

# Herbalife

**INSPIRE**

AUSGABE 158

*Ihr bislang*  
**HEISSESTER**  
*Sommer!*

*Jetzt ist es an der Zeit für mehr Wohlbefinden und Fitness, damit Sie sich in diesem wirklich fit fühlen! Gehen Sie raus an die frische Luft und bewegen Sie sich, straffen Sie Ihre Figur und genießen Sie bunte, gesunde Ernährung! Sie können in den nächsten Monaten von Kopf bis Fuß bestens aussehen und sich bestens fühlen. Blättern Sie einfach um und lesen Sie unsere Ratschläge!*



## Lächeln Sie ... der Sommer ist da!

Es trifft tatsächlich zu, dass Menschen häufiger lächeln, wenn die Sonne scheint. Sonnenlicht hebt die Stimmung auf. Es wird morgens früher hell, die Abende werden länger – das bedeutet mehr Zeit ... Zeit für Sie! Sehen Sie sich die folgende Liste einmal an; sie enthält eine Fülle von Ideen, wie Sie mehr ‚Leben‘ in Ihren Tagesablauf packen und mehr Zeit für sich genießen können. Die Betonung liegt darauf, Ihre Gesundheit und Fitness auf entspannte Weise zu reaktivieren. Erstellen Sie also eine sommerlich-lebendige Liste aller Dinge, die ‚zu erledigen‘ sind und halten Sie sich daran! Der Schlüssel zum Erfolg ist es, nur das zu tun, was Sie tatsächlich tun wollen ...



## Sportliche Aktivitäten machen Freude!

Probieren Sie mal etwas Neues aus! Verlegen Sie Ihr Fitnessprogramm nach draußen und genießen Sie die frische Luft und die Sonne. Treten Sie einem Club bei – Sie haben eine große Auswahl: Rudern, Softball oder Volleyball, Badminton, Tennis, Wandern, Kajak fahren, Tanzstunden, Mountainbiking sowie Segeln, Reiten und Kampfkünste im Freien, Yoga, Tai Chi etc. Fangen Sie an! Und wenn Sie etwas für Ihren Adrenalinpiegel tun wollen, dann gibt es ja auch noch Wildwasser-Rafting, Abseilen und Paintball! Und während Sie sich sportlich betätigen wird Ihr Körper straffer, fester und schlanker.

**Wir hören nicht auf, das Leben zu genießen, weil wir alt werden, sondern wir werden alt, weil wir aufhören, das Leben zu genießen!**



### Heiße | Tipps

- Wenn Sie zu Fuß gehen, gehen Sie schnell.
- Sorgen Sie dafür, dass Ihre Familienausflüge immer sportliche Aktivitäten enthalten.
- Verbringen Sie ein paar Wochenenden mit Gartenarbeit.
- Nehmen Sie für Picknicks Sportgeräte mit – eine Frisbeescheibe, einen Fußball, Federballschläger usw.
- Gehen Sie an den Wochenenden Beeren pflücken und füllen Sie Ihren Gefrierschrank mit köstlich frischem Obst und Gemüse.
- Sie haben es nicht weit zum Einkaufen? Entscheiden Sie sich für zwei Räder anstatt vier – fahren Sie Rad!

## Balance zwischen Arbeit und Freizeit

Das Sonnenlicht strahlt durch die Fensterscheiben und verlockt Sie, Ihren Schreibtisch zu verlassen, rauszugehen und sich zu vergnügen. Nehmen Sie einfach Ihre bequemsten Wander- oder Laufschuhe mit ins Büro und unternehmen Sie in jeder Mittagspause einen flotten Spaziergang. Ein Spaziergang ist einfach aber wirkungsvoll, geistig und körperlich förderlich! Planen Sie also Ihre Spaziergänge fest in Ihren Arbeitsablauf ein. Gehen Sie raus und tun Sie etwas für sich!

**Wussten Sie schon, dass Sie bei Training im Freien über 30 Prozent mehr Kalorien verbrennen können als bei demselben Training in geschlossenen Räumen?**

### Heiße | Tipps

- Tun Sie so, als gäbe es keine Aufzüge
- Stehen Sie zum Telefonieren auf
- Gründen Sie eine Sportmannschaft oder ein Laufteam
- Spazieren Sie zu einem Park oder Platz in Ihrer Nähe und genießen Sie Ihre Mittagspause im Freien.



