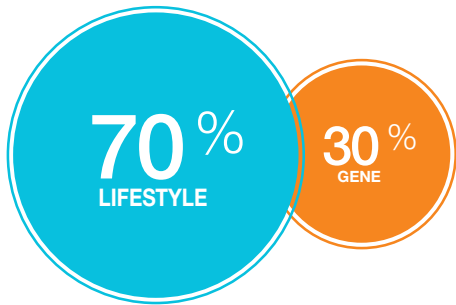


Globale Ernährung-Philosophie

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



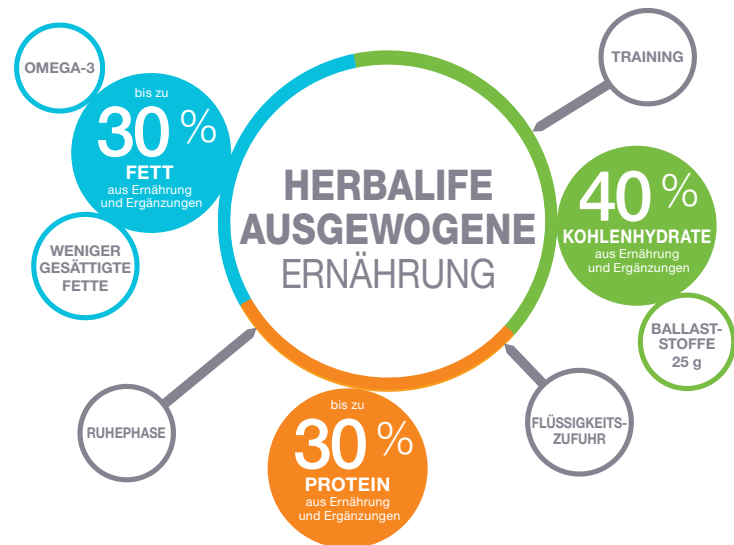
Tägliche Ernährung

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.