

Was ist Sinn der Ernährung?

Zufuhr von allen lebensnotwendigen Mikro- und Makronährstoffen

Der Körper ist auf diese **Zufuhr** angewiesen, da er den größten Teil der lebensnotwendigen Bausteine nicht selber produzieren kann.

Der Körper braucht tagtäglich diese Bausteine, um **optimal zu funktionieren**.

Was sind die lebenswichtigen Bausteine? (Makro) Nährstoffe: Eiweiß



Tierisches Eiweiß

- Fleisch, Wurst, Käse, Milch (und Milchprodukte)
- Fisch – empfehlenswerter je nach Art & Zubereitung



Pflanzliches Eiweiß

- Sprossen und Hülsenfrüchte (*Sojabohnen, weiße Bohnen, Kichererbsen, Mungobohnen etc.*)
- Einige Getreide
- Nüsse (Cashew, Hasel,..), Kerne,
- Pilze, Pilzprodukte
- Gemüsesorten (*z.B. Brokkoli, Rosenkohl, Rucola, Kohl*)

Was sind die lebenswichtigen Bausteine?

(Makro) Nährstoffe: Kohlenhydrate



Leere Kohlenhydrate

z. B.

- Weißmehlprodukte
- Weiße Teigwaren
- Fertigmüslis
- Weißer Reis, Pizza
- Süßgetränke
- Zucker



Vollwertige Kohlenhydrate

z. B.

- Vollkornprodukte
- Getreide / Quinoa
- Frisches Obst und Gemüse
- Naturbelassener Reis
- Naturbelassene Süßungsmittel

Glykämischer Index von Kohlenhydraten

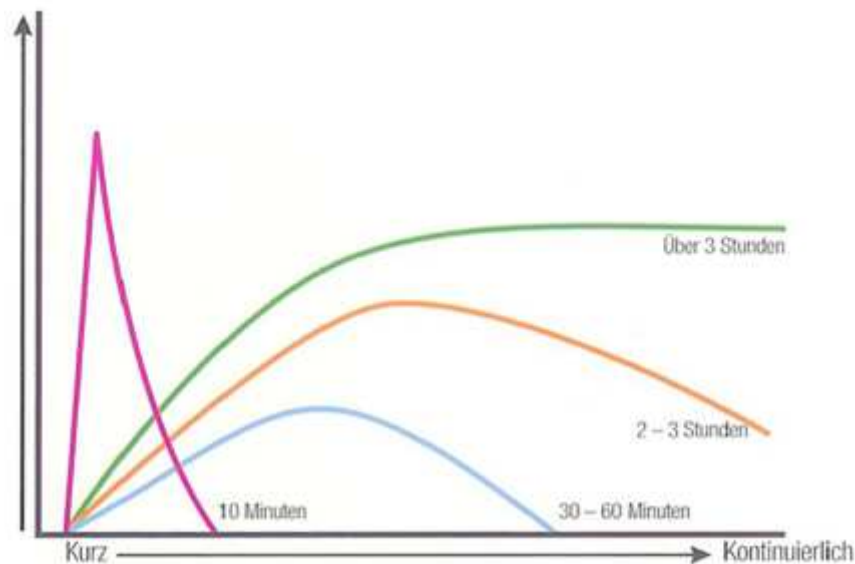
Je höher der Glykämische Index (über 50) desto höher steigt der **Blutzuckerspiegel** nach oben, desto mehr **Insulin** wird ausgeschüttet, desto schneller wird **Fett** eingelagert und desto größer kann das **Diabetesrisiko** sein.



Energie

Grundernährung

Energiespiegel, Blutzuckerspiegel & Kontrolle von Hungergefühlen



- Red square:** Raffinierter Zucker/einfache Kohlenhydrate: Zucker, Weissbrot, Reis & Nudeln, Fruchtsäfte & helle Kartoffeln
- Blue square:** Komplexe Kohlenhydrate: Obst, Gemüse und Vollkornprodukte (Haferflocken, Brauner Reis, Vollweizen-Nudeln & Vollkornbrot)
- Orange square:** Proteine aus mageren Lebensmitteln, wie Hühnchen, Fisch, Rindfleisch, Eier, Hüttenkäse und Soja-Produkten
- Green square:** Komplexe Kohlenhydrate + Proteinshakes als Mahlzeitenersatz, ausgewogene Mahlzeiten und Snacks

Glykämischer Index von Kohlenhydraten

Gebäck	Achtung beim Fettgehalt!	Zuckerzusatz	
Grochki	Kalium	Müslriegel	
grüne Erbsen	Folsäure, Eisen, Kalium, Vitamin C	Papayee	Achtung beim Fettgehalt!
Haferflocken	Balaststoffe, Eisen, Zink, Mangan	Pellkartoffeln	sekundäre Pflanzenstoffe, Enzyme
Hirse	Eisen, B-Vitamine, Kieselsäure	Pflanzöl	essentielle Aminosäuren, Mineralstoffe
			nichts

3. Teil: Finger weg! Wenig gute Inhaltsstoffe und wegen des hohen glykämischen Index nur kurze Sättigung: Hier droht und folgt Heißhunger. Bitte selten zugreifen!

Lebensmittel	Was steckt an Besonderen drin?
Croissants	hoher Fettgehalt
Colagetränke	Farbstoffe; Zuckerzusatz beachten!
Cornflakes, Pops und Co.	oft zugesetzte Vitamine und Mineralstoffe
französisches Baguette	nichts
Instant-Reis	nichts
Kartoffel, gebacken	Kalium
Kartoffel, in der Mikrowelle gegart	Kalium
Kartoffelpulver (Instantprodukt)	nichts
Limonaden	Farbstoffe; Zuckerzusatz beachten!
Maistärke	nichts
Maistärke, gekocht	nichts
Maltodextrin (Kohlenhydratkonzentrat)	nichts, außer bei Vitamin- und Mineralstoffzusatz
Maltose/Maltzucker	nichts
Pommes frites	Achtung, Acrylamid!
Softdrinks	Zuckergehalt beachten!
Traubenzucker	nichts als reine Glukose
Waffeln	Fettgehalt beachten!
Weißbrot/Büchchen	kaum Mineralstoffe und Vitamine
weißer Reis (niedriger Amylosegehalt), gekocht	Kalium



Pizza: okay!
Wenn Sie es ab und zu auf Italienisch treiben, dann denken Sie aber an den Fettgehalt!

