

Herbalife

INSPIRE

AUSGABE 159

Nehmen Sie sich die Zeit zu genießen ... Zu Hause kochen

Vor 50 Jahren waren unsere Nahrungsmittel wesentlich natürlicher. Es gab keine Mikrowellen, keine Fertiggerichte, keine Fastfood-Ketten.

Zu Hause zu kochen war die Norm – Produkte der jeweiligen Jahreszeit, die oft im eigenen Gärtchen angebaut und die frisch zubereitet wurden. Mahlzeiten waren unkompliziert; die Menschen erfuhren nicht ständig wissenschaftliche Forschungen und hatten deshalb keine Bedenken vor diesem oder jenem Nahrungsmittel. Und wir – wie oft setzen wir uns an den gedeckten Tisch, betrachten unseren Teller und denken: ‚Ich sollte mehr Gemüse essen‘ oder ‚das enthält viel zu viel Fett/Kalorien/Kohlenhydrate‘? Meinen Sie, Ihre Großmutter hatte auch diese Sorge? – wohl kaum. Essen war dazu da, gegessen und nicht analysiert zu werden!



Wie drastisch haben sich unsere Gewohnheiten in diesen 50 Jahren verändert – wir haben uns an eine schnelle Zubereitung gewöhnt.



- ▶ Mahlzeiten sind in der Mikrowelle in wenigen Minuten verzehrfertig
- ▶ Tiefgefrorenes kommt ohne weitere Vorbereitung auf den Herd
- ▶ Häufige Restaurantbesuche
- ▶ Und ganz bequem ist der Lieferservice nach Hause

Für langfristiges Wohlbefinden sollten wir wieder anfangen, selbst mit frischen Zutaten zu kochen. Und Sie können wieder mehr Zeit mit Familie und Freunden beim gemeinsamen Essen verbringen ...

Alles beginnt mit einem guten Rezept

Kaufen Sie Kochzeitschriften, suchen Sie im Internet nach gesunden Rezepten oder bitten Sie Ihre Familie und Ihre Freunde um ihre Lieblingsrezepte. Wenn Sie keine Erfahrung mit Kochen haben oder es sich nicht zutrauen und Hilfe bei den Grundlagen benötigen,

dann besuchen Sie einen Kochkurs bei Ihnen in der Nähe. Es gibt außerdem sehr viele Kochsendungen im Fernsehen; diese Rezepte kann man normalerweise im Internet herunterladen.

Um Ihrem Körper die bestmögliche Ernährung zu bieten, wählen Sie Rezepte mit gesunden Zutaten, zum Beispiel:



- ▶ frisches Obst, Salat und Gemüse (vorzugsweise der jeweiligen Jahreszeit bzw. Bioprodukte) liefern viele gesunde Ballaststoffe und lebenswichtige Nährstoffe.
- ▶ Vollkorn-Kohlenhydrate: brauner Reis oder Wildreis, Buchweizen, Hirse und Vollweizennudeln.
- ▶ mageres Fleisch: Hähnchen, Truthahn und Wild enthalten am wenigsten gesättigte Fette.
- ▶ Frischfisch: zur gesunden Auswahl gehören Anchovis, Wels, Flunder, Schellfisch, Hering, Makrele, Barbe, Barsch, Seelachs, Lachs, Sardinen, Seezunge, Tintenfisch, Viktoriabarsch, Forelle, Weißfisch.
- ▶ Schalentiere: zur gesündesten Auswahl gehören Muscheln, Krabbe, Langusten, Austern, Jakobsmuscheln, Krabben.

Ratschläge:

- ▶ Um Nährstoffe zu erhalten, entscheiden Sie sich für einfache Rezepte, die nur wenig Vorbereitung und kurze Kochvorgänge benötigen.
- ▶ Kaufen Sie Saisongemüse, weil es am ehesten aus der Region kommt und oft auch preiswerter ist!
- ▶ Bitten Sie Ihre Großmutter, Ihnen die traditionelle Küche beizubringen und entdecken Sie ihre alten Rezepte.



Weitere Faktoren, die den Nährwert von Nahrungsmitteln beeinflussen:

- ▶ grillen, im Ofen backen oder unter Röhren kurz anbraten – frittieren und in der Pfanne braten sind die ungesündesten Arten zu kochen
- ▶ ersetzen Sie Margarine, Butter und Schmalz durch Rapsöl oder Olivenöl
- ▶ hüten Sie sich vor Saucen, denn diese enthalten normalerweise sehr viel Fett, Salz und Zucker
- ▶ verwenden Sie weniger Salz und nehmen Sie stattdessen frische Kräuter
- ▶ entscheiden Sie sich für gesundes Vollkornbrot, Steinmühlenbrot, Haferbrot und Roggenbrot

Wenn Sie jeden Tag abwechslungsreich essen,
können Sie Ihre Ernährungsbedürfnisse besser abdecken.
Und die Mahlzeiten werden auch viel vergnüglicher!



Sobald Sie sich für ein gesundes Rezept entschieden haben, müssen Sie die Zutaten kaufen. Wenn es möglich ist, sollten Sie immer auf Ihrem [Bauern-] Markt und bei Ihrem örtlichen Metzger einkaufen. Supermärkte sind zwar bequem, aber Sie erfahren (und genießen) mehr, wenn Sie ihre regionalen Bauern und Metzger kennen.

