

... FÜR OPTIMALES
WOHLBEFINDEN

TEEGETRÄNK

Mehr **Wohlbefinden** bei nur **5 Kcal**.
Heiß und kalt ein **Genuss** – und mit
Schwung in den neuen Tag.

ALOEGETRÄNK

Erfrischend anders –
mit den Vorteilen der Aloe Vera.



Sie sollten
frühstücken, um ...

... Ihr Gewicht zu kontrollieren.

Ca. 11 % der Frauen und 16 % der Männer lassen das Frühstück aus, um ihr Gewicht zu kontrollieren. Jedoch passiert häufig das Gegenteil im Körper*.

... Kalorien zu verbrennen.


Ihr Körper kann mit einem Frühstück auf Hochtouren laufen, denn Ihr Stoffwechsel wird wieder in Schwung gebracht.

... Heißhungerattacken zu vermeiden. Und die Lust auf ungesunde Snacks zur Mittagszeit zu vermindern.

* Quelle: Zentrale Markt- und Preisberichtsstelle für Erzeugnisse der Land-, Forst- und Ernährungswirtschaft GmbH (ZMP) in Zusammenarbeit mit der CMA Centrale Marketing-Gesellschaft der dt. Agrargesellschaft mbH (Hrsg.): Das Frühstücksverhalten der Deutschen. Bonn



Fragen Sie Ihren selbständigen HERBALIFE-Vertriebspartner

 **HERBALIFE.**

HERBALIFE International Deutschland GmbH
Gräfenhäuser Str. 85, D-64293 Darmstadt
www.herbalife.com

**GUTER START
GUTER TAG!**

Welcher Frühstückstyp sind Sie?

Kreuzen Sie die Aussagen an, die am ehesten auf Sie zu treffen. Addieren Sie die Buchstaben hinter den angekreuzten Aussagen zusammen. Die höchste Anzahl eines jeweiligen Buchstaben sagt Ihnen, welcher Frühstückstyp Sie sind. **Viel Spaß!**

Mein Frühstück besteht ...

- ... aus Nichts. Ich habe morgens keine Zeit oder keinen Hunger (c)
- ... aus Weißbrot mit Marmelade, Honig bzw. Nuss-Nougat (b)
- ... aus Weißbrot mit Wurst (b)
- ... aus Kaffee oder Tee zum Wach werden (c)
- ... aus Vollkorn- und Milchprodukten, Obst, Kaffee, Tee, Wasser bzw. Saft (a)
- ... aus Cerealien mit Milch (b)
- Zusätzlich trinke ich Tee oder Kaffee (b)

(a) Der Ernährungsbewusste – Weiter so

Sie gehören zu den **9 %** der Bevölkerung, die **vorbildlich frühstücken!** Alle wichtigen Nährstoffe – Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe – sind im Optimalfall in dieser Frühstücksvariante enthalten. **Energie wird konstant frei gesetzt.**



(b) Der Süße oder Deftige – Vorsicht

Sie gehören zu den **55 %** der Bevölkerung, die **gerne süß** frühstücken, gefolgt von **41 %**, die **Deftiges** bevorzugen. Diese Frühstücksvarianten können **viele Kalorien** enthalten. Durch **zu viel Zucker und Kohlenhydrate** oder durch **zu viel Fett**. Beide Varianten haben **nicht immer genug Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe.**



(c) Der Frühstücksmuffel – Halt

Sie gehören zu den **17 %** der Bevölkerung, die **häufig morgens nichts essen.** Nach 8 – 12 Std. Schlaf hat der Körper Nährstoffe und Energie aus den Reserven entnommen. Die Depots müssen **wieder aufgefüllt** werden. Das Frühstück sollte **1/3 des Energiebedarfs** zuführen.



SCHNELL,
LECKER UND
AUSGEWOGEN ...

FORMULA 1:

Viele **Nährstoffe**, wenig **Kalorien**. Wichtiges Protein verhilft zu länger anhaltendem **Energiespiegel** und **Sättigungsgefühl**.

Für jeden Frühstückstyp
– 1 ausgewogene Lösung.

GUT ZU WISSEN:

„Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages. Aber, warum eigentlich?“

Während der Nacht ist der Körper auf Reserven angewiesen. Am Morgen sollten sofort wieder Nährstoffe und Energie zugeführt werden, da der Körper diese zur geistigen und körperlichen Funktion benötigt. **Ein richtiges Frühstück sorgt für mehr Konzentration, mehr Leistungsfähigkeit und mehr Wohlbefinden.“**

Ernährungswissenschaftlerin
Marion Flechner-Mors, PD Dr. biol. hum.



Auswirkungen auf Ihr Wohlbefinden:

+ MIT Frühstück +

Konzentration
Leistungsfähigkeit
Wohlbefinden
Gute Nährstoffversorgung
Stabileres Immunsystem
Stabiler Blutzuckerspiegel
Stressresistenz

- OHNE Frühstück -

Nervosität
Müdigkeit
Erschöpfung
Heißhunger
Fettspeicherung
Neigung zu:
Übergewicht, Diabetes,
Herzkreislafstörungen,
Darmträgheit

* Quelle: forsa. Gesellschaft für Sozialforschung und statistische Analysen mbH, Erhebungszeitraum 26. und 29.01.07. Datenbasis: 1001 Befragte