

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

www.Vital-Treff-Tegel.de
«Brunowpassage» * Brunowstr. 52 * 13507 Berlin
030 - 41 47 14 44 * Termine nach Vereinbarung
Geöffnet von Montag bis Freitag von 9⁰⁰ bis 11⁰⁰ Uhr

DAS KUNDEN MAGAZIN Oktober 2009

Inhalt:

1. Fragen und Antworten: Formula 1
2. Köstliche Shakes - die gesunde Mahlzeit
3. Erfolgsbericht
4. Ihre häufigsten Fragen zu Proteinen und Kohlenhydraten

1. Fragen und Antworten: Formula 1

Wodurch lässt sich Formula 1 als gesunde Mahlzeit einordnen?

Formula 1 ist ein ausgewogener Mahlzeitenersatz, der Sie mit wichtigen Mikro- und Makronährstoffen versorgt. Unser Formula 1 - Nähr-Shake Getränkemix wurde von Herbalife-Ernährungsexperten entwickelt und liefert Ihnen eine exzellent ausgewogene Kombination von Nährstoffen, Sojaprotein und Kohlenhydraten - und das bei weniger als 220

Energie und für ein länger anhaltendes Sättigungsgefühl.

Wie kann ich meinen Formula 1-Shake variieren und auf meine Bedürfnisse abstimmen?

Die Formula 1-Shakes sind äußerst vielseitig. Sie können unterschiedliche Geschmacksvariationen kreieren, in dem Sie Obst, Trockenfrüchte oder Nüsse dazugeben. Sie können darüber hinaus den Proteinanteil in Ihrem Shake durch die Zugabe von Formula 3 - Personalized Protein Powder auf sich abstimmen.

Herbalife Formula 1 Vitamine und Mineralien, Sojaprotein und Kohlenhydrate - und das bei insgesamt nur 200 Kalorien*!

* Angaben für Geschmacksrichtung Cookies & Cream

Sie haben die Wahl

Ob Sie einen Shake täglich als gesunde Mahlzeit oder zwei Shakes pro Tag für Ihr Gewichtskontrollprogramm genießen, Herbalife Formula 1 bietet Ihnen die perfekte Lösung.

Ersetzen Sie eine Mahlzeit täglich durch einen Shake für gesunde Ernährung.

Nehmen Sie zwei Shakes im Rahmen Ihres Gewichtskontrollprogrammes anstelle zweier Mahlzeiten.



Formula 1

Kalorien pro Portion.

Unternehmen, die ein Produkt als Mahlzeitenersatz auf den Markt bringen wollen, müssen strikte Vorschriften einhalten und gemäß der aktuellen Richtlinie 96/8/EG der Kommission über Lebensmittel für kalorienarme Ernährung zur Gewichtsverminderung verfahren.

Unsere neue Formula 1 - Gesunde Mahlzeit im Riegel wurde gemäß dieser EU Richtlinie entwickelt und bietet Ihnen eine vollständige, kalorienkontrollierte, praktische Mahlzeit mit den essenziellen Nährstoffen, die Ihr Körper benötigt. Die gesunde Mahlzeit im Riegel hat einen hohen Ballaststoff- und Proteingehalt für länger anhaltende

Was kann ich tun, wenn ich keinen Mixer habe?

Der Formula 1 - Nähr-Shake Getränkemix ist in einer Dose mit 21 Portionen für Zuhause sowie als Portionsbeutel für unterwegs erhältlich. Und zusätzlich gibt es Formula 1 jetzt auch als Gesunde Mahlzeit im Riegel in leckerem Schokoladengeschmack - sollten Sie keine Milch oder keinen Mixer zur Hand haben. Die Formula 1 Produkte sind praktisch und vielseitig - egal wo Sie sind und was Sie gerade tun.

2. Köstliche Shakes - die gesunde Mahlzeit

Beginnen Sie mit Herbalife Formula 1 Tag für Tag werden über eine Million Herbalife Formula 1-Shakes weltweit verzehrt.

