

Herbalife

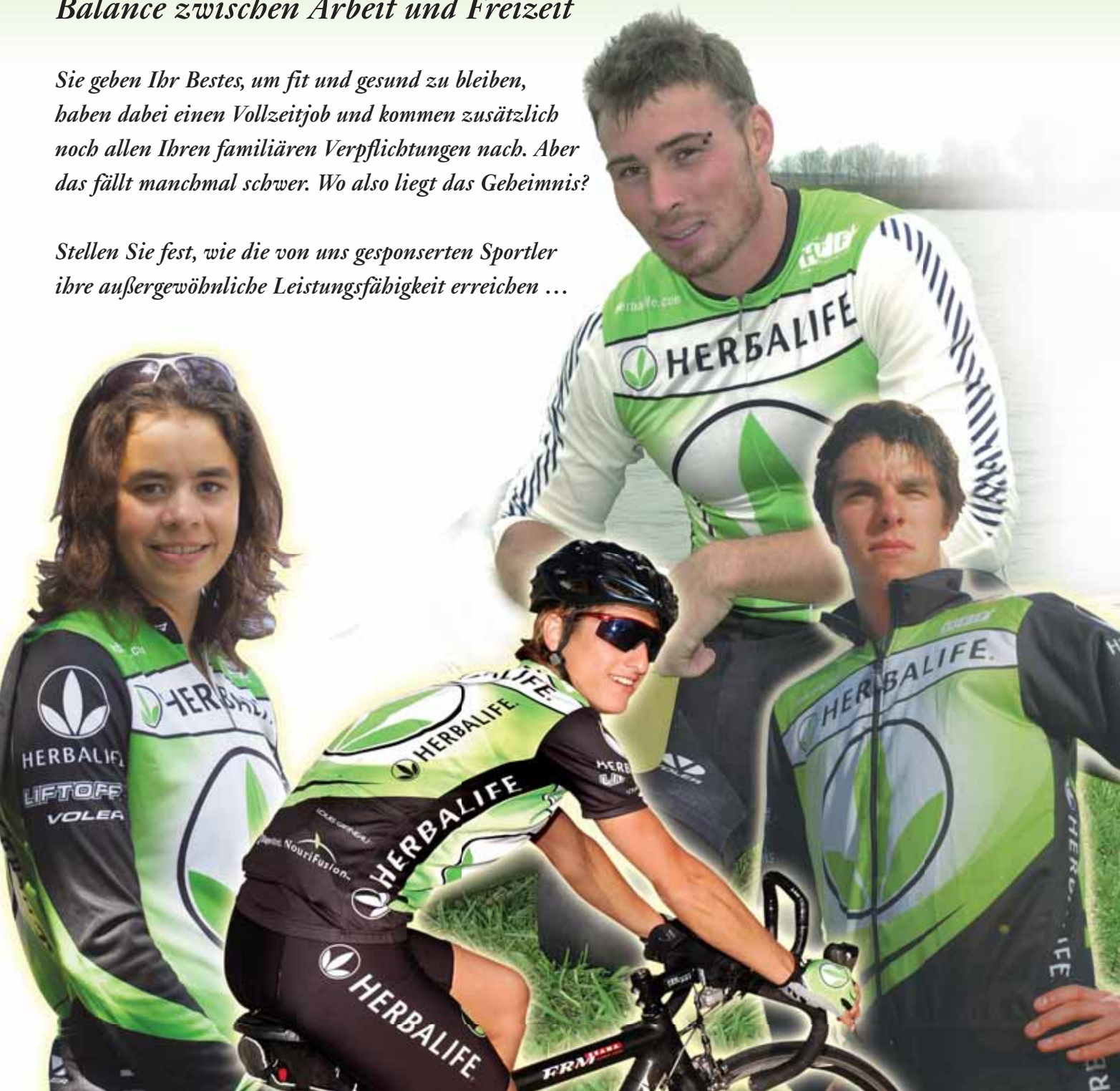
INSPIRE

AUSGABE 157

Balance zwischen Arbeit und Freizeit

Sie geben Ihr Bestes, um fit und gesund zu bleiben, haben dabei einen Vollzeitjob und kommen zusätzlich noch allen Ihren familiären Verpflichtungen nach. Aber das fällt manchmal schwer. Wo also liegt das Geheimnis?

