ein Fruchtetraum.

**Mein Ziel ist es, Sie dabei zu unterstützen, Ihre persönlichen Wellness-Ziele zu erreichen.**

**Herzlichst IHR  
Personal Wellness Coach**

**Bernd Lubach**