Quelle: gemäß „Fit und schlank mit dem BUN“ von Michael Harris, MDR, 1.000 Euro

Was sind die lebenswichtigen Bausteine?

(Makro) Nährstoffe: Fett



Tierisches Fett bzw. gesättigte Fettsäuren

Viel versteckt in

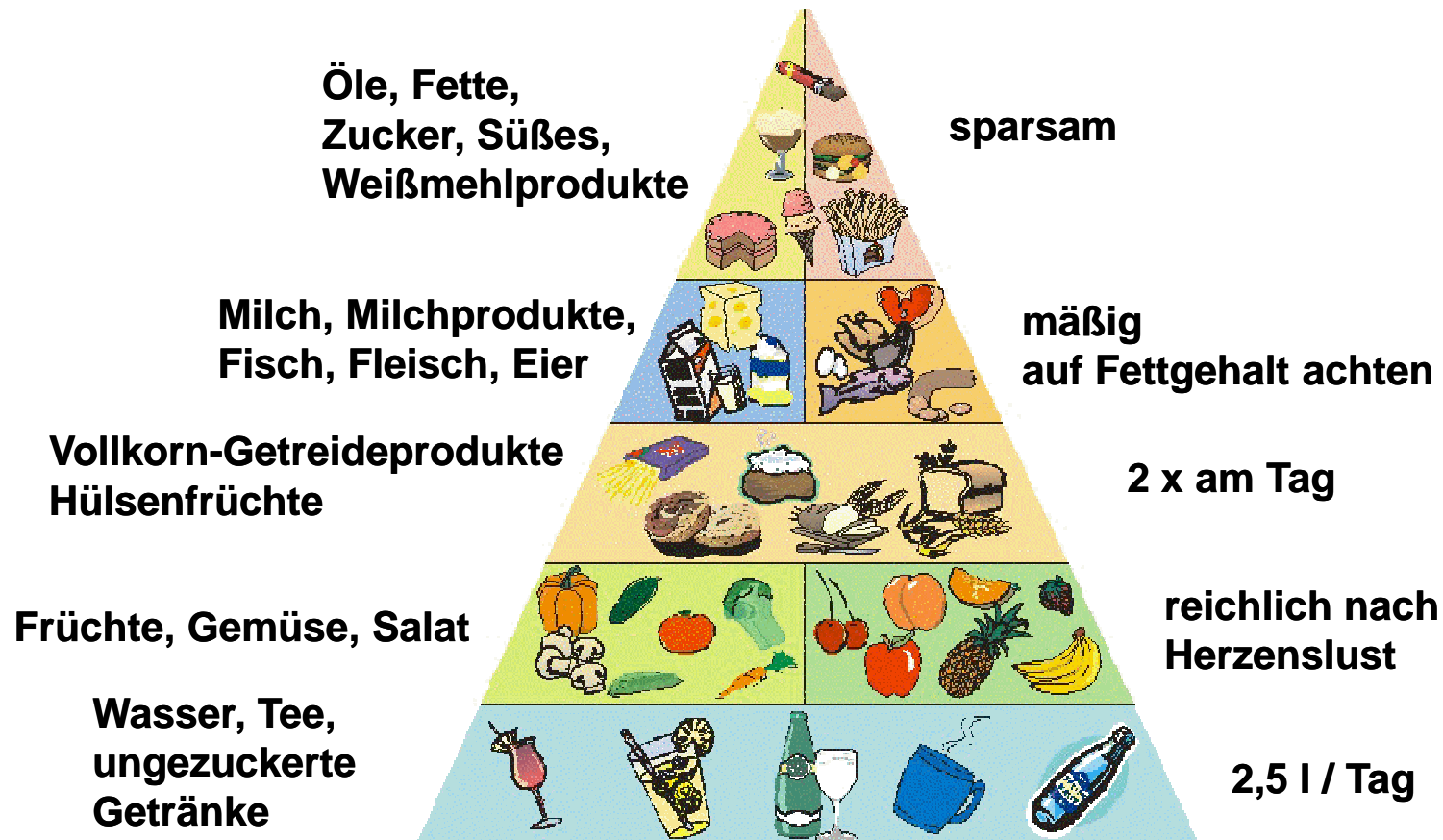
- Wurst, Fleisch
- Frittiertem
- Gebratenem
- Gebackenem



Pflanzliches Fett bzw. ungesättigte Fettsäuren

- Öle, z. B. Olivenöl, Leinöl, Distelöl
- Sojaprodukte
- Nüsse
- Fischöle

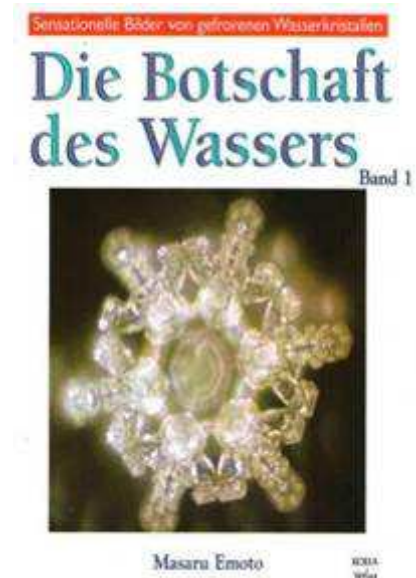
Ernährungspyramide



Was sind die lebenswichtigen Bausteine?