Der schmackhafte Herbalife Formula 1-Shake ist eine vielseitige und einfach zuzubereitende gesunde Mahlzeit im Glas! Von Herbalifes renommierten Ernährungsexperten entwickelt, enthält



Ideales Frühstück, gesundes Mittag- oder Abendessen

Mit Herbalife Formula 1-Shake starten Sie ideal in den Tag. Ob Frühstück, Mittag oder Abendessen Herbalife Formula 1-Shake liefert Proteine für ein längeres Sättigungsgefühl, damit Sie nicht zu unnötigen Snacks greifen. Mit Herbalife Formula 1-Shake sind Sie auf dem richtigen Weg, Ihrem Körper das zu bieten, was er für optimales Wohlbefinden benötigt.

Bringen Sie Abwechslung ins Spiel

Wählen Sie aus sechs verschiedenen Geschmacksrichtungen: Vanille, Schokolade, Erdbeere, Tropenfrucht, Cappuccino sowie Cookies & Cream. Für noch mehr Abwechslung geben Sie Ihr Lieblingsobst dazu oder mischen Sie Geschmacksrichtungen.

Ihr Herbalife-Coach unterstützt Sie

Ihr Vertriebspartner ist Ihr Herbalife-Coach. Er hilft Ihnen dabei, Ihre Ziele zu erreichen und steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.

3. Erfolgsbericht

„Heute fühle ich mich topfit und voller Energie. Und das, weil ich mein Gewicht erfolgreich kontrollieren konnte!“

„Ich habe Herbalife im November 2004 kennengelernt und war sofort von den Produkten begeistert. Ich habe damals als Haushälterin gearbeitet und suchte nach einer Möglichkeit,

von zu Hause aus zu arbeiten. Ich wollte mein Einkommen erhöhen und mich gleichzeitig um mein Kind kümmern. Zu dieser Zeit konnte ich mein Gewicht nicht kontrollieren. Ich war nicht in Topform und fühlte mich ständig müde. Also fing ich an, einige Herbalife-Produkte wie Formula 1, Formula 2, Thermojetics®

Guarana Tabletten* sowie das Coffeinhaltige Erfrischungsgetränk mit Tee-Extrakten und Aloe Getränkekonzentrat zu verwenden. Ich bemerkte schnell positive Veränderungen, was mich dazu veranlasst hat, auch weitere Produkte auszuprobieren, mein Ernährungsverhalten zu verändern und mich regelmäßig zu bewegen. Ausreichende Wasserzufuhr ist für mich selbstverständlich. Heute fühle ich mich topfit und voller Energie. Und das, weil ich mein Gewicht erfolgreich kontrollieren konnte! Aufgrund dieser großartigen Ergebnisse habe ich auch angefangen, meinen Freunden von Herbalife zu erzählen. Einige unter ihnen wollten die Produkte auch ausprobieren und waren von ihren



nach einer Möglichkeit, von zu Hause aus zu arbeiten. Ich wollte mein Einkommen erhöhen und mich gleichzeitig um mein Kind kümmern. Zu dieser Zeit konnte ich mein Gewicht nicht kontrollieren. Ich war nicht in Topform und fühlte mich ständig müde. Also fing ich an, einige Herbalife-Produkte wie Formula 1, Formula 2, Thermojetics® Guarana Tabletten* sowie das Coffeinhaltige Erfrischungsgetränk mit Tee-Extrakten und Aloe Getränkekonzentrat zu verwenden. Ich bemerkte schnell positive Veränderungen, was mich dazu veranlasst hat, auch weitere Produkte auszuprobieren, mein Ernährungsverhalten zu verändern und mich regelmäßig zu bewegen. Ausreichende Wasserzufuhr ist für mich selbstverständlich. Heute fühle ich mich topfit und voller Energie. Und das, weil ich mein Gewicht erfolgreich kontrollieren konnte! Aufgrund dieser großartigen Ergebnisse habe ich auch angefangen, meinen Freunden von Herbalife zu erzählen. Einige unter ihnen wollten die Produkte auch ausprobieren und waren von ihren

Ergebnissen begeistert. Und so habe ich begonnen, als selbständige Herbalife-Vertriebspartnerin zu arbeiten. Und das Tolle ist, dass ich mich gleichzeitig um mein Baby kümmern kann. Heute ist meine Haupteinkommensquelle das Herbalife-Geschäft.“** *Silvina Gomes – Schweiz*

* Enthält Koffein; nicht in Deutschland erhältlich

** Herbalife®-Produkte können nur in Zusammenhang mit einer kalorienreduzierten, ausgewogenen Ernährung, ausreichender Flüssigkeitszufuhr und Bewegung zur Erzielung von Erfolgen bei der Gewichtskontrolle beitragen.