Stellen Sie fest, wie die von uns gesponserten Sportler ihre außergewöhnliche Leistungsfähigkeit erreichen ...



Genießen Sie mehr Energie – seien Sie wieder fit!

ES GIBT ZWEI WESENTLICHE FAKTOREN FÜR DEN ERFOLG, WENN ES UM IHRE GESUNDHEIT UND FITNESS GEHT:

ENERGIE & FLÜSSIGKEIT

Sportler wissen: Wenn die Balance stimmt, können sowohl Energielevel wie auch die Leistungsfähigkeit gesteigert werden...



Attila Vajda

Der ungarische Flachwasserkanute holte sich am 22. August 2008 Gold in der 1000-Meter-Einzelkonkurrenz und gewann damit die erste Goldmedaille für Ungarn bei den Spielen von Peking. Attila verwendet die Herbalife®-Produkte und zählt Liftoff® zu seinen bevorzugten Produkten. Er sagt: „Wenn ich mich müde fühle und nicht mehr richtig konzentrieren kann, dann greife ich zu Liftoff®. Ich empfehle es einfach allen.“



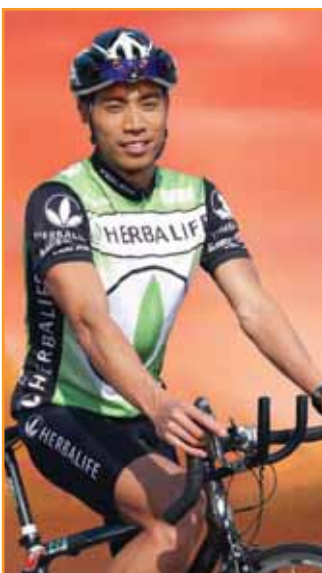
Deniz Dimaki

Deniz wurde im Jahr 2002, ihrem ersten Jahr als Profisportlerin, griechische Landesmeisterin im Triathlon. Seitdem hat sie sich auf den vierten Platz in Europa hochgearbeitet und steht an 69. Stelle der weltweiten Rangliste. Sie sagt: „Seit ich die Herbalife®-Produkte verwende, erziele ich die besten Ergebnisse meiner sportlichen Karriere.“ Deniz' bevorzugte Produkte sind die Formula 1- Shakes, Formula 3, Protein Riegel und Liftoff®.



Triathletin Anaïs Verguet-Moniz

Anaïs ist 19 Jahre alt. Die Juniorenweltmeisterin von 2005 sagt: „Die Herbalife®-Produkte unterstützen mich bei meiner ausgewogenen Ernährung, und ich kann mit ihnen gezielt die Ernährungsbedürfnisse meines Körpers angehen. Für einen starken Start in den Tag nehme ich normalerweise einen Herbalife Formula 1-Shake in meiner bevorzugten Geschmacksrichtung, Cappuccino. Am späten Vormittag und am frühen Nachmittag – nach meinen Trainingsrunden – esse ich immer einen Protein Riegel mit Zitronengeschmack. Ich trinke H₂O Pro™ isotonisches Mineralstoff-Getränkpulver, um mich während meiner gesamten Trainingsphasen mit gleichbleibend hoher Energie zu versorgen.“



Triathlet Lee Chi Woo

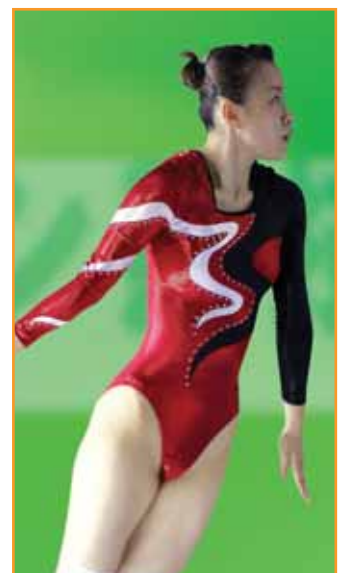
Lee sagt: „Wenn ich die Herbalife®-Produkte verwende, fühle ich mich stark und fitter und traue mir mehr zu.“ Lee Chi Woo ist seit sieben Jahren die Nummer eins in Hongkong und vertrat sein Land bei den Olympischen Spielen von Sydney. Er bevorzugt die Produkte RoseOx^{1,2}, Herbalifeline® und Thermojetics® Guarana Tabletten².