Lebenswichtige Substanz: Wasser

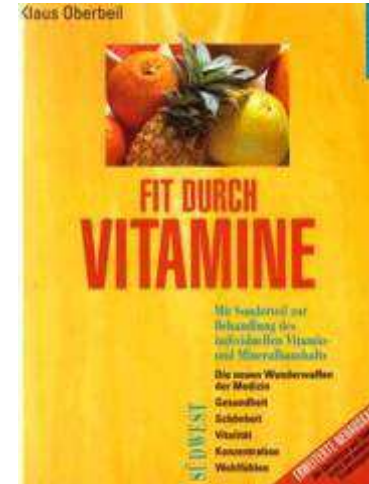
- * 70 % unseres Körpers besteht aus Wasser
- * Wasser ist wichtige Träger- und Ausscheidungssubstanz
- * 2,5 bis 3 Liter pro Tag



Was sind die lebenswichtigen Bausteine?

(Mikro-) Nährstoffe / Vitalstoffe: Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente

- * Stehen eng im Zusammenhang mit Makro-Nährstoffen
- * Heute ist ein latenter Mangel weit verbreitet!
- * Antioxidantien, sekundäre Pflanzenstoffe



4 notwendige Schritte zur optimalen Ernährung des Körpers auf Zellebene!

1. Ausgewogene, vitalstoffreiche Nahrungszufuhr

2. Optimale Aufspaltung und Verdauung dieser Nahrung

3. Optimale Aufnahme der Bestandteile im Dünndarm

4. Optimale Verteilung bis zur einzelnen Zelle

4 notwendige Schritte zur optimalen Ernährung des Körpers auf Zellebene!

Wenn auch nur einer dieser 4 Schritte nicht funktioniert, hat das Konsequenzen für den darauf folgenden Prozess.

Eine Ernährung ist dann nicht mehr optimal gewährleistet.

Der Körper ist immer so gesund bzw. so krank wie die einzelne Zelle.

Gründe für den Verlust an Vitalstoffen in heutigen Nahrungsmitteln

Anbau und Transport

Monokultur (ausgelaugte Böden)

Spritzmittel (Pestizide, Insektizide, Herbizide)

Frühreife Ernte (minimale Vitaminentwicklung)

Lange Lagerungszeiten und Transportwege (Verlust bis 80 %)



Studie von Ciba-Geigy erstellt 1985 - 2002

Mineralien und Vitamine in mg je 100 g Lebensmittel	untersuchte Inhaltsstoffe	Ergebnis 1985	Ergebnis 1996	Ergebnis 2002	Differenz 1985 - 1996 und 1985 - 2002	
					1985 - 1996	1985 - 2002
Brokkoli	Calcium	103	33	28	Minus 68 %	Minus 73 %
	Folsäure	47	23	18	Minus 52 %	Minus 62 %
	Magnesium	24	18	11	Minus 25 %	Minus 55 %
Bohnen	Calcium	56	34	22	Minus 38 %	Minus 51 %
	Folsäure	39	34	30	Minus 12 %	Minus 23 %
	Magnesium	26	22	18	Minus 15 %	Minus 31 %
	Vitamin B 6	140	55	32	Minus 61 %	Minus 77 %
Kartoffeln	Calcium	14	4	3	Minus 70 %	Minus 78 %
	Magnesium	27	18	14	Minus 33 %	Minus 48 %
Möhren	Calcium	37	31	28	Minus 17 %	Minus 24 %
	Magnesium	21	9	6	Minus 57 %	Minus 75 %
Spinat	Magnesium	62	19	15	Minus 68 %	Minus 76 %
	Vitamin C	51	21	18	Minus 58 %	Minus 65 %
Apfel	Vitamin C	5	1	2	Minus 80 %	Minus 60 %
Banane	Calcium	8	7	7	Minus 12 %	Minus 12 %
	Folsäure	23	3	5	Minus 84 %	Minus 79 %
	Magnesium	31	27	24	Minus 13 %	Minus 23 %
	Vitamin B 6	330	22	18	Minus 92 %	Minus 95 %
Erdbeeren	Calcium	21	18	12	Minus 14 %	Minus 43 %
	Vitamin C	60	13	8	Minus 67 %	Minus 87 %

Ursache: Ausgelaugte Böden, Luftverschmutzung, zu schnelles Wachstum, lange Lagerung.

Quelle: 1985 Pharmakonzern Geigy (Schweiz). 1996 Lebensmittellabor Karlsruhe/Sanatorium Oberthal und 2002

Studie von Ciba-Geigy erstellt 1985 - 2002

Mineralien und Vitamine in mg je 100 g Lebensmittel	untersuchte Inhaltsstoffe	Ergebnis 1985	Ergebnis 1996	Ergebnis 2002	Differenz	
					1985 - 1996	1985 - 2002
Brokkoli					Minus 68 %	Minus 73 %
						Minus 62 %
						Minus 55 %
						Minus 40 %
Banane	Calcium				Minus 12 %	
	Folsäure				Minus 79 %	
	Magnesium				Minus 23 %	
	Vitamin B 6				Minus 95 %	
Erdbeeren	Calcium				Minus 43 %	
	Vitamin C				Minus 87 %	
Erdbeeren					Minus 12 %	
					Minus 79 %	
					Minus 23 %	
					Minus 92 %	
Erdbeeren	Calcium	21	18	12	Minus 14 %	Minus 43 %
	Vitamin C	60	13	8	Minus 67 %	Minus 87 %

Ursache: Ausgelaugte Böden, Luftverschmutzung, zu schnelles Wachstum, lange Lagerung.
 Quelle: 1985 Pharmakonzern Geigy (Schweiz). 1996 Lebensmittellabor Karlsruhe/Sanatorium Oberthal und 2002

