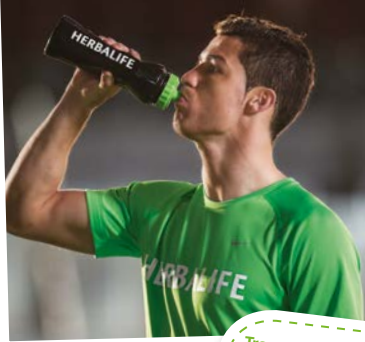


LEVEL 10
BODY TRANSFORMATION CHALLENGE
POWERED BY HERBALIFE ACTIVE

A TASTY SALAD
GRILLED LEAN N
UNDER 10 MIN



Tragen Sie hier Ihren Namen ein:

ES BEGINNT JETZT

Entdecken Sie
Ihr bestes Ich





BEI LEVEL10[®] GEHT ES DARUM,
Ihr bestes Ich zu entdecken!



Gute Ernährung



Sport



Einstellung



Unterstützung
im Team

SETZEN SIE SICH IHR ZIEL

Bringen Sie sich in Bestform – Ihr Level10, wie wir das gerne nennen – mit einem gesunden, ausgewogenen Ernährungs- und Trainingsplan, mit dem Sie Ihren Körper optimieren können.

Optimieren Sie Ihren **Körper** durch einen gesunden, aktiven Lebensstil: kombinieren Sie ausgewogene Ernährung mit regelmäßigem Sport und der Unterstützung Ihres HERBALIFE-Coach. Sind Sie bereit für Veränderungen?

Was ist Ihr Level10?

Fragen Sie sich, wer Sie gerne wären und setzen Sie sich Ihr Level10 Ziel.

Ziele

Wie werden Sie sich fühlen, nachdem Sie Ihre Ziele erreicht haben?

- | | | |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> Gewicht kontrollieren | <input type="checkbox"/> Stress kontrollieren | <input type="checkbox"/> Mehr Wohlbefinden |
| <input type="checkbox"/> Körperfett reduzieren | <input type="checkbox"/> Selbstvertrauen stärken | <input type="checkbox"/> Besser aussehen |
| <input type="checkbox"/> Magere Muskelmasse aufbauen | <input type="checkbox"/> Energie steigern | <input type="checkbox"/> Besser schlafen |



Was ist Ihr Ausgangspunkt?

Start-BMI	Startgewicht (kg)	Start-Körperfettanteil (%)	Start-Muskelmasse (kg)

Mein Ziel:

Ich, _____ Alter _____ Größe _____

will _____

(z.B. fitter, schlanker, gesünder)

bis zum _____ werden.

(Datum)

Unterschrift: _____ Ich verpflichte mich heute, meine Ziele zu erreichen: _____

(Datum)

Herzlichen Glückwunsch. Sie sind Ihrem besten Ich einen Schritt näher gekommen.

Das von HERBALIFE empfohlene Programm für Gewichtskontrolle und Ernährung ist für Personen unter 18 Jahren und für Schwangere oder stillende Mütter nicht geeignet. Dieses Dokument ersetzt keinesfalls die medizinische Beratung durch Ihren Hausarzt oder andere Experten für Gesundheit. Sprechen Sie immer mit Ihrem Hausarzt, wenn Sie gesundheitliche Probleme oder Fragen haben, bevor Sie mit einem Ernährungs- oder Trainingsprogramm beginnen. Verwenden Sie die HERBALIFE-Produkte als Bestandteil einer ausgewogenen, abwechslungsreichen Ernährung und in Verbindung mit einem gesunden, aktiven Lebensstil.

Dieses Dokument dient Ihnen zur Kontrolle auf dem Weg zu Ihren Zielen. HERBALIFE oder Ihr selbständiges Mitglied verwenden es nicht zur Erfassung oder Speicherung Ihrer persönlichen Daten. Ihre Angaben werden nicht für medizinische Diagnosen genutzt. Bitte wenden Sie sich in allen medizinischen Fragen an Ihren Hausarzt.

10 Schritte zu Ihrem Level10®

- 1** Machen Sie sich über Ernährung schlau
- 2** Essen Sie sich gesund
- 3** Proteinpower
- 4** Gesunde Fette
- 5** Mehr Flüssigkeit – mehr Wohlbefinden
- 6** Treiben Sie achtsam Sport
- 7** Ruhe und Erholung
- 8** Unterstützen Sie Ihre Ernährung
- 9** Die innere Einstellung ist wichtig
- 10** Motivieren Sie andere

ENTDECKEN SIE IHR BESTES ICH

Wir alle kennen jemanden, der immer glücklich, gesund und toll in Form scheint. Wollen Sie das nicht auch? Gut: hier ist das Geheimnis dieser Menschen: Sie haben einfach ihr bestes Ich entdeckt. Das können Sie auch!

Psst... jetzt haben wir es verraten

In uns allen verborgen ist unser bestes Ich, das ans Tageslicht kommen will. Jemand, der besser aussieht, glücklicher ist und das Leben voll auskostet. Wir werden Ihnen helfen, diesen Mensch in 10 leicht zu befolgenden Schritten zu wecken.

Die HERBALIFE-Philosophie eines gesunden, aktiven Lebensstils:

80%
ERNÄHRUNG

20%
SPORT

**UNTERSTÜTZUNG
IM TEAM**

100%
EINSTELLUNG

LEVEL 10
BODY TRANSFORMATION CHALLENGE
POWERED BY HERBALIFE ACTIVE

LEVEL 10
BODY TRANSFORMATION CHALLENGE
POWERED BY



SCHRITT

1



Stärkung Ihres Wohlbefindens mit der richtigen Ernährung

Wieviele Portionen dieser Nahrungsmittel nehmen Sie derzeit zu sich?*

Achtung: Ehrlichkeit währt am längsten!

