

Wellness – Fitness – Lifestyle Vital Treff Tegel Ernährung für Ihr Wohlbefinden

www.Vital-Treff-Tegel.de
«Brunowpassage» * Brunowstr. 52 * 13507 Berlin
030 – 41 47 1444 * Termine nach Vereinbarung
Geöffnet von Montag bis Freitag von 9⁰⁰ bis 11⁰⁰ Uhr

DAS KUNDEN MAGAZIN 2-2010

Inhalt:

1. Was macht eine ausgewogene Mahlzeit aus?
2. Für Ausgeglichenheit im Körper
3. Für Ausgeglichenheit im Kopf
4. Fit, nicht fett, über den Winter

1. Was macht eine ausgewogene Mahlzeit aus?

Ihr heutiges Wohlbefinden ist das Ergebnis Ihres bisherigen Lebensstils

Dazu gehören Faktoren wie Stress und Erholung, Sport, Schlaf sowie die tägliche Ernährung. Hinweise auf Ihre Gewohnheiten geben Fragen wie: Ist Sport Teil meines Alltags? Wie viel Stress setze ich mich jeden Tag aus? Gönnen ich mir genügend Schlaf und Erholung? Wie sehen meine Ess- und Trinkgewohnheiten aus? Natürlich ist es nicht möglich, alle ungesunden Faktoren zu vermeiden, aber die eigene Ernährung kann man im Blick behalten.

Welche Faktoren sind bei der Zubereitung von Mahlzeiten wichtig?

- Lagerzeit und Lagerung der Lebensmittel
- Anteil der Mikronährstoffe (Vitamine und Mineralstoffe) und Makronährstoffe (Kohlenhydrate, Proteine und Fette) in den Lebensmitteln
- Veränderung der Nahrungsmittel durch Zubereitung/Verarbeitung, insbesondere durch Kochen
- Gehalt und Geschmack der Mahlzeit
- Verdauung der Mahlzeit

Welche Eigenschaften muss eine „ausgewogene“ Mahlzeit erfüllen?

- hoher Nährwert, allerdings darf der Nährwert durch Kochen oder Verarbeitung nicht sinken
- sättigend
- leicht verdaulich
- abwechslungsreich
- lecker

Was sind Beispiele für eine ausgewogene Mahlzeit?

- Kartoffelsalat mit Joghurt, Olivenöl und frischer Petersilie
- Großer bunt gemischter Salat
- Gebrillte Putenbrust, mariniert in Orangen- und Ingwersauce
- Herbalife Formula 1-Shake

Diese Mahlzeiten bieten dem Körper einen hohen Nährwert, sind absolut lecker und machen satt!

Tipps zur Verbesserung Ihrer Ernährung:

- Lassen Sie keine Mahlzeiten aus und verzichten Sie auf ungesunde Snacks
- Verzehren Sie ausreichend frisches Obst und Gemüse
- Dämpfen Sie Gemüse, das erhält die Nährstoffe



- Ziehen Sie mageres Fleisch wie Hähnchen oder Pute vor und vermeiden Sie fettes rotes Fleisch
- Achten Sie auf den ausreichenden Verzehr von Fisch und Schalentieren
- Wie wär's mal mit Proteinlieferanten auf pflanzlicher Basis wie Tofu, Miso, Quorn, Tempeh?
- Bauen Sie Vollkomprodukte und unverarbeitete Kohlenhydrate wie braunes Reis, Vollkornbrot und Vollweizennudeln in Ihren Ernährungsplan ein
- Verwenden Sie individuell die gezielten Nahrungsergänzungen von Herbalife

2. Für Ausgeglichenheit im Körper

Die heutige Überwiegend sitzende Lebensweise und Hektik charakterisieren unseren Alltag. Aber mit einigen kleinen Tipps und Ratschlägen können Sie neue Schwerpunkte setzen, und sich so etwas Gutes tun.

Atmung

Sauerstoff hilft, Stoffwechselprodukte, Bakterien, Viren und Pilze aus dem Körper herauszuschleusen und den Stoffwechsel zu unterstützen. Dafür ist regelmäßige und tiefe Atmung wichtig - Brust und Bauch sollten sich dabei gleichmäßig heben und senken. Können Sie den Unterschied spüren? Eine tiefere Atmung lässt sie leichter denken, gelassener werden und über mehr Energie verfügen.