¹ Der Name RoseOx ist Eigentum von Zuellig Botanicals Inc.

² Nicht in Deutschland erhältlich

Haruka Hirota

Die 24-jährige Haruka Hirota aus dem japanischen Osaka sagt: „Der Herbalife Formula 1-Shake hilft mir dabei, mein bestes Gewicht zu halten, um auf dem Trampolin möglichst hoch zu fliegen.“ Haruka begann als Zwölfjährige mit Wettkämpfen im Trampolinspringen. Bereits fünf Jahre später, als 17-Jährige, gewann sie ihre erste Goldmedaille bei den Panjapanischen Spielen. Im Jahr 2004 vertrat Haruka ihr Land bei der Olympiade von Athen und erreichte den siebten Platz. Harukas bevorzugte Produkte sind Formula 1 Vanille und Aloe Getränkekonzentrat.



Sportler spüren mit unseren Produkten einen Unterschied – und jetzt sind Sie an der Reihe:



Faktor 1: Energie

Denken Sie an die Tour de France, bei der die teilnehmenden Sportler durchschnittlich vielleicht 6.500 kcal pro Tag zu sich nehmen, während ein Turner ungefähr 2.000 kcal täglich zu sich nimmt. Es ist absolut erforderlich, dass Ihr Energieverbrauch Ihrer Energieaufnahme entspricht – wenn dieses Gleichgewicht nicht stimmt, dann werden Sie sich müde und körperlich erschöpft fühlen.

Ein/e Erwachsene/r mit sitzender Tätigkeit verbrennt ungefähr 2.000 bis 2.700 kcal pro Tag.

Wenn Sie sich körperlich betätigen, dann erhöht sich Ihr Energieverbrauch relativ zu Dauer und Intensität der Betätigung, zu Ihrem Fitnesslevel und zur gewählten Sportart. Um diesen zusätzlichen Anforderungen zu begegnen, müssen Sie Ihre Energievorräte erhöhen, zum Beispiel durch erhöhte Nahrungsaufnahme, wie auch durch Flüssigkeit und angemessene Nahrungsergänzungen.

Tipp vom Profi: Sie sollten pro Stunde 0,6 – 1 g Kohlenhydrate pro Kilo Körpergewicht in den ersten vier Stunden nach dem Training bzw. bis zur nächsten vollständigen Mahlzeit zu sich nehmen. Diese Kohlenhydrate können einfache Zucker sein oder komplexe Kohlenhydrate wie Pasta und Müsli.

Ihr Körper verbrennt bevorzugt Kohlenhydrate mit Fetten als Hautbrennstofflieferanten für körperliche Aktivitäten.

Allerdings sind die Kohlenhydratvorräte im Vergleich zu den reichlicher vorhandenen Fettspeichern relativ begrenzt – Ihr Körper kann zwischen 300 und 600 g Kohlenhydrate speichern – 500 g liefern ungefähr 2.000 kcal Energie. Deshalb ist es für sehr aktive und sportliche Menschen erforderlich, sich sehr kohlenhydratreich zu ernähren, um vermehrt Ausdauer und Leistungsfähigkeit zu unterstützen. Es ist ebenfalls üblich, während der Aktivität die Kohlenhydratspeicher durch isotonische Sportgetränke wieder aufzufüllen, die den Körper auch schnell wieder mit verloren gegangenen Elektrolyten und Flüssigkeit versorgen.