Gründe für den Verlust an Vitalstoffen in heutigen Nahrungsmitteln

Künstliche Aufwertung durch die Lebensmittelindustrie

Konservierungsprozesse (Begasung, Bestrahlung)

Chem. Lebensmittelzusatzstoffe

Erhitzung, Pasteurisierung (70-140° C)

Denaturierung, Verarbeitung, Fertigprodukte



Gründe für den Verlust an Vitalstoffen in heutigen Nahrungsmitteln

Tägliche Einflüsse

Lagerung an vitaminreduzierenden Orten (Licht, Sauerstoff, Wärme)

Mikrowelle, Warmhalteofen

Verkochen (Verlust 60-70 %)



Situationen, in denen der Körper massiv mehr Nährstoffe und Vitalstoffe benötigt

Ungesunde Belastungen

- **Stress** (psychisch / physisch) z. B. Mobbing, Leistungsdruck, Beziehung, Prüfung, Stau etc.
- **Ungesunder Arbeitsplatz / Material**
Asbest, Wohngift, Dämpfe etc.
- **Elektrosmog / Strahlen** (Computer, TV, Mobiltelefon etc.)



Situationen, in denen der Körper massiv mehr Nährstoffe und Vitalstoffe benötigt

Gedankenloser Konsum / Auswahl

- **Fast-Food** (denaturierte Produkte, Weißmehlprodukte, Süßgetränke)
- **Weißer Zucker, Alkohol, Kaffee** (Genussgifte „Vitaminräuber“)
- **Hormon- / Antibiotikabelastung** (von Fleisch, Huhn u. a.)
- **Rauchen** (Aktiv und Passiv)
- **Chemische Zusatzstoffe**



Wussten Sie, dass...

-z. B. 1 Milchschnitte **ca. 4 Stücke Zucker** enthält
- 300 ml Ketchup **ca. 30 Stücke Zucker** enthält
- 10 Gummibärchen **ca. 5 Stücke Zucker** enthalten
- 0,33l Coca Cola **ca. 12 Stücke Zucker** enthält
- 1 Büchse Nesquick **ca. 200 Stücke Zucker** enthält
- 1 Balisto **ca. 8 Stücke Zucker** enthält

Situationen, in denen der Körper massiv mehr Nährstoffe und Vitalstoffe benötigt

Krankheiten

- **Akute, chronische Krankheiten**
- **Allergien** (geschwächtes Immunsystem)
- **Medikamente** („Vitaminräuber“)
- **Postoperative Zeit** (z. B. Narkose)
- **Chemo- und Strahlentherapie**



Medikamente sind Vitaminräuber

Abführmittel	A, D, E, K
Antibabypille	A, C, E, B1, B2, B6, B12, Folsäure
Antibiotika	A, C, D, K, B1, B2, B6, B12, Folsäure
Blutdrucksenkmittel	B6, B12
Psychopharmaka	C, D, Folsäure
Schmerzmittel	C, K, B6, Folsäure
Antirheuma-Mittel	C, K, B6, Folsäure

Situationen, in denen der Körper massiv mehr Nährstoffe und Vitalstoffe benötigt

Körperliche Anstrengung

- **Leistungs- und Spitzensport**
(Training, Wettkampf, Regeneration)
- **Starke körperliche Belastung**
(Zeitzone, Jetlag, Kleinkinder, Schichtarbeit, harte Arbeit)
- **Schwangerschaft, Geburt, Stillzeit**
- **Operationen**



Sportliche Leistung

Der Erfolg im (Leistungs-) Sport kann generell auf 4 Säulen aufgebaut werden:

- * **Training**
- * **Material**
- * **Mentale Verfassung / Stärke**
- * **Ernährung**

Alle 4 Säulen bilden je ungefähr 25 % vom Erfolg und sollten mit **gleicher Aufmerksamkeit** beachtet werden.

Situationen, in denen der Körper massiv mehr Nährstoffe und Vitalstoffe benötigt

Lebensphasen

- **Wachstum** (Säuglinge, Kinder, Jugend)
- **Hormonelle Veränderung** (Pubertät, Klimakterium)
- **Alter**



Situationen, in denen der Körper massiv mehr Nährstoffe und Vitalstoffe benötigt









Übergewicht / Fettleibigkeit

- 60 % der Bevölkerung ist übergewichtig und gleichzeitig mangelernährt mit lebenswichtigen Bausteinen

Alarmierende Entwicklung auch bei Kindern



Wieviel Körperfettanteil ist gesund?

Frauen Körperfett in %				Alter	Männer Körperfett in %			
								
<20	21-29	30-36	>37	18-29	<8	9-18	19-24	>25
<22	23-31	32-38	>39	30-39	<11	12-20	21-26	>27
<24	25-33	34-40	>41	40-49	<13	14-22	23-27	>28
<26	27-35	36-42	>43	50-59	<15	16-24	25-30	>31
<28	29-37	38-44	>45	60-70	<17	18-26	27-34	>35

Body Mass Index (BMI)