## Sommer

So viele Menschen machen Urlaub am Strand, um sich zu entspannen – dabei können wir das ebenso gut zu Hause! Sie können bei sich Zuhause eine Welt entdecken durch Wanderungen und Abenteuerurlauben das ganze Jahr über (im Internet werden Sie viele Möglichkeiten finden). Achten Sie darauf, dass das Ferienressort oder Hotel, das Sie auswählen, viele Aktivitäten anbietet – Volleyball, Tennis, Wassersport, Fahrradverleih usw. und wechseln Sie immer zwischen einem Tag am Strand oder am Pool und einem Tag, an dem Sie etwas unternehmen.

### Heiße | Tipps

- Vermeiden Sie in der Hitze auszutrocknen – achten Sie darauf, ausreichend Wasser zu trinken, und wenn Sie Sport treiben, dann nehmen Sie doch H<sub>3</sub>O Pro™ (**siehe hintere Umschlagseite**)
- Bleiben Sie erfrischt – besprühen Sie Ihr Gesicht mit Radiant C™ Face Quencher
- Sie befürchten, im Urlaub viel zuviel zu essen? Formula 1 ist die perfekte Lösung (**siehe hintere Umschlagseite**)
- Und vergessen Sie nicht, Ihre Tasche fürs Fitness-Studio zu packen und Ihre Sportschuhe!



## Heiße | Tipps für Sonnenanbeter

- Bleiben Sie zwischen 11 Uhr und 15 Uhr im Schatten
- Achten Sie darauf, keinen Sonnenbrand zu bekommen
- Schützen Sie sich mit einem Sonnenhut, mit T-Shirt und Sonnenbrille
- Verwenden Sie hochwertige, spezielle Sonnencremes und achten Sie darauf, Produkte zu verwenden, die vor UVA- und auch vor UVB-Strahlung schützen
- Wenn Sie in die Sonne gehen, tragen Sie den Sonnenschutz 30 Minuten vorher auf
- Erneuern Sie den Sonnenschutz regelmäßig, vor allem nach sportlichen Aktivitäten, Schwimmen oder nach dem Abtrocknen

## Die Sonne und der Frühling

Sonnenschein ist nicht nur einfach etwas, womit Sie sich einmal im Jahr im Urlaub verwöhnen können. Sonnenschein ist unser wichtigster Lieferant von Vitamin D. Es bildet sich unter der Haut als Reaktion auf Sonnenlicht. Wir brauchen Vitamin D, um Kalzium richtig aufzunehmen, für die Erhaltung gesunder Knochen und für viele weitere wesentliche Körperfunktionen. Aber eine Überdosis Sonnenschein kann schlecht für die Gesundheit sein. Seien Sie vernünftig, pflegen Sie Ihre Haut von innen und außen durch eine Ernährung mit vielen Nährstoffen und Antioxidantien, mit viel Wasser und wirksamen Hautpflegeprodukten, die Ihrer Haut Feuchtigkeit und Sonnenschutz geben und sie vor Schäden durch Sonnenstrahlen schützen. Selbst wenn Sie keine Sonnenbäder nehmen, ist es sehr wichtig, täglich eine Feuchtigkeitscreme mit Sonnenschutzfaktor zu verwenden, um die Haut zu schützen. Sie können selbst an bewölkten Tagen einen Sonnenbrand bekommen. Wählen Sie aus unserer vitaminhaltigen NouriFusion® Hautpflegeserie die Feuchtigkeitscreme mit SPF 15 oder die Skin Activator™ Tageslotion mit SPF 15 sowie zum Schutz der Lippen die Lippencreme mit SPF 15. Mit dieser Extraleistung erhalten Sie Ihrer Haut das sommerliche Strahlen bis in den Herbst!



## Heiße | Tipps

- Entscheiden Sie sich für kleinere, dafür häufigere Mahlzeiten
- Essen Sie viel Buntes und Frisches, das sehr nährstoffhaltig ist
- Entscheiden Sie sich für mageres Protein: frischen Fisch, Geflügel, Wild
- Beginnen Sie jeden Tag positiv, indem Sie niemals auf das Frühstück verzichten
- Trinken Sie viel Wasser

## Ernährung im Sommer

Sich gesund ernähren ist im Sommer so einfach! Alles wächst im Freien und liefert Ihnen bei frischer Verwendung eine Vielzahl von Vitaminen und Mineralstoffen – alles dank der wunderbaren Energie der Sonne. Füllen Sie also Ihren Teller mit vielen köstlichen, bunten Salaten, mit viel frischem Obst und Gemüse. Mit diesen nährstoffreichen Nahrungsmitteln werden Sie auch Ihr Verdauungssystem weniger belasten und sich in der Hitze nicht schwerfällig fühlen – vor allem dann nicht, wenn Sie ein sommerlich aktives Leben führen.