4. Ihre häufigsten Fragen zu Proteinen und Kohlenhydraten

Mein Mann ist sehr aktiv, er treibt sehr viel Sport und ist ständig hungrig. Ich mache mir Gedanken, dass er zu viel Falsches isst. Ich weiß, dass Kohlenhydrate wichtig sind, aber es gibt doch sicher bessere Möglichkeiten als Limonaden oder Schokoriegel?

Es ist nicht überraschend, dass Ihr Mann für schnelle Energiezufuhr zu zuckerhaltigen Snacks greift, aber es ist richtig, dass Sie sich Sorgen machen, denn es gibt tatsächlich bessere Möglichkeiten. Grundsätzlich sind Kohlenhydrate unsere primäre Energiequelle, die auf natürliche Weise in Glukose umgewandelt werden, um Brennstoff für alle Körperorgane zu liefern. Es gibt drei Haupttypen von Kohlenhydraten:

1. Einfache Zucker oder Monosaccharide: Glukose und Fruktose (Fruchtzucker)
2. Zweifache Zucker oder Disaccharide: Laktose (Milchzucker)
3. Komplexe Kohlenhydrate oder Polysaccharide: Stärken und Zellulose (Kartoffeln, Reis, Körner und Ballaststoffe)

Das einfachste aller Kohlenhydrate ist Glukose, das vom Körper sofort aufgenommen wird und daher ideal ist für schnelle Energiezufuhr. Je komplexer das Kohlenhydrat ist, desto länger benötigt der Körper dafür, es in Energie umzuwandeln. Diese Kohlenhydrate sind lebenswichtig, denn sie erhalten den ganzen Tag über den Energiefluss stabil. Ihr Mann startet

seinen Tag also am besten mit langsam freigesetzten Kohlenhydraten wie Vollkornbrot. Pasta oder gebackene Kartoffeln mit einer Portion Protein wie beispielsweise mageres Hühnchen sind für das Mittagessen empfehlenswert. Wenn er vor dem Sport einen schnellen Energieschub benötigt, wäre ihm mit einem Saft und einer Banane besser gedient, oder er sollte ein isotonisches Getränk wählen wie H3O Pro™.

Ich esse nicht viel Fleisch und mache mir Sorgen, ob ich ausreichend Protein zu mir nehme, vor allem, weil ich neulich erfuhr, dass ich an einer Laktose-Intoleranz leide. Sind alle Proteine gleich? Welche Proteine wären für mich gut geeignet?

Nach Wasser ist Protein die Substanz, die im Körper am meisten vorkommt. Es ist der Hauptbestandteil von Muskulatur, Gewebe, Haut, Hormonen, Enzymen, Antikörpern und Blut. Es spielt eine lebenswichtige Rolle bei Erhalt und Aufbau des menschlichen Körpers im Umgang mit den alltäglichen Herausforderungen. Beim Verdauungsprozess wird Protein in Einheiten heruntergebrochen, die als Aminosäuren bezeichnet werden. Der Körper benötigt zur Bildung menschlichen Proteins 22 Aminosäuren, die bis auf neun alle vom Körper selbst produziert werden. Diese neun Aminosäuren bezeichnet man als ‚essenzielle Aminosäuren‘, denn sie müssen über die Ernährung zugeführt werden. Obst, Gemüse, Getreide und Hülsenfrüchte liefern sämtlich ‚unvollständige Proteine‘ und müssen sorgfältig kombiniert werden, um ausreichend Aminosäuren zu produzieren. Nahrungsmittel, die alle neun Aminosäuren enthalten, bezeichnet man als ‚vollständige Proteine‘. Dazu zählen Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte und Sojaprotein. Soja bietet viele gesundheitliche Vorteile und ist idealer Lieferant von Proteinen bei fleischloser Ernährung. Der Verzehr von mindestens 25 g Sojaprotein täglich als Teil einer an gesättigten Fettsäuren armen Ernährung kann zur Erhaltung eines gesunden Cholesterinspiegels beitragen.

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

**Herzlichst IHR
Personal Wellness Coach**

Bernd Lubach