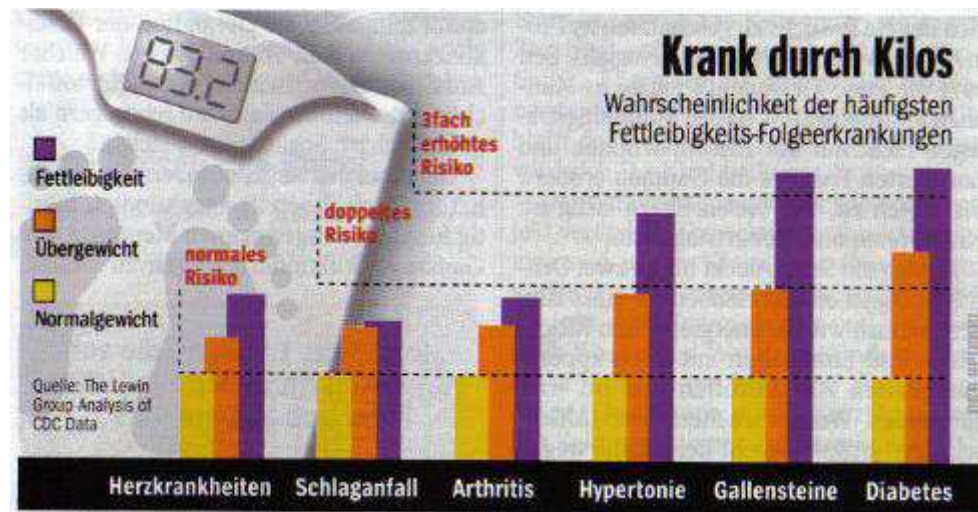
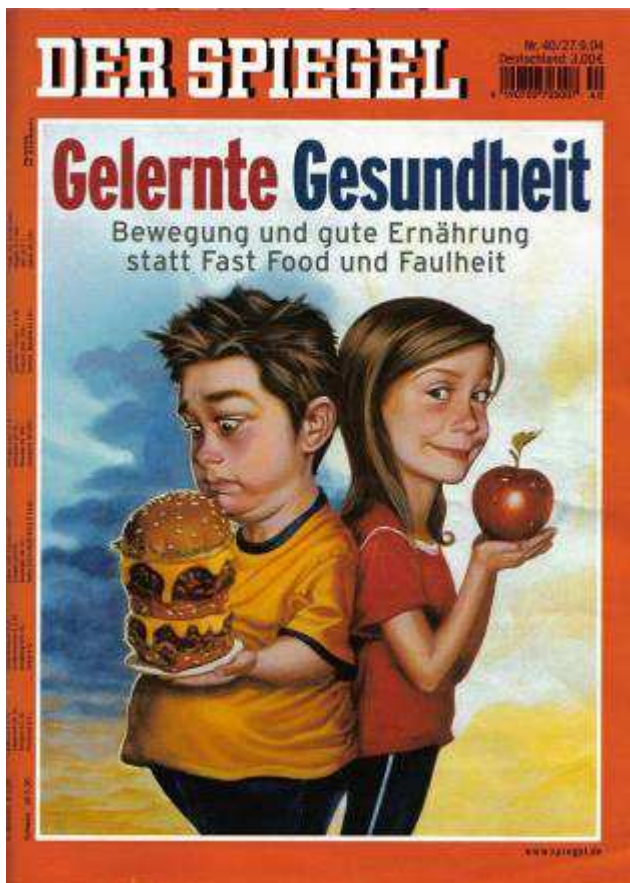
unter 18,5
18,5 bis 25
25 bis 30
über 30

Auswertung

Untergewicht
Normalgewicht
Übergewicht
starkes Übergewicht

Vergleich BMI 40 und BMI 20





Die B-Vitamine

Psychische Stabilität und geistige Leistungsfähigkeit durch Mikronährstoffe

B-Vitamine werden auch psychogene Vitamine genannt, denn sie haben einen direkten Einfluss auf die geistige Leistungsfähigkeit, die Lernfähigkeit, das Gedächtnis, die Gefühlslage und die nervliche Belastbarkeit. Unruhezustände, Aggressivität, Schlafstörungen, Konzentrationsmangel oder geringere Stresstoleranz hängen häufig mit einem Mangel an B-Vitaminen zusammen.

Erste Warnzeichen, wenn Vitamin C fehlt:

- Zahnfleischbluten
- Häufige Erkältungen
- Neigung zu Schleimhautentzündungen
- Krampfadern
- Hämorrhoiden
- Übergewicht
- Müdigkeit
- Nervenschwäche
- Konzentrationsstörungen
- Depressive Verstimmungen
- Schlafstörungen
- Falten, Runzeln, Krähenfüsse
- Haarausfall
- Sehschwäche

Krankheiten, die nach den Forschungsergebnissen der modernen Ernährungswissenschaft auch ernährungsbedingt beeinflusst sind:

- Karies, Parodontose
- Erkrankungen des Bewegungsapparates, rheumatische Erkrankungen, Arthrose, Arthritis
- Stoffwechselerkrankungen wie Fettsucht (Adipositas), Diabetes, Gicht

- Viele Erkrankungen im Verdauungstrakt
- Gefäßerkrankungen wie Arteriosklerose, Herzinfarkt, Schlaganfall
- Mangelnde Infektabwehr, bestimmte psychische Störungen

Sind wir dieser Ausgangssituation hilflos ausgeliefert?

J-EIN

Die Basis für jeden sollte daher sein:

Eine gesunde Lebensweise durch:

- Gesunde Ernährung und viel Wasser trinken (2,5 - 3 l)
- Genügend Schlaf (7 – 8 Stunden am Tag)
- Genügend Bewegung / Sport
- Wenig / kein Alkohol
- Kein Nikotin
- Wenig / kein Stress
- Viel Spaß
- ...zusätzlich:

Eine bewährte Lösung

Nahrungsergänzungen...

... gelten allgemein heute als notwendig, um sich ergänzend zur sonstigen ausgewogenen Nahrung optimal mit allen lebensnotwendigen Nährstoffen zu versorgen.

- Können die Versorgung optimieren
- Können die Verwertung optimieren
- Können die Energieversorgung optimieren
- Können die Leistungsfähigkeit optimieren
- Können die Lebensqualität optimieren

Die richtige Wahl

Herbalife ist einer der weltweiten Marktführer im Bereich Ernährung und Gewichtskontrolle. Herbalife bietet qualitativ hochwertige Produkte. Das überzeugt und begeistert.