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Shake, Riegel							
Obst und Gemüse							
Brot, Reis, Kartoffeln, Pasta und weitere stärkehaltige Lebensmittel							
Milch und Milchprodukte							
Fleisch, Fisch, Eier, Bohnen und weitere milchfreie Eiweißquellen							
Fette/reiche/zuckerhaltige Lebensmittel und Getränke							

* Diese Tabelle soll Ihnen eine Momentaufnahme Ihrer wöchentlichen Nahrungsaufnahme geben und zeigen, was verbessert werden kann. Wenn Sie mehr erfahren möchten, schauen Sie sich die Empfehlungen auf <http://www.nhs.uk/Livewell/Goodfood/Pages/eatwell-plate.aspx> an.

MACHEN SIE SICH ÜBER ERNÄHRUNG SCHLAU

So wie ein Auto nur mit der richtigen Tankfüllung optimal läuft, brauchen auch Sie die richtige Ausgewogenheit von Kohlenhydraten, Proteinen und gesunden Fetten für optimale Leistungsfähigkeit.

Proteine

Milchprodukte, Fleisch, Eier, Fisch, Hülsenfrüchte, Nüsse

Protein ist ein essenzieller Nährstoff, der viele Aufgaben hat, inklusive Aufbau und Erhalt magerer Muskelmasse und Erhaltung gesunder Knochen.

Ist der Aufbau von Muskulatur oder Gewicht eines Ihrer Level10-Ziele?

Kohlenhydrate

Vollkornbrot, Müsli, Obst, Gemüse, brauner Reis, Gemüse

Kohlenhydrate sind der Brennstoff, den der Körper für seine Energie benötigt. Sie sollten deshalb in jeder Mahlzeit enthalten sein. Essen Sie vor allem Vollkorn-Brot und -Müsli; es liefert mehr Nährstoffe als stark verarbeitete Produkte. Kohlenhydrate sind ebenfalls wichtig zur Energiezufuhr vor, während und nach dem Ausdauersport. Außerdem sind sie eine Quelle für Ballaststoffe, die ein wichtiger Teil einer gesunden Ernährung sind.

Ist Ihr Energiespiegel eines Ihrer Level10-Ziele?

Gesunde Fette

Einfach und mehrfach ungesättigte Fette

Nicht alle Fette sind gleich. Wir sollten bei gesättigten Fetten aufpassen, die man vor allem in tierischen Produkten findet wie z.B. Milchprodukte/rotem Fleisch/Kuchen und Keksen. Nicht zu verwechseln mit den sehr gesunden und wichtigen Omega 3 Fetten, die vor allem in Ölfisch zu finden sind. Konzentrieren Sie sich beim täglichen Gebrauch auf pflanzliche Fette: Oliven-, Sonnenblumen-, Raps- & Distel-Öl und streichfähige Fette. Diese enthalten mehr einfach und mehrfach ungesättigte Fette, die für uns besser sind. Fett ist ein wichtiger Bestandteil unserer Ernährung, kann aber, wenn im Übermaß genossen, zu Gewichtszunahme führen. Passen Sie also auf.

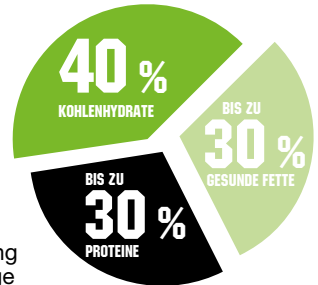
Ist Ihr Gewicht oder Körperfettanteil eines Ihrer Level10-Ziele?

Starten Sie gut in den Tag mit einem nahrhaften Frühstück

Ausgewogene Ernährung heißt, durch die tägliche Ernährung die richtige Menge und die richtige Qualität essenzieller Nährstoffe aufzunehmen.

Mit einem gesunden Frühstück versorgen Sie den Körper wieder mit Energie und essenziellen Nährstoffen wie einer Bandbreite an Vitaminen und Mineralien wie Eisen und Kalzium. Auf das Frühstück zu verzichten, kann zu ungesunden Vormittags-Snacks führen, und Ihnen fehlen essenzielle Nährstoffe. Wenn Sie nicht direkt nach dem Aufstehen etwas essen können, versuchen Sie es ein, zwei Stunden später und halten Sie immer ein gesundes Frühstück bereit.

Um Schwankungen im Blutzuckerspiegel zu vermeiden, sollten Sie keine Mahlzeit auslassen und mit nahrhaften Snacks Hungergefühle in Schach halten.



Wussten Sie schon?

Ernährungsexperten empfehlen ein nährstoffreiches Frühstück mit wenigen Kalorien. Wer frühstückt, sorgt erwiesenermaßen für eine insgesamt bessere Nährstoff- und Kalorienaufnahme während des Tages.



ESSEN SIE AUSGEWOGEN

Fallen Ihnen bei Schritt 1 Lücken in Ihren Essgewohnheiten auf? Vielleicht ernähren Sie sich nicht ausgewogen genug mit Kohlenhydraten, Protein und gesunden Fetten?

SCHRITT **2**

Nehmen Sie die Ausgewogene-Mahlzeit-Challenge von HERBALIFE an! Über den Tag verteilt 5 kleine, ausgewogene Mahlzeiten zu essen, hält Hungergefühle in Schach.

Frühstück:



Rührei auf Vollkornbrot /
Haferbrei / fettarme, zuckerfreie
Frühstücks cerealien

oder

Das ausgewogene Frühstück
Für einen fitten Start in den Tag!
Das ausgewogene Frühstück bietet viele
Nährstoffe, die dem Körper schon morgens
zugeführt werden können. Es besteht aus:

- Formula 1 Vanille oder Schokolade
- Aloe Vera Getränkekonzentrat
- Instantgetränk mit Pflanzenextrakten

Formula 1-Shake
Ein ausgewogener,
nährhafter Start in den Tag.
220 kcal pro Portion**

Was essen Sie
zum Frühstück?

Snack:



Frisches Obst



Rohe
Nüsse

oder

Geröstete Sojabohnen
Proteinreich
113 kcal pro Portion

oder

HERBALIFE Protein Riegel
Proteinreicher Snack, in 3
köstlichen Geschmacksrichtungen
erhältlich
140 kcal pro Portion***

Was essen Sie
als Snack?