Training

Für den Körper ist regelmäßiger moderater Sport notwendig, denn das unterstützt den Blutkreislauf. Ausserdem müssen die Muskeln durch Training immer wieder beansprucht werden, um straff und fest zu bleiben. Daher empfiehlt sich, jeden Tag einen flotten Spaziergang zu machen: das ist leicht in den Tagesablauf zu integrieren.

Schlaf

Für den Körper sind gelegentliche Ruhepausen entscheidend, um Zeit für Erholung, Reparaturen und Erhaltung zu haben. Schlafmangel kann gesundheitliche Probleme nach sich ziehen. Deshalb werden im Allgemeinen jeden Tag sechs bis acht Stunden Schlaf empfohlen!

Frischluft

Wenn Sie sich meistens in geschlossenen Räumen aufhalten, kann es passieren, dass Sie viele Schadstoffe einatmen. Nehmen

Sie sich die Zeit für einen ausgiebigen Spaziergang, um frische Luft einzusatmen und neuen Sauerstoff zu aufnehmen.

Übergewicht

Übergewicht und gesundheitliche Probleme können miteinander in Beziehung stehen. Deshalb ist es wichtig, auf das eigene Gewicht zu achten. Herbalife kann Sie bei der Gewichtskontrolle unterstützen - mit individuellem Service, Beratung und Betreuung sowie den hochwertigen Herbalife-Produkten.

Ernährung

Der Körper braucht genügend Nährstoffe, die er aus einer ausgewogenen Ernährung aufnehmen kann, um optimal zu funktionieren. Fett, schwer verdauliches, stark verarbeitetes Fast Food ist für den Körper ungesund. Langfristig kann diese Ernährung zu Diabetes, Fettleibigkeit sowie Herzproblemen führen.



Nahrungsergänzungen

Obst und Gemüse bieten dem Körper essenzielle Nährstoffe. Da er sie nicht selbst produzieren kann, muss er sie über Lebensmittel zuführen. Allerdings verlieren frische Nahrungsmittel schnell durch lange Lagerzeiten und Kochen an Nährstoffen. Wenn eine gesunde Ernährungsweise nicht gewährleistet ist, können Nahrungsergänzungen sinnvoll sein. Das Wichtigste ist, dass Ihrem Körper die fehlenden Nährstoffe zugeführt werden. Herbalife bietet ein breites Produktsortiment an, um Ihnen zu helfen, den individuellen Nährstoffbedarf besser abzudecken.

Kleine Veränderungen im Alltag können viel bewirken. Probieren Sie es doch einfach mal aus!

3. Für Ausgeglichenheit im Kopf

Flexibilität, Ausdauer und Belastbarkeit kennzeichnen den heutigen Lebensstil. Unregelmäßige Mahlzeiten, lange Besprechungen und Arbeitszeiten sind alltäglich und allgegenwärtig geworden. Deshalb ist es schon eine Herausforderung, alles im Blick zu behalten und trotzdem noch Zeit für Familie, Freunde und sich selbst zu haben. Dabei ist es so wichtig, auch sich selbst und die eigene Belastbarkeit im Blick zu behalten. Sorgen Sie regelmäßig für eine Auszeit und

verringern Sie so Ihr Stressniveau. Es ist so gut wie unmöglich, es allen anderen Menschen Recht zu machen. Treffen Sie eine Entscheidung, was Sie von Ihren Aufgaben erledigen können bzw. möchten und was nicht. Seien Sie konsequent und sagen Sie auch mal „Nein“, wenn Sie dieser Bitte nicht nachkommen können. Sollten Sie eine sehr hilfsbereite Person sein, die immer „Ja“ sagt, dann bleiben Ihre eigenen Bedürfnisse schnell auf der Strecke. Wenn Sie Anfragen auch mal ablehnen, haben Sie mehr Muße, Energie und Freizeit für sich selbst.