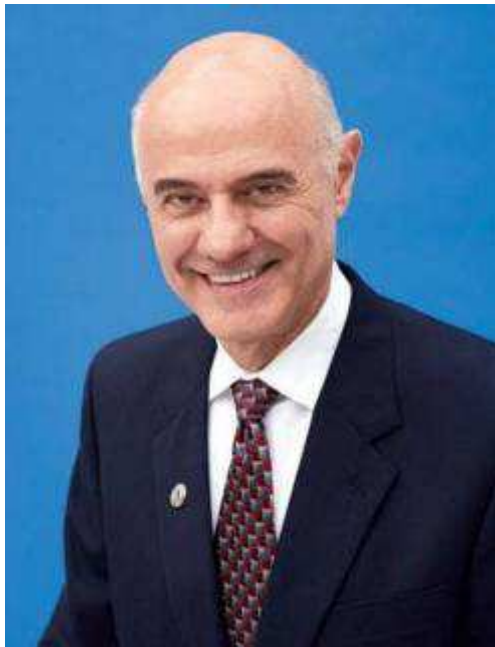
Die Fakten sprechen für sich: Herbalife ist die Wahl!

Wer ist Herbalife International

- Eines der führenden Networkingunternehmen mit Sitz in Los Angeles
- Gegründet 1980, heute in 75 Ländern
Weltweiter Umsatz 2010: 4,2 Milliarden US\$
- Ernährungsprodukte (Innere Ernährung)
- Pflegeprodukte (Äußere Ernährung)
- Beratungsgremium für Ernährungsfragen
- Mark-Hughes-Laboratorium für Zell- und Molekularernährung an der UCLA



Beratungsgremium für Ernährungsfragen



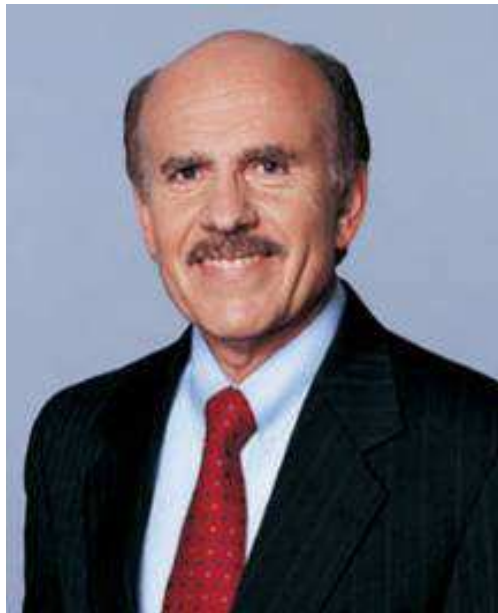
Steve Henig, Ph.D.
Wissenschaftlicher Vorstand

Beratungsgremium für Ernährungsfragen



David Heber, Ph.D.,
Vorsitzender des Beratungsgremiums für
Ernährungsfragen sowie Geschäftsführer
des Zentrums für Menschliche Ernährung
an der Universität von Kalifornien, Los
Angeles (UCLA*)

Beratungsgremium für Ernährungsfragen



Louis Ignarro, Ph.D.,
Nobelpreisträger* in Medizin, Mitglied
des Beratungsgremiums für
Ernährungsfragen

* Die Stiftung Nobel hat keinerlei Geschäftsbeziehung zu Herbalife, noch prüft,
empfehlte oder bestätigt sie Herbalife-Produkte

Beratungsgremium für Ernährungsfragen



Luigi Gratton, M.P.H.
Vice President für Ernährungsfragen

Mark-Hughes-Laboratorium für Zell- und Molekularernährung



Mark Hughes Laboratorium für Zell- und molekulare Ernährung



Was bieten die Herbalife-Produkte?

Die Herbalife-Produkte unterstützen die **Versorgung des Körpers** mit allen lebensnotwendigen Nährstoffen auf täglicher Basis – leicht aufnehmbar.

Die Herbalife-Produkte sind **Nahrungsergänzungen** zur **Optimierung** der Versorgung des Körpers.

Wichtig ist eine ausgewogene Ernährung und ein gesunder Lebensstil.

Dadurch:

optimal für „Wellnesszwecke“, Sportler, „Jung und Alt“, etc.

Zur Unterstützung bei der Gewichtskontrolle

Warum ist Sojaprotein wichtig und gut?

- Sojaprotein sorgt für ein stärkeres Sättigungsgefühl als eine entsprechende Menge Kohlenhydrate oder Fett
- Protein hilft bei der Erhaltung des Magergewichts
- Sojaprotein enthält kein Cholesterin
- Sojaprotein liefert hochwertiges pflanzliches Protein, mit weniger Kalorien als tierisches Protein und ist zudem besser verwertbar



Formula 1 – Nähr-Shake Getränkemix

Gesunde Mahlzeit mit hochwertigem Sojaprotein sowie 23 essenziellen Vitaminen und Mineralien.

- F1 liefert Sojaproteine und Kohlenhydrate. Sojaprotein enthält 8 essenzielle Aminosäuren
- F1 ist wohlschmeckend und nahrhaft
- Verschiedene Geschmacksrichtungen



Dieses Produkt ist eine Nahrungsergänzung und sollte nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie einen gesunden Lebensstil verwendet werden.

Formula 1 Express

Praktisch für unterwegs. Gesunde Mahlzeit im Riegel.
Enthält essenzielle Nährstoffe für einen vollwertigen, ausgewogenen Mahlzeitenersatz!



Dieses Produkt ist eine Nahrungsergänzung und sollte nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie einen gesunden Lebensstil verwendet werden.

Formula 2 – Multivitaminkomplex

Ergänzend zu Herbalife Formula 1-Shake und ausgewogener Ernährung können Sie Ihrem Körper **Vitamine** und **Mineralien** anbieten.



Dieses Produkt ist eine Nahrungsergänzung und sollte nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie einen gesunden Lebensstil verwendet werden.

Haferspelzen-Komprimat

- Enthält lösliche Ballaststoffe
- Nahrungsergänzung, die hilft, Ihre Ballaststoffaufnahme zu erhöhen
- Zusammen mit Formula 1-Shakes können Haferspelzen-Komprimat die Verdauung unterstützen



Dieses Produkt ist eine Nahrungsergänzung und sollte nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie einen gesunden Lebensstil verwendet werden.

Formula 3 – Personalized Protein Powder

F3/PPP kann Sie dabei unterstützen, Ihren Körper in Form zu bringen, denn es hilft Muskelmasse aufzubauen und zu ihrer Erhaltung beizutragen. Eine ausgewogene Ernährung sowie ausreichende Flüssigkeitsaufnahme sind dabei sehr wichtig.

- bietet Soja- und Molkeprotein, die helfen zu längerem Sättigungsgefühl beizutragen
- Individuell einsetzbar
- Kann in Verbindung mit Bewegung zum Aufbau und zur Erhaltung von Muskelmasse beitragen.



Dieses Produkt ist eine Nahrungsergänzung und sollte nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie einen gesunden Lebensstil verwendet werden.

Proteinreiche Snacks für zwischendurch

Die Herbalife Protein Riegel eignen sich perfekt für zwischendurch. Und sie sind so lecker, wie sie aussehen! Herbalife bietet hochwertige Proteinriegel in drei verführerischen Geschmackssorten: Vanille-Mandel, Schokolade-Erdnuss und Zitrone.

- Die Kombination von Proteinen und Kohlenhydraten trägt zu einer nachhaltigen Energiefreisetzung bei
- Hoher Gehalt an Vitamin B (Vitamine B1, B2, B6 und B12)
- Ca. 10 g Protein pro Riegel. Nur ca. 4 g Fett pro Riegel
- Ca. 136 Kalorien pro Riegel



Dieses Produkt ist eine Nahrungsergänzung und sollte nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie einen gesunden Lebensstil verwendet werden.

Gourmet Tomatensuppe

Probieren Sie den heißen, schmackhaften und nahrhaften Snack, der einfach zuzubereiten ist.

Die Gourmet Tomatensuppe ist wissenschaftlich innovativ mit prebiotischem Inulin und natürlich vorkommenden Lycopin der Tomate.

Genießen Sie im Handumdrehen den traditionellen Geschmack der feinen Mediterranen Küche.



Presslinge mit Vitamin C und ausgesuchten Pflanzenteilen

Enthält das antioxidative Vitamin C. Fettgewebe kommt eher an bestimmten Körperstellen vor, wo Flüssigkeiten und Stoffwechselprodukte auftreten. Verbesserte Essgewohnheiten, ausreichende Wasseraufnahme und mehr Bewegung können dazu beitragen, dass sich weniger Fettgewebe ansammelt.



Dieses Produkt ist eine Nahrungsergänzung und sollte nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie einen gesunden Lebensstil verwendet werden.

Koffeinhaltiges Instant-Kräutergetränk mit Tee-Extrakten

Koffein hilft, Ihre geistige Leistungsfähigkeit zu unterstützen. Außerdem hilft es, die Aufmerksamkeit zu erhalten und zu verbessern. Eine großartige Alternative zu herkömmlichen Tees und Kaffee, heiß oder kalt ein Genuss. In vier erfrischenden Geschmacksrichtungen erhältlich.



Dieses Produkt ist eine Nahrungsergänzung und sollte nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie einen gesunden Lebensstil verwendet werden.

Aloe Getränkekonzentrat / AloeMAX

Aloe Getränkekonzentrat – ein köstliches Getränk mit erfrischend leichtem Zitronenaroma. Enthält 40 % Aloe Vera Konzentrat. Das Aloe Getränkekonzentrat verleiht Ihrem Wasser einen erfrischende Geschmack, der Sie veranlassen kann, mehr Wasser zu sich zu nehmen. Und so hilft, die empfohlenen 2 Liter Wasser täglich zu trinken.

AloeMAX – Seit vielen Jahren werden die Blätter der Aloepflanze zu vielerlei Zwecken sowohl zur inneren wie auch zur äußerlichen Anwendung genutzt. Genießen Sie mit AloeMAX die wohltuenden Eigenschaften dieser bemerkenswerten Pflanze.

- Hergestellt aus Aloe Vera Konzentrat, 100 % reines Gel
- Enthält 98 % dieses reinen Gels. AloeMAX ist mit dem Gütesiegel des International Aloe Science Council (IASC) ausgezeichnet.

Dieses Produkt ist eine Nahrungsergänzung und sollte nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie einen gesunden Lebensstil verwendet werden.



Ernährung Aktiv

Ernährung Aktiv enthält B-Vitamine, die dem Körper helfen, Nahrung besser in Brennstoff umzuwandeln und den Energiestoffwechsel zu unterstützen.

- Ernährung Aktiv liefert B-Vitamine. Diese helfen dem Organismus, Nährstoffe (Proteine, Fette und Kohlenhydrate) zu verwerten und Energie freizusetzen. Nahrung wird so in Brennstoff umgewandelt.



Dieses Produkt ist eine Nahrungsergänzung und sollte nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie einen gesunden Lebensstil verwendet werden.

VegetACE

- Liefert hilfreiche Antioxidantien durch Provitamin A, Vitamin C, E und Selen
- VegetACE bietet eine hervorragende Kombination von Antioxidantien



Dieses Produkt ist eine Nahrungsergänzung und sollte nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie einen gesunden Lebensstil verwendet werden.

Coenzyme Q10 Plus

- Enthält Coenzym Q10, eine Komponente in der Energiebildung, die in den Zellen abläuft
- Coenzym Q10 ist ein im Körper natürlich vorhandenes fettlösliches Antioxidans
- Coenzym Q10 Plus ist reich an Vitamin E, einem wichtigen Antioxidans



Dieses Produkt ist eine Nahrungsergänzung und sollte nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie einen gesunden Lebensstil verwendet werden.