Mittagessen:



Ein ausgewogenes, abwechslungsreiches
Mittagessen mit Gemüse, Protein und
gesunden Fetten

oder

Formula 1-Shake
Ein ausgewogener,
nährstoffreicher
Mahlzeitenersatz-Shake.
220 kcal pro Portion**

Was essen Sie
zu Mittag?

Snack:



Gemüse-Sticks
mit Hüttenkäse

oder



Eine Schale fettarmer
Natur-Joghurt

HERBALIFE Protein Riegel
Proteinreicher Snack,
in 3 köstlichen
Geschmacksrichtungen
erhältlich
140 kcal pro Portion***

oder

Gourmet-Tomatensuppe
Ein herzhafter und
nährstoffreicher Snack, im
Handumdrehen zubereitet
104 kcal pro Portion

Was essen Sie
als Snack?

Abendessen:



Ein ausgewogenes Abendessen voller Protein,
gesunder Kohlenhydrate und Gemüse



Was essen Sie
zu Abend?

Verwenden Sie die HERBALIFE-Produkte als Bestandteil einer ausgewogenen, abwechslungsreichen Ernährung und in Verbindung mit einem gesunden, aktiven Lebensstil.

* Der Ersatz von einer täglichen Mahlzeit durch einen Mahlzeitenersatz wie Formula 1 im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung hilft, das Gewicht nach der Gewichtsabnahme zu halten.

** Der Ersatz von zwei täglichen Mahlzeiten durch einen Mahlzeitenersatz wie Formula 1 im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung trägt zum Gewichtsverlust bei.

*** Schokolade-Erdnuss Protein Riegel enthält 140 kcal.

SCHRITT

3

PROTEINPOWER

Egal, welches Ziel Sie sich gesetzt haben und wie viel Sie derzeit wiegen: Protein ist ein wesentlicher Bestandteil der Ernährung. Es ist in jeder Körperzelle enthalten und liefert essenzielle Aminosäuren für den Aufbau und Erhalt magerer Muskelmasse.

Das Protein im Körper wird ständig aufgebrochen und wieder aufgebaut, aber eine gewisse Menge wird täglich abgebaut und muss über Ernährung wieder zugeführt werden. Nicht ausreichende Mengen hochwertiger Proteine zu sich zu nehmen, führt dazu, dass der körpereigene Protein-Vorrat (etwa die Muskulatur) sich abbaut.





Ist **Gewichtsabbau** eines Ihrer **Level10-Ziele**, ist das Positive, dass Muskeln mehr Kalorien verbrennen als Fett und somit die Erhaltung der Muskelmasse sehr hilfreich ist auf dem Weg zu Ihrem Ziel. Dafür müssen Sie regelmäßigen Sport mit angemessener Aufnahme hochwertiger Proteine verbinden.

Ist **Muskelaufbau oder ein schlanker Körper** eines Ihrer **Level10-Ziele**, müssen Sie Krafttraining mit der Aufnahme hochwertiger Proteine verbinden. Essen Sie 20-25 g Protein pro Mahlzeit.

Nehmen Sie genug Protein zu sich?

HERBALIFE rät aktiven Menschen, 1-2 g Protein pro Kilogramm Körpergewicht zu sich zu nehmen. Wenn Sie beispielsweise 70 kg wiegen, dann sollten Sie täglich zwischen 70-140 g Protein zu sich nehmen.

Wie viel Protein Sie brauchen, ist abhängig von Ihrem Geschlecht, Gewicht, Aktivitätslevel, der Kalorienaufnahme und welche Ziele Sie für Ihre Körperzusammensetzung gemäß Seite 3 haben.

Persönlicher Proteinbedarf: _____

Woher beziehen Sie Ihr Protein?

Frühstück:

Snack:

Mittagessen:

Snack:

Abendessen:

fettarme
Milchprodukte

Eier

Nüsse

mageres
Fleisch

Was sind die besten Proteinlieferanten?

Protein ist in vielen Nahrungsmitteln wie etwa Milchprodukten, Fleisch, Eiern, Fisch, Hülsenfrüchten und Nüssen enthalten. Einige dieser proteinreichen Nahrungsmittel enthalten die richtige Menge aller essenziellen Aminosäuren und gelten als qualitativ hochwertige Proteine. Bei anderen Lieferanten kann der richtige Anteil dieser essenziellen Aminosäuren fehlen.

Zu Lieferanten **qualitativ hochwertiger Proteine zählen Milchprodukte, Eier, Fleisch, Fisch und Sojaprotein-Isolat**. Viele unterschiedliche proteinreiche Nahrungsmittel zu essen, trägt dazu bei, alle benötigten Aminosäuren aufzunehmen.

Ausgewogener Mahlzeitenersatz wie die Formula 1-Shakes enthalten hochwertiges Protein. Sie sind einfach und bequem und deshalb besonders hilfreich vor und nach dem Sport, wenn die Zeit zu knapp ist, um sich selbst eine Mahlzeit zuzubereiten und zu essen.

Wann ist die beste Zeit für Proteine?

Ein häufiger Fehler ist, das meiste Protein nur bei einer Mahlzeit aufzunehmen, häufig beim Abendessen. Protein sollte in allen Mahlzeiten enthalten sein, vor allem nach Ausdauer- oder Krafttraining, weil der Körper dann für Protein zum Muskelaufbau am aufnahmefähigsten ist.

Zubereitung eines 25 g Protein-Shakes**

Hier finden Sie einige Rezeptempfehlungen:



(WAHLWEISE EIS)



Rezept 1



Rezept 2



Rezept 3

Sie brauchen:

Messlöffel



Mixer



* Wenn Sie Formula 1 Mahlzeitenersatz-Shakes für die Gewichtskontrolle oder für das Gewichtsmangement verwenden, lesen Sie bitte die Anweisungen auf dem Produktetikett sorgfältig durch.