Faktor 2: Flüssigkeit

Wussten Sie, dass bereits 2 % Flüssigkeitsverlust während körperlicher Anstrengungen Ihre Leistungsfähigkeit beträchtlich einschränken kann?

Der menschliche Körper besteht zu 60 % aus Wasser. Wenn Sie mehr Sport treiben und sich weniger erschöpft fühlen wollen, müssen Sie den Flüssigkeitsspiegel Ihres Körpers auf optimalem Stand halten. Schwitzen während des Sports führt zum Verlust von essenziellen Elektrolyten wie zum Beispiel Natrium, Kalium, Kalzium, Magnesium und Chlorid. Der Ersatz von Elektrolyten führt dazu, dass der Körper wieder rasch mit Flüssigkeit versorgt wird und hilft Ihnen die negativen Auswirkungen von Dehydrierung zu vermeiden, wie zum Beispiel Muskelkrämpfe, Müdigkeit und Kopfschmerzen.

Es gibt eine einfache Lösung ...

Die meisten Fitnessbegeisterten und Sportler entscheiden sich bevorzugt für isotonische Getränke, weil diese außergewöhnlich viel Flüssigkeit und Energie liefern. Ihre spezielle Rezeptur entspricht der körpereigenen Konzentration von Kohlenhydraten und Elektrolyten, weshalb sie schneller vom Körper aufgenommen werden. Ein isotonisches Getränk liefert einen Osmolalitätspegel von 270 – 330 Mosm/kg, wodurch die erforderliche Elektrolytkonzentration im Blut aufrechterhalten bleibt. Dies führt zu einer schnellen Aufnahme von Nährstoffen – Sie werden also sehr schnell mit Vitalität und Flüssigkeit versorgt. Im Vergleich dazu hat Wasser einen sehr niedrigen Osmolalitätspegel, da es normalerweise keine Elektrolyte enthält. Obwohl Wasser sehr wichtig ist für die Versorgung des Körpers mit Flüssigkeit, fördert es zusätzlich die Urinausscheidung und ist deshalb während körperlicher Anstrengungen weniger effektiv.

... um Ihre körperliche Leistungsfähigkeit und Ihr allgemeines Wohlbefinden zu optimieren.

Machen Sie es wie die Profis!



Steigern Sie Ihre Fitness...

Die Balance zwischen Arbeit und Freizeit beginnt HEUTE! Ihr Persönlicher Wellness-Coach bietet Ihnen kontinuierliche Unterstützung und Beratung, damit Sie Wohlbefinden und Fitness erreichen und langfristig aufrecht erhalten. Wie Sie bereits gesehen haben, liefern die Basisprodukte und Nahrungsergänzungen außergewöhnliche Unterstützung für die Profis – und auch Sie können dies:



Herbalife Formula 1 – Nähr-Shake Getränkemix

Von Herbalifes Ernährungsexperten entwickelt, ist der schmackhafte Formula 1-Shake eine abwechslungsreiche und leicht zuzubereitende gesunde Mahlzeit im Glas mit ausgewogenen Nährstoffen. Jede Portion ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen sowie an Sojaprotein und Kohlenhydraten und hat weniger als 220 Kalorien*.

Sojaprotein hilft zu einem längeren Sättigungsgefühl beizutragen und den Energiespiegel länger aufrecht zu erhalten. Und in Verbindung mit einem Fitnessprogramm sorgt es für den Aufbau magerer Muskelmasse. Weltweit werden über eine Million Formula 1-Shakes täglich verzehrt!

Formula 1 ist sowohl in Portionspackungen sowie in 500-g-Dosen erhältlich.

F 1 Dosen – Vanille #0141 Schokolade #0142 Erdbeere #0143
Tropenfrucht #0144 Cappuccino #1171 Cookies and Cream #0146
Portionspackungen – Vanille #2653 Cookies & Cream #2657

* bei Zubereitung mit Magermilch



Herbalife Formula 2 – Multivitaminkomplex

liefert wichtige Vitamine und Mineralstoffe und eine einzigartige Mischung von Kräutern zur täglichen Versorgung. Optimal zusammen mit Formula 1!



