

Um Ernährungsmuster ganz allgemein zu verbessern und Nährstofflücken zu füllen, sollte diese Mahlzeit mindestens 3 Nahrungsmittelgruppen beinhalten.

WARUM DAS Frühstück SO WICHTIG IST?

Menschen, die frühstücken, haben generell den ganzen Tag über gesündere Gewohnheiten, was sich wiederum auch positiv auf ihre allgemeine Gesundheit auswirkt: die Aufnahme der richtigen Nährstoffe führt zu besserer Gewichtskontrolle und reduziert das Krankheitsrisiko.

Die empfohlene Kalorienmenge eines gesunden Frühstücks liegt zwischen **15 und 25 %** der gesamten täglichen Kalorienaufnahme.

Ziel ist es, mit dieser ersten Mahlzeit **10 bis 20 %** des täglichen Nährstoffreferenzwerts (NRV) an Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen abzudecken.

Das Frühstück führt zu einer höheren Vitamin- und Mineralstoffaufnahme, die in der Regel nicht durch andere Mahlzeiten während des Tages kompensiert werden kann.*

Ein proteinreiches Frühstück wird damit verbunden, den Appetit stärker zu kontrollieren und die Gier nach Essen zu reduzieren. Dies wiederum führt zu besserer Gewichtskontrolle.*

Das Frühstück ist die erste Mahlzeit des Tages, durch die dem Körper nach der Nachtruhe „in der Frühe ein Stück“ zugeführt wird, und es sollte innerhalb von 2 bis 3 Stunden nach dem Aufwachen aufgenommen werden.



* Leidy et al. (2013). Beneficial effects of a higher-protein breakfast on the appetitive, hormonal, and neural signals controlling energy intake regulation in overweight/obese, "breakfast-skipping," late-adolescent girls. American Journal of Clinical Nutrition; 97(4):677-88



FINDEN SIE HERAUS, WAS DAS FRÜHSTÜCK FÜR SIE TUN KANN!



Wie das Frühstück zur Veränderung der Körperzusammensetzung beiträgt:

Angemessene Proteinaufnahme in Verbindung mit sportlichen Aktivitäten trägt zum Aufbau und zur Erhaltung von Muskelmasse bei.

Ernährungsempfehlungen für diesen Kundenkreis sollten die Aufnahme von ausreichend Protein und von Ballaststoffen einschließen. Ein Mahlzeitenersatz kann alle unterstützen, die Protein und Ballaststoffe kalorienkontrolliert zu sich nehmen und auf Portionsgrößen achten müssen.

Erhaltung der Gesundheit:

Eine angemessene Proteinzufuhr den ganzen Tag über in Verbindung mit regelmäßigen sportlichen Aktivitäten kann zur Erhaltung der Körperfunktionen beitragen und Muskelabbau reduzieren.¹

Das Frühstück mit Ballaststoffen anzureichern, ist eine Methode, den Bedarf an Ballaststoffen gut über den Tag zu verteilen.

Da der Kalorienbedarf im Alter generell absinkt, ist ein Mahlzeitenersatz eine geeignete Option, die Kalorienaufnahme zu kontrollieren, ohne auf Nährstoffe verzichten zu müssen.



Mit einem ausgewogenen Frühstück stärken Sie Ihr Wohlbefinden:

Täglich zum Frühstück Obst zu essen, ist eine hervorragende Wahl, weil Sie damit die erforderlichen 5 Portionen am Tag mit allen damit verbundenen Vorteilen³ besser erreichen können. Personen, die zu dieser Gruppe gehören, sind vor allem auf eine nährstoffreiche Ernährung fokussiert.

Ein Protein-Shake mit Vitaminen und Mineralstoffen hilft dabei, diese Bedürfnisse abzudecken. Ergänzt werden sollte dies mit einer Produktauswahl, die für die richtige Flüssigkeitszufuhr sorgt.