** Angaben zum Kalorien- und Protein-Gehalt dieser Shake-Rezepte finden Sie auf Seite 17.

Share a Shake! Shakes entdecken, kreieren und teilen auf:

www.myherbalifeshake.com/de www.myherbalifeshake.com/de_AT

www.myherbalifeshake.com/de_CH

Ihr wöchentlicher Protein- und Kalorien-Tracker

Mahlzeit	Mo	Di	Mi
Persönlicher Grundumsatz in kcal:	Was haben Sie gegessen? Menge Protein (g) / Kalorienaufnahme (kcal)	Was haben Sie gegessen? Menge Protein (g) / Kalorienaufnahme (kcal)	Was haben Sie gegessen? Menge Protein (g) / Kalorienaufnahme (kcal)
Frühstück 	 z.B.: Formula 1-Shake 18 g / 220 kcal	g / kcal	g / kcal
Snack 	g / kcal	g / kcal	g / kcal
Mittagessen 	g / kcal	g / kcal	g / kcal
Snack 	g / kcal	g / kcal	g / kcal
Abendessen 	g / kcal	g / kcal	g / kcal
Sonstiges			
Gesamt	g / kcal	g / kcal	g / kcal

Do	Fr	Sa	So
Was haben Sie gegessen? Menge Protein (g) / Kalorienaufnahme (kcal)	Was haben Sie gegessen? Menge Protein (g) / Kalorienaufnahme (kcal)	Was haben Sie gegessen? Menge Protein (g) / Kalorienaufnahme (kcal)	Was haben Sie gegessen? Menge Protein (g) / Kalorienaufnahme (kcal)
g / kcal	g / kcal	g / kcal	g / kcal
g / kcal	g / kcal	g / kcal	g / kcal
g / kcal	g / kcal	g / kcal	g / kcal
g / kcal	g / kcal	g / kcal	g / kcal
g / kcal	g / kcal	g / kcal	g / kcal
g / kcal	g / kcal	g / kcal	g / kcal
g / kcal	g / kcal	g / kcal	g / kcal

Protein- und Kaloriengehalt in häufig konsumierten Nahrungsmitteln*



Fisch und Fleisch	Produkt	Portionsgröße	Protein (g)	Kalorien (kcal)
	Hähnchenbrust	100 g	24	102
	Lammkotelett	100 g	18	261
	Rindfleisch mager	100 g	21	121
	Schweinefleisch mager	100 g	21	136
	Schinken	28 g	5,6	32
	Lachs	154 g	28	201
	Forelle	71 g	17	87
	Thunfisch	165 g	41	171
	Meeresfrüchte	100 g	10	70
Sardinen	120 g	20	199	

Milchprodukte und Eier	Produkt	Portionsgröße	Protein (g)	Kalorien (kcal)
	Ei	45 g	6	69
	Vollmilch	200 ml	7	128
	Fettarme Milch	200 ml	7	72
	Griechischer Joghurt	227 g	15	302
	Cheddarkäse	30 g	7	120
	Feta, Ziegen-/ Schafskäse	30 g	5	71
	Mozzarella	30 g	6	77
	Halloumi Käse	30 g	8	109
	Hüttenkäse	30 g	4	30

Nüsse & Körner	Produkt	Portionsgröße	Protein (g)	Kalorien (kcal)
	Mandeln	28 g	5	160
	Walnüsse	28 g	4	183
	Cashew Nüsse	28 g	5	160
	Erdnüsse	28 g	7	157
	Pistazien	28 g	5	160
	Sonnenblumenkerne	32 g	6	160

* Bitte beachten Sie, dass ein Nahrungsmittel, das einen hohen Anteil an Protein aufweist, nicht zwangsläufig gesund sein muss. Überprüfen Sie daher das Etikett, um die Anzahl der weiteren Nährwerte, wie Fett, Natrium, oder den Zuckergehalt zu erfahren.

Brot & Getreide

Produkt	Portionsgröße	Protein (g)	Kalorien (kcal)
Weißbrot	100 g	7	235
Vollkornbrot	100 g	6	188
Ciabattabrötchen	80 g	6	273
Bagel	106 g	8	267
Pasta	140 g	6	176
Reis	186 g	4	173
Couscous	175 g	7	208
Polenta	125 g	3	252
Kartoffel	300 g	6	207

Hülsenfrüchte

Produkt	Portionsgröße	Protein (g)	Kalorien (kcal)
Linsen gekocht	198 g	17	227
Quinoa	185 g	7	225
Kichererbsen	140 g	7	45
Mondbohnen	140 g	7	64
Kidneybohnen	140 g	8	88
Tofu	126 g	10	95
Sojabohnen	120 g	14	171

HERBALIFE®-Produkte

HERBALIFE-Produkte	Protein (g)	Kalorien (kcal)
Formula 1-Shake	18*	220*
Herbalife24 Formula 1 Sport	18*	219*
Herbalife24 Rebuild Strength	25*	190*
Protein Riegel	7	104
Formula 1 Express Riegel	13	207
Geröstete Sojabohnen	9	113
Formula 3 PPP	5	23*
Gourmet Tomatensuppe	7*	104*
Protein-Getränkemix (PDM)	14,9*	108*
Rezept 1 (F1-Shake + PPP + Milch)	23	243
Rezept 2 (F1-Shake + PPP + Blaubeeren + Herbal Aloe Vera Getränkekonzentrat Mango + Wasser)	25	217
Rezept 3 (F1-Shake + PDM + Wasser)	32,5	328

* Bei Zubereitung gemäß der Anweisungen auf dem Etikett.

SCHRITT 4 GESUNDE FETTE

Fett, um sich gesund zu halten, verstößt so ziemlich gegen jeden Ernährungsrat, den Sie je gehört haben, nicht wahr? Aber es gibt bestimmte Arten von Fetten, die als gesund gelten und für den Körper essenziell wichtig sind.



Woher bekommen Sie Ihre gesunden Fette?