Herbalife Formula 3 – Personalized Protein Powder

liefert eine Kombination qualitativ hochwertiger Molke- und Sojaproteine. Damit können Sie Ihre Proteinzufuhr individuell gestalten. Als Teil eines Fitnessprogramms trägt es zum Aufbau magerer Muskelmasse bei. Einfach in einen Formula 1-Shake einrühren oder in eine Suppe einrühren.

#0242

Protein Riegel liefern eine Kombination aus Protein und Kohlenhydraten, das zu einer nachhaltigen Energiefreisetzung beiträgt sowie B-Vitamine. In drei köstlichen Geschmacksrichtungen erhältlich, enthält jeder Riegel ungefähr 140 Kalorien für einen gesunden Snacks unterwegs.

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



H³O Pro™ isotonisches Mineralstoff-Getränkepolver



2646

Von Experten für Sporternährung entwickelt, ist H³O Pro™ ein innovatives isotonisches Mineralstoff-Getränkepolver für außergewöhnliche Leistungsfähigkeit durch:

– **Elektrolyt- und Flüssigkeitsaufnahme:** Mit dem Schweiß gehen lebenswichtige Elektrolyte (oder Salze) wie Natrium, Kalium, Calcium, Magnesium und Chlorid verloren. Durch die Aufnahme von Elektrolyten und Flüssigkeit können die schädlichen Auswirkungen einer Dehydrierung – wie Muskelkrämpfen, Müdigkeit und Kopfschmerzen – vermieden werden.

– **Energie und Ausdauer** Kohlenhydrate geben Ihrem Körper sofortige und lang anhaltende Energie, um unerwünschten Leistungsabfall zu vermeiden – damit Sie in Topform bleiben können!

– **Resorption:** Die zur Energiefreisetzung benötigten B-Vitamine helfen Ihrem Körper, lebenswichtige Nährstoffe aufzunehmen. Das bedeutet, dass Ihr Körper schneller von den Nährstoffen in H³O Pro™ profitieren kann, um Ihre Leistungsfähigkeit zu unterstützen.

– **Antioxidativer Schutz:** Unsere Zellen benötigen Sauerstoff zur Energieproduktion. Während des Trainings bilden sich verstärkt freie Sauerstoffradikale, die die Körperzellen schädigen können. Wichtige Antioxidantien wie Vitamin C und E helfen, den Körper vor den schädlichen Auswirkungen freier Radikale zu schützen.

H³O Pro™ kann Sie während, aber auch vor und nach Ihrer Trainingsphasen dabei unterstützen, sich ausreichend mit Flüssigkeit und Energie zu versorgen: eine Portion (500 ml) wird pro 60 Minuten intensiver körperlicher Betätigung empfohlen. Es ist schnell und unkompliziert zu verwenden. Geben Sie einfach den Inhalt eines Portionsbeutels in eine Wasserflasche und füllen Sie mit 500 ml Wasser auf.

- Keine künstlichen Süßungsmittel
- Keine künstlichen Aromastoffe
- Keine Konservierungsstoffe

Mit einem Hauch frischer Zitrone. Mit H³O Pro™ bleiben Sie garantiert erfrischt, mit Flüssigkeit versorgt und steigern Ihre Leistungsfähigkeit – egal in welcher Sportart.

Denken Sie immer daran – versorgen Sie Ihren Körper mit ausreichend Flüssigkeit – vor allem, wenn Sie Sport treiben und sich ausgewogen und abwechslungsreich ernähren wollen mit viel frischem, buntem Obst und Gemüse!

Wie anspruchsvoll Ihr Lebensstil auch sein mag: Wenn Sie sich auf unsere beiden Erfolgsfaktoren konzentrieren – Energie und Versorgung mit Flüssigkeit – dann können Sie unnötiger Müdigkeit ein Ende bereiten und Ihre sportlichen Aktivitäten so richtig genießen.

... stärken Sie Ihr Leben
mit professioneller
Unterstützung

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.

Issue 157 – Insert – German – #6361–GE–57