„Abschalten“ ist sehr wichtig. Kennen Sie noch das Gefühl von Entspannung? Einfach an nichts anderes denken bringt Ruhe. Atmen Sie einfach tief und langsam ein und aus. Yoga, Tai Chi und Autogenes Training sowie ruhige Musik oder ein entspanntes Bad bieten ungeahnte Möglichkeiten!

Können Sie sich noch daran erinnern, wann Sie das letzte Mal so richtig gelacht haben? Manchmal arbeiten wir so intensiv und sind so vom Alltagstrott erfasst, dass

wir darüber unsere Lebensfreude vernachlässigen. Lachen setzt Endorphine frei, die für das allgemeine Wohlbefinden von Bedeutung sind. Treffen Sie sich mit Ihren Freunden, genießen Sie das Leben und lachen Sie; suchen Sie sich Hobbys, die Ihnen Spaß machen! Wichtig ist, im Heute zu leben. Die Vergangenheit ist vorbei und kann nicht mehr rückgängig gemacht werden. Die Zukunft ist noch nicht greifbar, es hilft nicht, sich zu sorgen, „was passieren könnte“. Deshalb ist der heutige Tag so wichtig. Dieser Moment, das Hier und JETZT zählt.

4. Fit, nicht fett, über den Winter

In der kalten und dunkleren Jahreszeit hat unser Organismus andere Nahrungsbedürfnisse als im Frühling und Sommer. Vor allem ist der Bedarf an Nährstoffen größer als in den wärmeren Jahreszeiten. Jedoch ist unsere Winterernährung in der Regel gerade nährstoffärmer als in den wärmeren Jahreszeiten. Dies nicht zuletzt aufgrund des Fehlens von wirklich frischem Gemüse und Obst.

Um den unangenehmen Begleiterscheinungen vorzubeugen, die für diese dunklere und kältere Zeit im Jahr so typisch sind (erhöhte Anfälligkeit für Krankheiten, Gewichtszunahme, mangelnde Fitness, Stimmungstiefs u.v.m.), und um gut und fit

über den Winter zu kommen, empfehlen wir Ihnen, ein besonderes Augenmerk auf Ihre Winterernährung zu legen und verstärkt Ihre Nahrung mit Nahrungsergänzungsstoffen aufzuwerten. Denn Ihr Organismus ist jetzt mehr als sonst auf ausreichende Nährstoffzufuhr angewiesen. Bedenken Sie dabei auch, dass sich der Nährstoffgehalt im Obst und Gemüse, das wir verzehren, in den letzten Jahren drastisch verringert hat, z.B.: Vitamin-C-Gehalt in Äpfeln: minus 80%; Vitamin-B6-Gehalt in Bananen: minus 92%! (Entsprechend eines Vergleichs zwischen einer 1985 erstellten Studie und den 1996 in einem unabhängigen Karlsruher Lebensmittellabor ermittelten Werten in Obst und Gemüse, veröffentlicht in der Bielefelder Tageszeitung "Westfälische Nachrichten". – Dieser Vergleich liegt 14 Jahre zurück!



Nicht eingerechnet sind lagerungsbedingte Nährstoffverluste (z.B. verliert frischer Spinat innerhalb von 7 Tagen ab Erntedatum bei Lagerung bei Raumtemperatur seinen gesamten Vitamin-C-Gehalt – ähnlich dramatische Vitamin-C-Verluste sind auch bei Südfrüchten nachgewiesen!).

Sprechen Sie mit mir! Ich erarbeite für Sie ein Nahrungsergänzungsprogramm, das ganz speziell auf Ihre individuellen Bedürfnisse in dieser dunkleren und kalten Jahreszeit abgestimmt ist, so dass Sie sich sicher fühlen können, von Seite Ihrer Ernährung her alles zur Vorbeugung gegen Winterkrankheiten, Gewichtszunahme, mangelnde Fitness, Stimmungstiefs getan zu haben. Selbstverständlich berücksichtige ich dabei auch die Bedürfnisse Ihrer Haut im Winter! So kommen Sie fit und vital durch den Winter!

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

**Herzlichst IHR
Personal Wellness Coach**

Bernd Lubach