Lieferanten guter Fette

Einfach ungesättigte Fette

- Olivenöl
- Rapsöl
- Sonnenblumenöl
- Sesamöl
- Avocados
- Oliven
- Nüsse (Mandeln, Erdnüsse, Macadamia-Nüsse, Haselnüsse, Pecannüsse, Cashewnüsse)
- Erdnussbutter

Mehrfach ungesättigte Fette

- Sojabohnenöl
- Walnüsse
- Sonnenblumen-, Sesam- und Kürbiskerne
- Leinsamen
- Ölfisch (Lachs, Thunfisch, Makrele, Hering, Forelle und Sardinen)

Lieferanten gesunder Fette für die tägliche Aufnahme

Was sind gesunde Fette und warum sind sie gut für Sie?

Fette lassen sich in zwei Gruppen einteilen – in gesättigte (ungesunde) und ungesättigte (gesündere) Fette. Die ungesättigten Fette gelten als besser für uns, weil sie – vor allem aus pflanzlichen Nahrungsmitteln gewonnen – helfen können, Ihr Blutlipid in einem normalen Bereich zu halten.

Wussten Sie, dass Linolsäure eine essenzielle Omega 6 Fettsäure und mehrfach ungesättigt ist, die hilft den normalen Cholesterinspiegel aufrechtzuerhalten?

Was ist mit dem Abbau des Körperfetts?

Wenn Ihr Ziel Fettabbau ist, heißt das nicht, dass Sie auf Fett verzichten sollten. Stattdessen sollten Sie überprüfen, welche Fette Sie aufnehmen und welche Sportarten Sie betreiben, damit Sie sicher sein können, Ihren Körper mit den richtigen Fetten zu versorgen.

Sie nehmen nicht genug gute Fette auf?

Versuchen Sie Herbalifeline bzw. Herbalifeline Max: eine Nahrungsergänzung mit Omega 3-Fettsäuren; reich an den essenziellen Fettsäuren EPA und DHA, die helfen, ein gesundes Herz zu erhalten. Um diesen Vorteil zu erreichen, sollten Sie täglich 250 mg EPA & DHA aufnehmen.



Ernährungs-Tipp

Unserer Ernährung mangelt es an einer ausgewogenen Verteilung essenzieller Fettsäuren. Heutzutage nehmen wir für gewöhnlich wenig Omega 3-Fettsäuren mit unserer Ernährung auf. Diese sind jedoch wichtig, um unser Herz, Sehvermögen, Blutlipid und Gehirn zu schützen.

Versuchen Sie, mehr Fisch zu essen. Wenn Sie damit Probleme haben, versuchen Sie es mit einer Ergänzung wie Herbalifeline bzw. Herbalifeline Max.

* Herbalifeline Max derzeit nur in Deutschland und Österreich verfügbar.



HERBALIFE
24

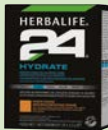
**MEHR FLÜSSIGKEIT —
MEHR WOHLBEFINDEN**

Wasser löscht den Durst, hält den Körper gesund und sorgt für optimale Funktionen. Aber nicht nur Wasser versorgt uns mit Flüssigkeit – Tee, Obst und einige Sportdrinks zählen auch dazu.

Wieviel Flüssigkeit Sie brauchen, hängt von Ihrer Größe ab, von der Temperatur und davon, wie aktiv Sie sind. Aber Sie sollten mindestens 8-10 (200 ml)-Gläser täglich trinken. Darin eingerechnet sind auch Tee, Kaffee und Fruchtschorlen (zu einer Mahlzeit) und Sportdrinks während des Sports. Beim Sport müssen Sie zudem darauf achten, sich immer gut mit Flüssigkeit zu versorgen.

Halten Sie sich an diese einfache Regel für Flüssigkeitszufuhr beim Sport:

- Vor dem Sport:** 500 ml Flüssigkeit
30 – 60 Minuten vor dem Sport
- Während dem Sport:** 100 – 200 ml Flüssigkeit
alle 15 Minuten
- Nach dem Sport:** 100 – 200 ml Flüssigkeit



Flüssigkeit für Ihre Aktivitäten

Herbalife24 Hydrate: kalorienarmes Elektrolytgetränk, das 100 % Ihres NRV* an Vitamin C liefert, das Müdigkeit und Erschöpfung zu verringern hilft.

Enthält 85 mg Koffein, um Ihnen zu helfen, aufmerksam und konzentriert zu bleiben



Instant-Kräutergetränk: erfrischendes Getränk, das Sie den ganzen Tag über heiß oder kalt genießen können. Mit Grün- und Schwarztee-Extrakt angereichert, hat es etwa 6 kcal pro Portion.



Wie viele Gläser trinken Sie normalerweise pro Tag?*

Wasser									
Tee									
Andere Getränke									
Fruchtschorle									
Sportdrinks									

Gesamtzahl der Gläser pro Tag _____

1 Glas = etwa 200 ml Flüssigkeit

* NRV = Nährstoffbezugswert.

** Denken Sie daran, immer das Etikett des Getränks zu überprüfen und greifen Sie zu zuckerarmen oder zuckerlosen Getränken.

— — — — —
SCHRIFFT

6



KOMMEN SIE DOCH FÜR IHR TRAINING IN
EINEN HEALTHY ACTIVE CLUB. SIE KÖNNEN
AUS VIELEN AKTIVITÄTEN AUSWÄHLEN:

WALKEN
WANDERN
YOGA
AEROBIC

TANZEN
RADFAHREN
LAUFEN

TREIBEN SIE
ACHTSAM
SPORT



Regelmäßig Sport zu treiben, hilft Ihnen, Ihre Level10-Ziele zu erreichen

Sie müssen begreifen, dass Sport kein Rezept gegen schlechte Ernährung ist – Sie müssen sehr viel Sport treiben, um alle diese Kalorien wieder zu verbrennen. Selbst Alltagsaktivitäten wie ein Spaziergang oder Radfahren helfen dabei, Ihr Herz gesund zu erhalten und magere Muskelmasse aufzubauen und zu erhalten. Und Sie fühlen sich dabei auch toll und sehen optimal aus.

Finden Sie die für Sie geeignete Sportart:

Sportart

Anfänger

Bauen Sie Körpervertrauen auf durch das Erlernen grundlegender Bewegungsmuster, machen Sie Körpergewichtsübungen und arbeiten Sie daran, Sport regelmäßig in den Alltag zu integrieren. Erstes Ziel für Anfänger ist es, die Bewegung genießen zu lernen – egal in welcher Sportart.

Ziel

20-30 Minuten Sport täglich.



Beispiel

24Fit DVD-Workouts, Phase 1
Walken
Radfahren
Rasenmähen
Stretching
Körpergewichtsübungen wie Kniebeugen und Ausfallschritte

Mittelstufe

Arbeiten Sie auf bestimmte Trainingsziele hin wie Kraftaufbau, Herz-/Kreislauf-Fitness, Gelenkigkeit und Ausdauer. Steigern Sie den Schwierigkeitsgrad **ODER** die Dauer Ihres Sportprogramms und beziehen Sie allmählich Gewichte mit ein.

30-45 Minuten Sport an 5 Tagen in der Woche.



24Fit DVD-Workouts, Phase 2
Laufen
Betreiben Sie aktive Sportarten wie: Fußball, Tennis, Tanzen, Aerobic, Schwimmen.
Intervalltraining

Fortgeschrittene

Sobald Sie eine stabile Fitnessgrundlage aufgebaut haben, können Sie dynamischere Übungen für Kraft und Stärke ausführen, indem Sie mit mehr Gewicht trainieren oder plyometrisch trainieren.

30-90 Minuten Sport an 5 Tagen in der Woche. Eine Kombination aus Kraft-, Herz-/Kreislauf- und Ausdauer-Training.



24Fit DVD-Workouts, Phase 3
Gewichtheben
Widerstandsbänder
Querfeldeinlaufen
Treppenlaufen
Seilspringen
Ausgedehnte Radtouren

Siehe auch Seite 25 – Intervalltraining

Finden Sie den Sportkalender Ihres HERBALIFE-Coach heraus und trainieren Sie zusammen mit anderen.

Trinken Sie immer viel beim Sport.

PLANEN SIE IHRE WOCHEN

Wir alle sind auf dem Weg zu einem gesunden, aktiven Leben, aber manchmal werden wir vom Leben selbst dabei ‚ausgebremst‘. Sie müssen feststellen, an welchem Punkt Sie bei Ihren sportlichen Aktivitäten stehen, damit Sie Ihrem Körper die richtige Aktivität im richtigen Umfang geben können.

Wenn Sie sich derzeit gar nicht körperlich betätigen, fangen Sie mit kleinen Veränderungen an. Statt mit dem Auto oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln zur Arbeit zu fahren, laufen oder fahren Sie mit dem Rad. Nutzen Sie ein Fitness Rad oder Laufband beim Fernsehen, tun Sie mit Gartenarbeit etwas für Ihre Gesundheit oder knüpfen Sie Kontakte und treiben mit Freunden Sport!

Halten Sie Ihr wöchentliches Sportprogramm:

	Gewählte Sportart	Empfinden	Ernährung
Mo			
Di			
Mi			
Do			
Fr			
Sa			
So			

Legen Sie los!

Bei Schritt 6 können Sie überprüfen, wie intensiv Sie trainieren sollten.



Versuchen Sie Intervalltraining mit Samantha Clayton

Intervalltraining hat viele Vorteile. Der größte ist meiner Meinung nach, dass Sie die Kalorienverbrennung durch hoch intensives Training maximieren und Zeit sparen, denn die Dauer dieser Intervalltrainings kann sehr kurz sein.

- *Intervalltraining kann Ihre Insulin-Sensitivität steigern und deshalb dazu beitragen, Glukose effizienter als Glykogen statt als Fett in der Muskulatur zu speichern.*
- *Bei Intervalltraining verbrennt der Körper auch nach dem Sport als Teil der Erholungsphase weiterhin Fett.*
- *Durch Intervalltraining kann der Körper verschiedene Energiesysteme effizienter einsetzen sowie ebenfalls Energie wirksamer umsetzen und speichern.*



Samantha Clayton, Direktorin
Fitness-Schulungen
weltweit

Viele Videos finden
Sie auf dem HERBALIFE
DACH YouTube Channel.



RUHE UND ERHOLUNG

Ein effektiver Trainingsplan besteht nicht nur aus Sport. Achten Sie auch genau darauf, wie Sie Ihren Körper mit Energie versorgen. Durch die richtige Ernährung zur richtigen Zeit können Sie mehr aus Ihrem Körper herausholen und mehr leisten.

Ausruhen ist das Beste

Ganz einfach! Hört sich leicht an und ist leicht, wird aber oft vergessen. So verrückt es klingt: Ausruhen ist ebenso wichtig wie Sport.

Um fitter zu werden oder besser im Sport, braucht es körperlichen Stress (z.B. Training oder Sport). Danach aber braucht der Körper Zeit, sich dieser Belastung anzupassen. Dazu dienen die Ruhephasen. Ruhe und Erholung sind auch wichtig, um Verletzungen zu vermeiden.

Eine Kombination aus Ruhe und Erholung, ausgewogener Ernährung und regelmäßigen sportlichen Aktivitäten sollte Bestandteil eines jeden Fitnessprogramms sein.

Achten Sie auf:

- **Genügend Schlaf.** 8 Stunden pro Nacht sind optimal.
- **Genügend Flüssigkeit.** Viel trinken ist wichtig für Gesundheit, Erholung und Leistungsfähigkeit.
- **Ernährung ist der Schlüssel für schnelle Erholung.**

Wie ist Ihre Routine vor, während und nach dem Sport?

Vor dem / während dem Sport	Nach dem Sport

TRAININGS-ZIEL

Vor dem Sport: Versorgung mit Flüssigkeit und Vorbereitung des Körpers auf die Belastung.

Während dem Sport: Minimieren Sie Muskel-Beschädigungen und versorgen Sie sich während dem Sport mit ausreichend Flüssigkeit.

Nach dem Sport: Helfen Sie Ihrem Körper die normale Muskelfunktion zu erholen, indem Sie die richtigen Nährstoffe zu sich nehmen, um Glykogen aufzufüllen. Achten Sie auch darauf mit ausreichend Flüssigkeit versorgt zu bleiben.

