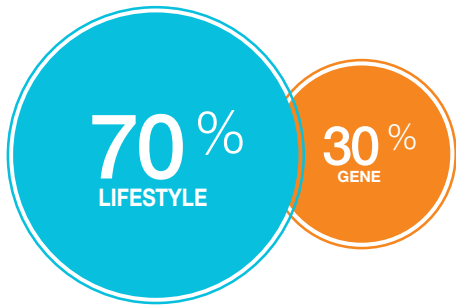


# Globale Ernährung-Philosophie

Bei HERBALIFE glauben wir daran, dass eine **ausgewogene und personalisierte Ernährung** einen **gesunden und aktiven Lebensstil** unterstützt.

Die richtige Nahrung, in Verbindung mit wissenschaftlich gestützten Produkten und regelmäßigem Training sind der Schlüssel zum Erfolg.

## Gesund Leben



Laut Experten besteht gesundes Altern aus **70 % Lifestyle** und ist nur zu **30 %** genetisch bedingt.

Quelle: Abteilung für wirtschaftliche und soziale Angelegenheiten der Vereinten Nationen, Abteilung Bevölkerung. Prognosen zur Weltbevölkerung, 2004 Überarbeitet. New York: Vereinte Nationen. 2005.

HERBALIFE unterstützt Sie dabei, zu erreichen...

## DIE 3 GROSSEN BEREICHE



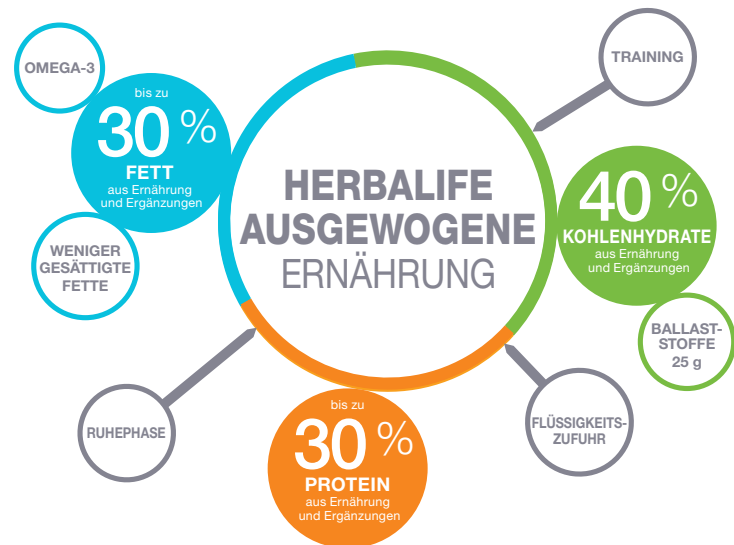
## Tägliche Ernährung

Ausgewogene Ernährung setzt sich aus den folgenden **5 KOMPONENTEN** zusammen:



## Haben Sie Ihre Zahlen addiert?

Ihre tägliche Ernährung sollte zu **40 %** aus Kohlenhydraten, bis zu **30 %** aus Protein und bis zu **30 %** aus gesunden Fetten bestehen.



Die richtige **AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG** hat viele Vorteile...



# ERNÄHRUNGSÜBERBLICK

● MAKRONÄHRSTOFFE

■ MIKRONÄHRSTOFFE

## Protein

● Fühlen Sie sich müde oder schwach? Ihr Proteinhaushalt könnte erschöpft sein.

## Kohlenhydrate

● Stellen Sie sicher, dass Sie gesunde Kohlenhydrate zu sich nehmen. Sie unterstützen Sie bei langen Tagen dabei mehr Energie und Ausdauer zu bekommen.

## Fett

● Einige gesunde Fette (z.B. Omega 3-Fettsäuren) sind wichtig für die Herz- und Hirnfunktionen.

## Vitamine und Mineralstoffe

■ Einige Vitamine und Mineralstoffe helfen bei der Zellfunktion und wandeln Makronährstoffe in Energie um.

## Phytonährstoffe

Produziert aus Pflanzen und pflanzlichen Nährstoffen, die vorteilhafte Effekte liefern.

## Ballaststoffe

Ballaststoffe unterstützen eine Regulierung und bei der Gesamtdarmgesundheit.

## Flüssigkeitszufuhr

Dehydration kann zu Müdigkeit, Muskelkrämpfen, Verstopfungen und trockener Haut führen.

## Aloe

Es gibt einen Grund, warum Generationen von Menschen Aloe vertraut haben.

# KÖRPERANALYSE

Es geht nicht nur darum Kalorien zu zählen, es geht um eine...  
**AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG.**



# GESUNDE GEWOHNHEITEN

## WASSER

2,5 Liter Wasser pro Tag ist die empfohlene Menge als Teil einer ausgewogenen Ernährung.

## RUHEPHASEN

Sind nicht nur Luxus, sondern auch ein Beitrag in ihrem Wohlfühlprogramm.

## ÜBUNG

Nur 30 Minuten moderate Bewegung am Tag können einen Unterschied in Ihrer Gesundheit und Ihrem Glück machen.



# HERBALIFE QUALITÄT



Durch die **"Seed to Feed"** Programme (Von der Saat bis zum Verzehr) sorgt HERBALIFE für die Sicherheit, Reinheit und Konsistenz aller Produkte.

**HERBALIFE** bietet Ihnen einen ausgewogenen Plan

Ihr HERBALIFE Wellness-Coach steht Ihnen gerne bei Fragen, zur Unterstützung und Motivation zur Verfügung.