Letztlich noch, aber nicht weniger wichtig: Wasser, Ihr bester Freund in den Sommermonaten und in vielerlei Hinsicht lebenswichtig – für Anti-Aging, die Verdauung, den Energielevel, zarte Haut, Regulierung der Körpertemperatur. Es ist ganz einfach: Warten Sie nicht, bis Sie durstig werden, sondern trinken Sie den ganzen Tag über regelmäßig Wasser. Je heißer das Klima ist und je aktiver Sie sind, desto mehr Flüssigkeit brauchen Sie.



## Ihr bislang bester Sommer ...

Erstellen Sie eine Liste mit Aufgaben und heften Sie sie an markante Stellen im Haus, beispielsweise an Ihren Kühlschrank. Nichts ändert sich, wenn Sie nicht aktiv werden. Also, los geht's!

Lesen Sie weiter und probieren Sie die Produkte, mit denen Sie in diesem Sommer fit und gesund bleiben und immer lächeln ...

Egal ob Sie in diesem Sommer verreisen oder Zuhause bleiben, Sie werden feststellen, dass unser fantastisches Produktsortiment wirklich einen Unterschied ausmachen kann ...

### Essen im Urlaub

Sorgen Sie sich wegen all dieser exotischen, unbekanntem Gerichte, wegen schwerem Essen und süßen Versuchungen? Wenn ja, dann packen Sie genügend Formula 1 in Ihren Koffer! Es könnte nicht einfacher sein: ersetzen Sie eine Mahlzeit am Tag mit einem Herbalife Formula 1-Shake, wenn Sie vermeiden wollen, im Urlaub zu viel zu essen, oder ersetzen Sie zwei Mahlzeiten täglich mit den Herbalife Formula 1-Shakes, wenn Sie ein Gewichtskontrollprogramm befolgen.



#### Zuhause oder unterwegs – das Frühstück ist mit die wichtigste Mahlzeit

Hier haben Sie eine wirklich vernünftige Alternative zum Frühstück: Bereiten Sie einen Herbalife Formula 1-Shake mit 250 ml kühler Magermilch und sommerlichen Früchten Ihrer Wahl zu – einfach mixen und fertig!

Dosen in sechs köstlichen Geschmacksrichtungen erhältlich:

Vanille #0141 Schokolade #0142 Erdbeere #0143 Tropenfrucht #0144 Cappuccino #1171 Cookies & Cream #0146



#### Formula 1-Vanille Portionspackungen

Ideal zum Testen.

Vanille #2653

#### Auch als gesunde Feriensnacks ...

Genießen Sie einen köstlichen Protein Riegel als Snack für Zwischendurch zur Energiefreisetzung.

Vanille-Mandel #0258 Schokolade-Erdnuss #0259 Zitrone #0260

Jede Schachtel enthält 14 Riegel



#### Trinken Sie mehr Wasser.

Wir haben bereits erwähnt, wie wichtig ausreichende Flüssigkeitsaufnahme ist, und jetzt wird Wassertrinken zum Genuss. Probieren Sie das erfrischende AloeMAX. Ohne künstliche Farb-, Aromastoffe oder Süßungsmittel.

AloeMAX #1137



#### Für alle, die intensiv Sport treiben!

Durch Schwitzen beim Sport gehen lebenswichtige Elektrolyte (oder Salze) wie Natrium, Kalium, Kalzium, Magnesium und Chlorid verloren. Durch die Aufnahme von Elektrolyten und Flüssigkeit können die schädlichen Auswirkungen einer Dehydrierung – wie Muskelkrämpfe, Müdigkeit und Kopfschmerzen – vermieden werden. Die spezielle Rezeptur von H<sup>3</sup>O Pro™ isotonisches Mineralstoff-

Getränkpulver entspricht der körpereigenen Konzentration von Kohlenhydraten und Elektrolyten, weshalb sie schnell vom Körper aufgenommen werden. Es ist schnell und leicht zu verwenden – geben Sie einfach den Inhalt einer Portionspackung in eine Wasserflasche und füllen Sie sie mit Wasser auf für 500 ml H<sup>3</sup>O Pro™. Es ist die perfekte Lösung, wenn Sie intensiv trainiert haben.

H<sup>3</sup>O Pro™ Isotonisches Mineralstoff-Getränkpulver #2646

### Strahlender Teint und Schutz für die Haut

Geben Sie Ihrem Körper mehr Feuchtigkeit – unser NouriFusion® Sortiment nutzt eine einzigartige Multivitaminrezeptur – die Vitamine A, C und E – um Ihre Haut zu pflegen und sie strahlender aussehen zu lassen. NouriFusion® Multivitamin Feuchtigkeitscreme mit SPF 15 schützt und pflegt die Haut. Essen Sie mehr Obst und Gemüse, auch damit geben Sie dem Körper die nötigen antioxidativen Nährstoffe. Und als zusätzliche Unterstützung eignet sich ein antioxidatives Nahrungsergänzungsmittel.

NouriFusion® Multivitamin Feuchtigkeitscreme mit SPF 15 Normale bis trockene Haut #2514 Normale bis fettige Haut #2515

NouriFusion® Multivitamin Toner Normale bis trockene Haut #2512 Normale bis fettige Haut #2513

NouriFusion® Multivitamin Reiniger Normale bis trockene Haut #2510 Normale bis fettige Haut #2511

VegetACE #0205

### Bekämpfen Sie die Anzeichen von Alterungsprozessen – Hauterneuerung für Männer und Frauen.

Sie fürchten die austrocknende, Alterungsprozesse beschleunigende Wirkung der Sonne? Skin Activator™ ist ein geniales Hautpflegesortiment auf der Grundlage des fortschrittlichen Glukosamin-Komplex zum Collagenaufbau. Dieser intelligente Komplex unterstützt die Hautverjüngung, indem er hilft, die natürliche Collagenbildung der Haut zu steigern. Glätte und Geschmeidigkeit der Haut sowie feine Linien können sich in nur einigen Wochen sichtbar verbessern. Sie haben die Wahl zwischen fünf Produkten, jedes für bestimmte Hautpartien entwickelt und dort wirksam, wo es am meisten benötigt wird. Das ganze Jahr über sensationelle Haut!

Skin Activator™ Tageslotion mit SPF 15 #0862  
Skin Activator™ Augencreme #0863  
Skin Activator™ Revitalisierende Nachtcreme #0865  
Skin Activator™ Lippencreme mit SPF 15 #0866  
Skin Activator™ Dékolleté Creme #0864

Einzelheiten zum gesamten Sortiment erfahren Sie durch Ihren selbständigen Herbalife-Vertriebspartner.

Die Herbalife-Produkte der Äußerer Ernährung mit SPF 15 dienen nicht zum Schutz für länger andauernde Aufenthalte in der Sonne. Bitte achten Sie darauf, speziellen Sonnenschutz mit ausreichendem SPF für Ihren Hauttyp aufzutragen.

### CHECKLISTE für einen perfekten Urlaub

- Sonnenschutz
- Skin Activator™ Hautpflegeprodukte
- NouriFusion® Reiniger
- NouriFusion® Toner
- NouriFusion® Feuchtigkeitscreme mit SPF 15
- AloeMAX
- Wasserflasche
- Tasche fürs Fitness-Studio
- Sportschuhe
- Formula 1-Portionspackungen
- Protein Riegel
- H<sup>3</sup>O Pro™-Portionspackungen
- und damit Sie auch im Flieger kühl bleiben, Radiant C™ Face Quencher für das Gesicht ist ein absolutes Muss auf allen Flügen – es erfrischt ausgetrocknete Haut sofort und schenkt erfrischenden Duft #2997

**Sie kehren aus Ihrem Urlaub völlig entspannt zurück, dabei aber voller Tatendrang und zu allem bereit!**

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:

Druckerei: Antilope, Lier, Belgien. ©2009 Herbalife International Deutschland GmbH, Gräfenhäuser Str. 85, 64293 Darmstadt, Deutschland. Alle Rechte vorbehalten. Alle Produkt- und Firmennamen, die mit einem © oder ™ versehen sind, sind eingetragene Warenzeichen von Herbalife International Inc. oder stehen zur Eintragung an.