Bitten Sie Ihren HERBALIFE-Coach um Rat über die Produkte, die für Ihre Leistungsbedürfnisse geeignet sind.

HERBALIFE-Tipps für Ihre höhere Leistungsfähigkeit:



Hydrate – kalorienarmes Getränk für Sportler zur Unterstützung der Flüssigkeitszufuhr, oder

CR7 Drive – zur Verbesserung der Wasseraufnahme während langer Trainingsphasen, oder

Prolong – großartig beim Ausdauersport. Liefert Ihnen 224 kcal pro Portion.

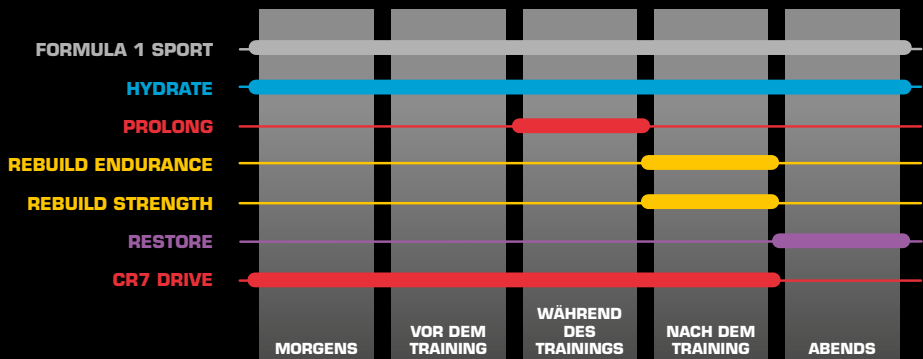
Formula 1/ Formula 1 Sport – oder **Rebuild Strength** oder

Rebuild Endurance – Kohlenhydrat-Protein-Getränk für die Erholungsphase zur Verwendung nach dem Ausdauersport, oder

Restore – Nahrungsergänzung für die Nacht. Es enthält Lactium™ aus Kaseinprotein.

STELLEN SIE SICH IHR HERBALIFE24 PROGRAMM INDIVIDUELL ZUSAMMEN

JE NACH IHREN INDIVIDUELLEN ANFORDERUNGEN FÜR SPORT, TRAINING, LEISTUNG UND ERHOLUNG. IHR INDIVIDUELLES PROGRAMM KÖNNEN SIE AUF HERBALIFE24.DE/AT/CH ZUSAMMENSTELLEN.



UNTERSTÜTZEN SIE IHRE ERNÄHRUNG

Seien wir ehrlich: Eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung versorgt uns zwar mit den nötigen Nährstoffen, doch ist es manchmal schwierig, sich gesund zu ernähren. Hektik und volle Terminkalender hindern uns daran, unsere NRV (Nährstoffbezugswerte) zu erreichen. Dann kann ein Nahrungsergänzungsprodukt helfen.

Mineralstoffe

Mineralstoffe wie Kalzium tragen zur Erhaltung fester Knochen und Zähne bei. Es gibt mehr als 10 verschiedenen Mineralien, die wir täglich zu uns nehmen müssen – der Körper produziert sie nicht selbst.

Vitamine

Vitamine unterstützen den Stoffwechsel bei Makronährstoffen (wie Biotin) und tragen zum Erhalt gesunder Knochen und normaler Muskelfunktionen bei. Einige Vitamine wie etwa Vitamin D tragen auch zur Erhaltung normaler Haut und Haare bei.

SCHRITT 8

Ihr HERBALIFE-Coach informiert Sie über die HERBALIFE-Produkte und wie diese Ihren täglichen Bedarf unterstützen können.

Formula 2 MultivitaminKomplex

Mit mehr als 15 Vitaminen und Mineralstoffen, um Ihren empfohlenen Tagesbedarf leichter abzudecken.



Ernährung Aktiv

Spezielle Rezeptur mit B-Vitaminen (B1, B2, B6), Mangan und Kupfer für einen normalen Energiestoffwechsel. Die Mineralstoffe Zink, Kupfer und Mangan helfen ebenfalls, die Körperzellen vor oxidativem Stress zu schützen.



Ballaststoffe

Ballaststoffe sind der wichtigste Ernährungsfaktor, um die normale Magen-Darmfunktion aufrechtzuerhalten. Daher wird empfohlen, dass Erwachsene 25 g Ballaststoffe am Tag zu sich nehmen sollten.**

Multi-Ballaststoff-Drink

Der Multi-Ballaststoff-Drink ist eine köstliche und einfache Möglichkeit, die hilft Ihre tägliche Ballaststoffaufnahme zu erhöhen und etwas für Ihre Verdauung zu tun.*



Haferspelzen-Komprimat

Nahrungsergänzung mit Ballaststoffen, damit Sie den empfohlenen Tagesbedarf von 25 g Ballaststoffen leichter abdecken können.



Beta Heart®

Senken Sie Ihren Cholesterinwert. Beta Heart® enthält als Hauptbestandteil OatWell™ (GE/AU) / OatWell® (SZ) Hafer-Beta-Glucan, das nachweislich den Cholesterinspiegel im Blut verringert.***



* Ballaststoffe aus Haferkörnern führen zu mehr Masse im Darm.

** EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition, and Allergies (NDA). EFSA Journal 2010; 8(3):1462.

*** Hafer-Beta-Glucan verringert nachweislich den Cholesterinspiegel im Blut. Ein hoher Cholesterinwert gehört zu den Risikofaktoren für die koronare Herzkrankung. Hafer-Beta-Glucan trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei. Die koronare Herzkrankung hat mehrere Risikofaktoren und die Änderung eines Risikofaktors kann oder kann auch nicht positive Auswirkungen haben.

OatWell™ (GE/AU) / OatWell® (SZ) ist eine Marke von DSM.



Die innere Einstellung ist wichtig

Jetzt wird es ernst. Zeit, sich von diesen schlimmen, negativen Gedanken zu verabschieden. Für diese sind hier kein Platz!