Lassen Sie sich genügend Zeit, damit Sie die Zubereitung Ihrer Mahlzeiten auch genießen können. Seien Sie in der Küche kreativ – und Sie werden entdecken, wie viel Spaß es machen kann gemeinsam zu kochen und zu essen.

Und noch eines: Sollten Sie befürchten, Ihre Ausflüge ins Restaurant zu vermissen, dann denken Sie daran, dass Sie genau wissen, was Sie essen und wie frisch und gesund Ihre Mahlzeiten sind, wenn Sie zu Hause kochen. Das Geld, was Sie an teuren Restaurantrechnungen sparen, können Sie dann für frische Zutaten verwenden.



Und wenn es nicht so ganz wie geplant geht ...

Sie werden bestimmt gelegentlich keine Zeit haben oder auch keine Lust, sich eine gesunde Mahlzeit zu Hause selbst zuzubereiten.

Es gibt eine einfache Lösung – FORMULA 1 Gesunde Mahlzeit im Glas und die Gesunde Mahlzeit im Riegel, zwei fantastische Produkte, die Ihnen helfen, sich gesund zu ernähren:



Formula 1-Shake

Formula 1 ist eine gesunde Mahlzeit im Glas – ideal zum Frühstück, Mittag- oder Abendessen geeignet!

Schnell und einfach zuzubereiten – einfach fettarme Milch hineinrühren und shaken, oder mixen Sie Ihre bevorzugte Obstsorte dazu.

Abwechslungsreich und bequem – sechs Geschmacksrichtungen in der Dose und eine Geschmacksrichtung in praktischen Portionspackungen erhältlich

Ausgewogen – entwickelt, um Sie mit einer vollwertigen und gesunden Mahlzeit zu versorgen

Nahrhaft – mit wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen

Kalorienarm – weniger als 220 Kalorien bei Verwendung mit fettarmer Milch

Schmackhaft – kreieren Sie Ihre eigenen Rezepte

Vielseitig – Verwenden Sie zwei Shakes täglich für die Gewichtskontrolle und einen Shake täglich zur gesunden Ernährung. Enthält **gesundes Sojaprotein**, 25 g pro Portion für länger anhaltendes Sättigungsgefühl, zur Erhaltung des Energiespiegels sowie zum Aufbau magerer Muskelmasse als Teil eines Fitnessprogramms. Die Zufuhr von mindestens 25 g Sojaprotein täglich als Bestandteil einer an gesättigten Fetten armen Ernährung kann zur Erhaltung eines gesunden Cholesterinspiegels beitragen.



Gesunde Mahlzeit im Riegel

Egal wo Sie sich befinden oder was Sie gerade tun, Sie können jederzeit eine Gesunde Mahlzeit im Riegel mit Schokoladengeschmack genießen!

Die einfachste Art, eine **vollwertige Mahlzeit** sowie alle **essenziellen Nährstoffe** zu sich zu nehmen:

- Hoher Ballaststoff- und Proteingehalt für länger anhaltende Energie und für ein länger anhaltendes Sättigungsgefühl
- Nur 207 Kalorien pro Riegel
- Niedriger Glykämischer Index
- Für Vegetarier geeignet

Ergänzend zu Formula 1 und ausgewogener Ernährung können Sie mit Formula 2 und den Haferspелzkleie-Komprimaten Ihren Körper mit Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen versorgen:



Formula 2

Der Körper benötigt alle essenziellen Vitamine und Mineralstoffe, um optimal zu funktionieren. Wenn Vitamine oder Mineralien fehlen, können Mangelerscheinungen auftreten. Herbalife Formula 2 – Multivitamin komplex ist mit der großen Bandbreite essenzieller Vitamine und Mineralstoffe sowie einer einzigartigen Mischung von Kräutern ein wichtiger Bestandteil der täglichen Versorgung. Optimal zusammen mit Herbalife Formula 1-Shake zu verwenden, entweder als Teil der gesunden Ernährung oder eines Gewichtskontrollprogrammes.



Haferspелzkleie-Komprimaten

Ballaststoffen wird nachgesagt, dass sie bei der Darmassage helfen und die Ausscheidung von Stoffwechselprodukten unterstützen. Zusammen mit Herbalife Formula 1-Shakes können Haferspелzkleie-Komprimaten die Verdauung unterstützen. Haferspелzkleie-Komprimaten helfen bei der natürlichen Ausscheidung von Stoffwechselprodukten durch den Körper. Verwenden Sie sie zusammen mit Herbalife Formula 1-Shake und Herbalife Formula 2 – Multivitamin komplex als Teil Ihrer gesunden Ernährung oder Ihres Gewichtskontrollprogrammes.

Wenn Sie Formula 1 und die Gesunde Mahlzeit im Riegel in Verbindung mit einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung und einem gesunden Lebensstil verwenden, dann können Sie Ihr Leben wirklich in Bestform leben. Gut ernährt, gesünder und voller Elan.

Ihr erster Schritt für lebenslanges Wohlbefinden beginnt **heute**

Die herausragenden Sortimente der auf wissenschaftlicher Basis entwickelten Produkte für die Ernährung, die Gewichtskontrolle und die Körperpflege werden unterstützt durch unseren persönlichen, freundlichen Service und die 30-Tage-Geld-zurück-Garantie. Bitte fordern Sie eine Produktbroschüre an.



Ihr selbständiger Herbalife-Vertriebspartner ist: