

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
September 2009

Inhalt:

1. Sensationell: Formula 1 Gesunde Mahlzeit im Riegel
2. Nachgefragt: H₂O Pro™ - Isotonisches Mineralstoff-Getränkepulver
3. Shake-Rezept: Melonen-Shake

1. Sensationell: Formula 1 Gesunde Mahlzeit im Riegel

es schwer sein, eine ausgewogene und nahrhafte Mahlzeit zu finden, die gleichzeitig praktisch, schnell

und lecker ist. Herbalife Formula 1 Riegel für eine gesunde Ernährung oder für die Gewichtskontrolle vereint diese Eigenschaften. Praktisch und bequem: eine vollwertige und kalorien-

kontrollierte Mahlzeit, die Sie mit anhaltender Energie versorgt und Sie sich länger gesättigt fühlen.



Egal wo Sie gerade sind und was Sie gerade tun – Formula 1 Gesunde Mahlzeit im Riegel ist eine einfache, bequeme vollwertige, ausgewogene und leckere Mahlzeit - und dazu noch kalorienkontrolliert und in Form eines praktischen Riegels. Mitnehmen, aufreißen und genießen. Der Riegel ist eine Alternative zum Formula 1 Shake

und bietet Ihrem Körper essenzielle Nährstoffe, die für eine vollwertige, gesunde Mahlzeit* benötigt werden. Ein gesunder, aktiver Lebensstil mit Obst und Gemüse sowie ausreichender Wasserzufuhr wird vorausgesetzt. Der Riegel ist lecker, gibt lang anhaltende Energie und hilft, sich länger gesättigt zu fühlen.

- . nur 207 Kalorien pro Riegel
- . enthält essenzielle Nährstoffe für einen vollwertigen, ausgewogenen Mahlzeitenersatz
- . hoher Ballaststoff und Proteingehalt. Hilft zu einem längeren Sättigungsgefühl beizutragen und den Energiespiegel länger aufrecht zu erhalten.

- Die Zufuhr von mind. 25g Sojaprotein als Teil einer Ernährung, die niedrig an gesättigten Fettsäuren ist, kann helfen den Blutcholesterinspiegel zu senken.
- unverwechselbarer Schokoladengeschmack
- knusprig und bissfest
- niedriger Glykämischer Index
- für Vegetarier geeignet.

VERZEHRS-EMPFEHLUNG

Herbalife Formula 1 im Riegel kann jederzeit verzehrt werden. Wir empfehlen Ihnen ein Glas Wasser zu trinken, nachdem Sie einen Formula 1 Riegel gegessen haben.

- Für eine gesunde Ernährung:
Ersetzen Sie eine Mahlzeit täglich mit einem Formula 1 Riegel und essen Sie zwei nahrhafte Mahlzeiten.

- Für die Gewichtskontrolle:
Ersetzen Sie zwei Mahlzeiten täglich mit einem Formula 1 Riegel und essen Sie eine nahrhafte Mahlzeit.



Es ist wichtig, eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie einen gesunden Lebensstil zu pflegen.

Die aktuellsten Informationen zu Inhaltsstoffen und Nährwerten können Sie dem Produktetikett entnehmen.

* Entwickelt gemäß Richtlinie Nr. 96/8/EG der Kommission über Lebensmittel für kalorienarme Ernährung zur Gewichtsverringeringung

2. Nachgefragt: H3O Pro™ - Isotonisches Mineralstoff-Getränkepulver

Ich trinke beim Gymnastiktraining sehr viel Wasser – reicht das nicht? Warum muss es ein isotonisches Getränk sein?

Isotonische Getränke enthalten Kohlenhydrate, damit Sie Ihre Energie ebenso aufrechterhalten können wie Ihren Flüssigkeitsspiegel, denn diese

Zutaten:

Sojagranulat, Fruktose, Glukose-Sirup, Soja-Crisps (Sojaprotein, Tapiokastärke, Kochsalz), Milkschokolade 8,9% (Zucker, Kakaobutter, Vollmilchpulver, Kakaomasse, Emulgator: Sojalecithin; Aromen), Glukosesirup, Polydextrose, Sojaprotein, Oligofruktose, Schoko-Cornflakes (Maismehl, Weizenmehl, fetter Kakao, Zucker, Weizenmalz, Kochsalz, Aromen), Fruktose, Dikaliumphosphat, Tricalciumphosphat, Magnesiumoxid, Eisendiphosphat, Zinkoxid, Mangansulfat, Kupfersulfat, Kaliumiodid, Natriumselenit, Schokoladentropfen 1,8% (Zucker, Kakaomasse, Kakaobutter, Emulgator: Sojalecithin; Vanillearoma), Gummi Arabicum, Sonnenblumenöl, Aromen, Kochsalz, Säuerungsmittel: Citronensäure; Emulgator: Sojalecithin; Vitamin C, Nicotinamid, D-Alpha-Tocopherylacetat, Calcium-D-Pantothenat, Riboflavin, Pyridoxinhydrochlorid, Thiaminhydrochlorid, Retinylacetat, Folsäure, Biotin, Cholecalciferol, Cyanocobalamin. Enthält Milch, Soja und Gluten

Getränke ersetzen die durch Schweiß verlorene Flüssigkeit und wertvolle Elektrolyte (Salz). So wird den negativen Effekten der Dehydrierung während und nach dem Training vorgebeugt. Selbst mäßige sportliche Aktivität führt zum Schwitzen, wodurch Elektrolyte und Energie verloren gehen. Ein isotonisches Getränk enthält Kohlenhydrate und Elektrolyte in ähnlicher Konzentration wie Ihr Körper, wodurch der Körper sie schnell resorbiert.

Welche Vorteile bietet ein isotonisches Getränk im Vergleich zu hypotonischen oder hypertonen Sportgetränken?

Ein wesentlicher Unterschied zwischen diesen Getränken ist die Osmolalität*, also der Level, auf dem eine Flüssigkeit resorbiert wird. Eine Osmolalität von 270 – 330 mosmol/kg in einem isotonischen Getränk hält den erforderlichen Elektrolytanteil im Blut aufrecht. Wasser allein hat eine sehr kleine Osmolalität, denn es enthält normalerweise keine Elektrolyte. Isotonische Sportgetränke ersetzen Flüssigkeit und Elektrolyte und liefern zugleich Energie durch Kohlenhydrate – ideal für Ausdauersportarten, Herz-Kreislauf-Training und Mannschaftssportarten. Hypotonische Sportgetränke ersetzen sehr schnell die durch Schwitzen verlorene Flüssigkeit, aber enthalten nur wenige Kohlenhydrate, so dass Energie nicht sofort freigesetzt wird. Hypertonische Sportgetränke enthalten sehr viele Kohlenhydrate und werden normalerweise nach dem Sport zugeführt, um den Glykogenvorrat in der Muskulatur schnell wieder aufzufüllen. Kohlenhydrate sind normalerweise nicht so effektiv bei der Flüssigkeitszufuhr, da die Flüssigkeit nicht so leicht resorbiert wird.

Ist es in Ordnung, H3O Pro™ neben anderen Produkten von Herbalife® zu verwenden?

H3O Pro™ kann in Verbindung mit allen unseren Basisprodukten ver-

wendet werden und ebenfalls mit den proteinreichen Produkten wie etwa Herbalife Formula 3 – Personalized Protein Powder und den Protein Riegeln, die zur Muskelreparatur und -regeneration nach dem Sport beitragen. Kunden können zudem auch weiterhin die gezielten Nahrungsergänzungen verwenden wie zum Beispiel Herbalifeline®. Sie sollten sich aber immer unbedingt an die von uns empfohlenen Mengenangaben aller Herbalife®-Produkte zu halten.

Wann ist die beste Zeit für die Einnahme von H3O Pro™?

Während oder direkt nach der sportlichen Aktivität. Wir empfehlen eine Portion pro Stunde anstrengender körperlicher Aktivität.

Für wen ist H3O Pro™ geeignet?

H3O Pro™ ist für fitnessbewusste Menschen, wie auch für all diejenigen, die regelmäßig ins Fitnessstudio gehen, auch wegen seiner antioxidantischen Vorteile. Alle, die regelmäßig Sport treiben (Laufen, Fußball, Tennis, Radfahren ...), denn viele von ihnen sind sich der Bedeutung eines isotonischen Getränkes vielleicht gar nicht bewusst.

* Die Konzentration gelöster Teilchen pro einem kg Wasser



3. Shake-Rezept: Melonen-Shake

Zutaten:

- 2 Esslöffel Formula 1 Gesunde Mahlzeit Vanille
- 250 ml fettarme Milch
- 1 Tasse Wassermelone
- 1 Tasse Honigmelone
- 4 - 6 Eiswürfel (optional)



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

**Herzlichst IHR
Personal Wellness Coach**

Bernd Lubach