Sie müssen die Einstellung eines Sportlers annehmen und von Ihrem Erfolg überzeugt sein. Wenn Sie das tun, schaffen Sie es.

Denken Sie an die Person, die Sie werden wollen – auf Seite 3 haben Sie sich verpflichtet. Schneiden Sie bei Bedarf diese unterschriebene Verpflichtung aus und hängen Sie sie auf.

Halten Sie einige Ziele schriftlich fest.

Sobald Sie ein Ziel erreicht haben, belohnen Sie sich mit etwas Gutem. Das kann ein Wellness-Tag sein oder ein neues Paar Schuhe.

Ziel 1: _____

Belohnung: _____

Ziel 2: _____

Belohnung: _____

Ziel 3: _____

Belohnung: _____

BLEIBEN SIE AUF DEM RICHTIGEN WEG...

Radfahren

Laufclub

Studien zeigen, dass man in der Gruppe seine Ziele eher erreicht*. Also, wer macht mit?

Einzelkämpfer haben es schwer. Suchen Sie sich jemanden, der mitmacht. So können Sie sich gegenseitig unterstützen, Ihre Level10-Ziele zu erreichen.

Wellness
Challenge

Healthy
Active Club

Der Zauber
einer Gruppe:
Wenn Sie soziale Kontakte
mit der gesunden, aktiven
HERBALIFE-Philosophie
kombinieren, haben Sie
ein Erfolgsrezept.

Während Sie Ihren Körper verändern, werden Sie feststellen, dass sich Ihre Figur und sogar Ihre Persönlichkeit verändern. Ihre Kleider sitzen lockerer, Freunde und Familie geben positive Kommentare zu den Veränderungen, und Sie beginnen sich gut zu fühlen mit Ihrer besseren Ernährung, mit Sport oder verändertem Umgang mit Stress.

Am Ziel angekommen, werden Sie vielleicht feststellen, dass es eine Herausforderung ist, diese Ergebnisse zu halten. Das ist ganz normal! Ihr neues Ziel ist, die Ergebnisse dauerhaft zu halten – Tag für Tag. Treffen Sie dieselben gesunden Entscheidungen und erinnern Sie sich immer daran, wie viel Sie bereits erreicht haben.

Lassen Sie sich von Ihrem HERBALIFE-Coach Gruppenaktivitäten empfehlen, bei denen Sie anderen begegnen.

*Huff, C (2004). Teaming up to drop pounds. American Psychological Association, 35(1), 56.





SCHRITT 10

MOTIVIEREN SIE ANDERE



Fordern Sie fünf Personen heraus, ihr Level10® zu erreichen.

Wir gratulieren – jetzt sind Sie auf dem Weg, Ihr Level10 zu erreichen und dauerhaft zu halten! Machen Sie es jetzt publik und präsentieren Sie es stolz!

Jetzt sind Sie auf dem Weg, andere mit Ihren tollen Ergebnissen zu motivieren.



Warum andere herausfordern?

Durch Gespräche mit Freunden und Familie über Ihre positiven Veränderungen können Sie Interesse am HERBALIFE-Programm eines gesunden, aktiven Lebensstils wecken und sie mit eigenen Level10-Aufgaben herausfordern. Ihre Freunde und Familie können Ihnen auch noch weitere Empfehlungen geben.

Level10 ist die Chance für Menschen, eine Belohnung für die Entscheidung ein gesünderes Leben zu führen.

Für sie beginnt es hier.



„Die HERBALIFE-Ernährungsphilosophie unterstützt mich immer dran zu bleiben und noch besser zu werden! Meine ausgewogene Ernährung wird durch meinen gesunden und aktiven Lebensstil und mein HERBALIFE-Programm super balanciert. Ich bin voller Talendrang!“
Karin Pavlik, Österreich



„Mein Ergebnis verdanke ich meinem Ernährungsplan, den HERBALIFE-Produkten, als Teil eines gesunden und aktiven Lebensstils, meinem Krafttraining, meinem klaren Fokus auf mein Ziel und meinem HERBALIFE-Coach.“
Niki Heschl, Österreich



„Ich bin froh über mein aktives, gesünderes Leben. Ich habe gelernt auf gesunde Ernährung zu achten, bewege mich viel mehr und die tollen HERBALIFE-Produkte tragen zu meinem neuen Lebensstil bei. Zusätzlich etwas Disziplin und der Erfolg ist da.“
Rainer Storbeck, Deutschland



„Durch die Ernährungs-umstellung mit HERBALIFE, mehr Flüssigkeitszufuhr und mehr Bewegung konnte ich mein Gewicht reduzieren. Dank der neu gewonnenen Vitalität habe ich ein völlig neues Lebensgefühl.“
Matthias Schärli, Schweiz



„Früher fiel mein Frühstück wegen Zeitmangels immer aus. Mit Unterstützung der HERBALIFE-Produkte ist es so einfach täglich umzusetzen. Auch mit Mitte 40 herleiten mir die Themen Lebensstil und Alter werden keine Sorgen mehr – ich fühle mich fitter als mit Anfang 30 und das kann man deutlich sehen.“
Michaela Blank, Deutschland



„Fastfood adé – ich hätte nicht gedacht, dass es so einfach ist, einen gesunden und aktiven Lebensstil mit HERBALIFE zu erreichen. Ich bin viel fitter, habe mein Gewicht reduziert und fühle mich fantastisch. Ein tolles Gefühl!“
Meik Tuschen, Deutschland

Verändern Sie Ihren Körper und erreichen Sie Ihr ‚Level10®‘.

Nehmen Sie das Vergnügen dieser Herausforderung zur Veränderung Ihres Körpers an, um sich in Form zu bringen und mehr über gute Ernährung zu lernen!

Kontaktieren Sie mich heute, um mehr zu erfahren:

LEBEN SIE **AKTIV**,
ESSEN SIE **RICHTIG**,
BLEIBEN SIE **GESUND**



Meik Tuschen, Deutschland

Michaela Blank, Deutschland

Florian Benzer, Österreich