Ausdauer erhalten:

Das Frühstück verbessert bei jungen Menschen die kognitiven Funktionen. Doch nicht jedes Frühstück ist dafür geeignet.

Als Empfehlung gelten Nahrungsmittel, die Hauptnährstoffe enthalten wie Protein, ausgewählte Vitamine und Mineralstoffe sowie ausreichend Flüssigkeit. Vor dem Sport zu frühstücken, wirkt sich positiv auf die Stimmung aus, hilft dabei mentale Erschöpfung zu reduzieren und steigert die Konzentrationsfähigkeit.²



WUSSTEN SIE SCHON?

Menschen, die frühstücken, haben eine höhere Vitamin- und Mineralstoffaufnahme, die in der Regel nicht durch andere Mahlzeiten während des Tages kompensiert werden kann.³

¹ Deer, RR, Volpi, E. (2015). Protein Intake and Muscle Function in Older Adults. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care*.18, 248-253. Here's the claim.

² Reference: Cooper, S. B., S. Neveill, ME. (2011). Breakfast consumption and cognitive function in adolescent schoolchildren. *Physiology & Behavior*, 103, 431.

³ Lancaster, K. J., SS. Albertson, AM. Joshi, N. Holschuh, N. (2012). Breakfast consumption is associated with favorable nutrient intake and healthy body measures among ethnic US children: Results from NHANES 2003-08. *FASEB*. 26, 812.



EIN GUTER MORGEN FÄNGT HIER AN

1

Beginnen Sie den Tag mit der richtigen Menge Protein – greifen Sie zu Ihrem bevorzugten **Formula 1-Shake**, der Ihnen bei Zubereitung mit fettarmer Milch etwa 18 g Protein liefert.



Formula 1 Himbeere-Blaubeere
#2100



Aloe Vera-Getränkkonzentrat
#0006

2

Ein köstliches, kalorienarmes Getränk, das dazu beiträgt, Sie ausreichend mit Flüssigkeit zu versorgen. Einfach in Ihr Wasser geben als gesündere Alternative zu kalorienreichen, zuckerhaltigen Getränken.



Instant-Kräutergetränk – Original
#0105

3

Sie brauchen Koffein? Probieren Sie unser Sortiment der **Instant-Kräutergetränke** mit Orange Pekoe-Schwarztee und Grünem Tee. Die Kräutertees von **HERBALIFE** enthalten Koffein, das Ihnen hilft, schon früh am Tag Ihre Konzentrationsfähigkeit zu verbessern.

IHR HERBALIFE-FRÜHSTÜCK IST EBENSO EINZIGARTIG WIE SIE

Stärken Sie Ihren
Formula 1-Shake mit
extra Ballaststoffen durch
**Multi-Ballaststoff-
Drink.** (#2554)

Steigern Sie Ihre Proteinzufuhr
mit einem Handgriff – geben
Sie einfach einen Messlöffel
Personalized Protein Powder
in Ihren täglichen Formula
1-Shake. (#0242)

Versorgen Sie Ihren Körper
mit den optimalen Mengen von
Vitaminen und Mineralstoffen
und ergänzen Sie Ihr Frühstück
mit Formula 2 Vitamin &
Mineral Komplex. (#1746
Männer, #2039 Frauen)

Beta Heart® enthält als
Hauptbestandteil OatWell™
Hafer-Beta-Glucan – das nachweislich
den Cholesterinspiegel im Blut
verringert bzw. zur Aufrechterhaltung
eines normalen Cholesterinspiegels
im Blut beiträgt.* Geben Sie
2 Messlöffel **Beta Heart®** in Ihren
Formula 1-Shake. (#0267)

Machen Sie keine Kompromisse
bei Ihrer Sporternährung.
Nehmen Sie **Formula 1 Sport**
als Ihren morgendlichen
Shake. Er liefert Ihrem
Körper 18 g Protein zur
Unterstützung beim Aufbau
von Muskelmasse. (#1432)