Herbalifeline®

Ernährungswissenschaftler raten, 2 bis 3 Portionen öligen Fisch (z. B. Makrelen, Hering und Lachs) zu verzehren, um die empfohlene Aufnahme von Omega-3-Fettsäuren zu erreichen. Omega-3-Fettsäuren werden nicht vom Körper selbst hergestellt und müssen daher zugeführt werden.

- Enthält Omega-3-Fettsäuren
- Omega-3-Fettsäuren kommen in Fischarten wie Makrelen, Hering und Lachs vor. Sie können, zusammen mit einer ausgewogenen Ernährung zur Erhaltung eines gesunden Herzens beitragen
- Leicht einzunehmende Kapseln mit einer speziellen Rezeptur, um den Nachgeschmack von Fischöl während des Verdauungsprozesses zu reduzieren



Dieses Produkt ist eine Nahrungsergänzung und sollte nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie einen gesunden Lebensstil verwendet werden.

Prelox[®] Blue

- Liefert Vitamin E, ein für seine schützenden Eigenschaften bekanntes Antioxidans
- Enthält das Antioxidans Pycnogenol[®]



Dieses Produkt ist eine Nahrungsergänzung und sollte nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie einen gesunden Lebensstil verwendet werden.

Niteworks®

Stickoxid ist ein natürliches, körpereigenes Gas, das in Verbindung mit einer ausgewogenen Ernährung und sportlichen Aktivitäten den Gefäßkreislauf und die normale Blutzirkulation unterstützt. Forschungsergebnisse belegen, dass durch die ergänzende Zufuhr von L-Arginin die körpereigene Produktion von Stickoxid gesteigert werden kann.

- Niteworks® enthält L-Arginin – eine essenzielle Aminosäure – das dafür bekannt ist, die normale Blutzirkulation zu unterstützen
- Niteworks® hat einen hohen Gehalt an Vitamin C und E. Das sind Antioxidantien, die bekanntermaßen helfen, die Zellen vor freien Radikalen zu schützen
- Niteworks® sollte vor dem Schlafengehen eingenommen werden

Dieses Produkt ist eine Nahrungsergänzung und sollte nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie einen gesunden Lebensstil verwendet werden.



Liftoff®

Liftoff®, ein Energy-Drink mit Vitaminen!

Nehmen Sie Liftoff® IMMER und ÜBERALL mit hin. Probieren Sie die beiden erfrischenden Geschmacksrichtungen Orange und Zitrone-Limone. Nehmen Sie Liftoff®, wann immer Sie einen Energieschub benötigen.

- Ohne Zuckerzusatz, kalorienarm
- Enthält Guarana und Koffein, um Sie wach, erfrischt und konzentriert zu halten
- Mit B-Vitaminen für die Energieproduktion sowie mit dem für seine antioxidativen Vorteile bekannten Vitamin C



Dieses Produkt ist eine Nahrungsergänzung und sollte nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie einen gesunden Lebensstil verwendet werden. Achtung: Produkt wird nicht für Kinder, Schwangere oder stillende Mütter empfohlen. Jeder Energy-Drink enthält ca. 72 mg Koffein. Für Menschen, die empfindlich auf Koffein reagieren, ist dieses Produkt nicht geeignet. Es wird empfohlen, das Produkt nicht zusammen mit Alkohol zu verwenden

Frühstücksprogramm – für den perfekten Start in den Tag



NouriFusion® Multivitamin-Hautpflege



Die Bestandteile
gepflegter Haut

NouriFusion™ Multivitamin-Hautpflege

Die NouriFusion™ Produktlinie verbindet Natur und Wissenschaft für schönere, strahlendere Haut. Die Produkte enthalten die Vitamine A, C und E sowie pflanzliche, hautpflegende Inhaltsstoffe.

Was verbirgt sich hinter den Buchstaben A, C und E?

- A**
- Unterstützt das Wachstum der Haut
 - Trägt zur Steigerung des Feuchtigkeitsgehalts bei
 - Hilft, die Zellmembran zu festem

- C**
- Unterstützt die Kollagenproduktion
 - Essenziell für eine strahlende Haut
 - Stärkt den natürlichen Schutz der Haut

- E**
- Trägt zum Schutz des Feuchtigkeitsmantels der Haut bei
 - Stärkt die Hautbarriere
 - Unterstützt die Haut

Die Vorteile von NouriFusion™ für Ihr Geschäft

- Einfache, flexible, personalisierbare Systemzusammensetzungen für jeden Hauttyp
- Neue Verpackung mit neuem Markenzeichen passend zum Look der Produkte der inneren Ernährung
- Neue und verbesserte Formulierungen: attraktives Preis-Leistungsverhältnis



Skin Activator™



SKIN ACTIVATOR™
Gezielte Collagen-Revitalisierungs-Pflege

Neu

Haut, die sich jünger verhält und ausstrahlt?
Genial.

HERBALIFE.

The advertisement features a woman hanging upside down from a tree branch, smiling, against a background of green leaves and a bright sky. To the left, there is a product display of Skin Activator items, including a large jar, a tube, and two smaller jars, with a 'Neu' (New) badge. The text 'SKIN ACTIVATOR™' and 'Gezielte Collagen-Revitalisierungs-Pflege' is at the top left. Below the product display, the text 'Haut, die sich jünger verhält und ausstrahlt?' is followed by 'Genial.' in a larger font. At the bottom left is the Herbalife logo and brand name.

HERBALIFE bietet hochwertige, wissenschaftlich geprüfte Produkte und Rezepturen und sichert uns somit nicht nur **erstklassige Produkte**, sondern auch die Möglichkeit ein **nachhaltiges, sicheres Geschäft** damit für die Zukunft aufzubauen !

WILLKOMMEN BEI HERBALIFE !