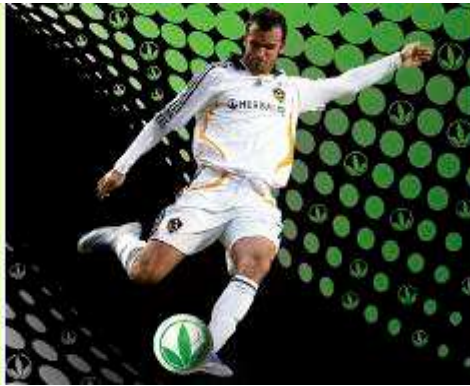


# Herbalife Sporternährung



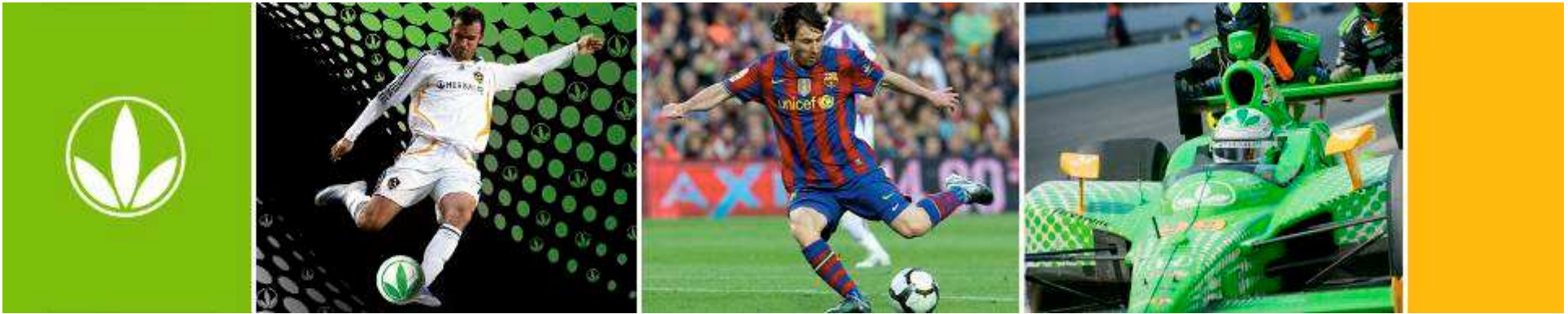
HERBALIFE.  
**24**  
NUTRITION  
FOR THE  
24-HOUR  
ATHLETE™

THE FIRST COMPETITIVE PERFORMANCE  
NUTRITION LINE EMPOWERING ATHLETES  
24 HOURS A DAY.

- 7 protein profiles for optimal energy, performance and recovery
- Customized nutrition for your specific energy and performance needs
- Formulas based on the latest protein science
- Easy to drink in 100g serving for optimal absorption
- All natural colors. No artificial sweeteners.

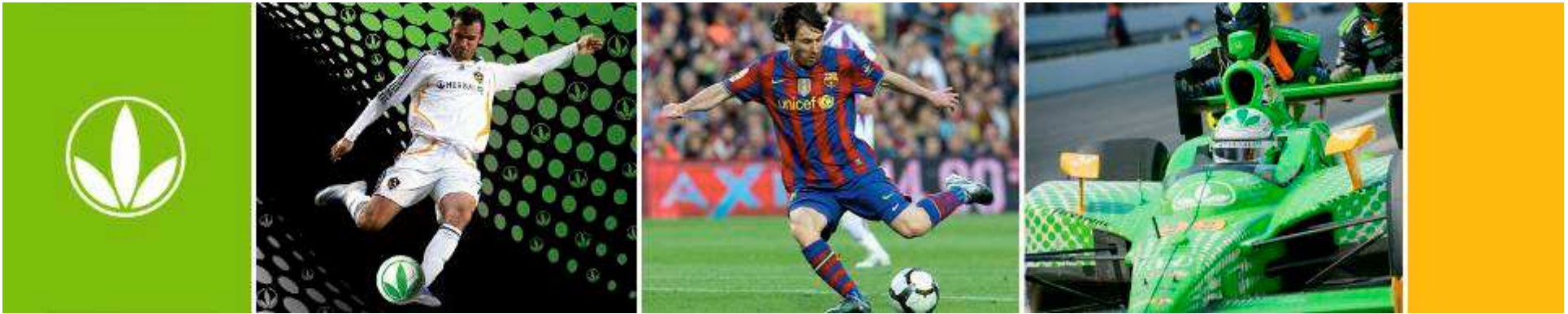
HERBALIFE

# Chancen mit HERBALIFE24

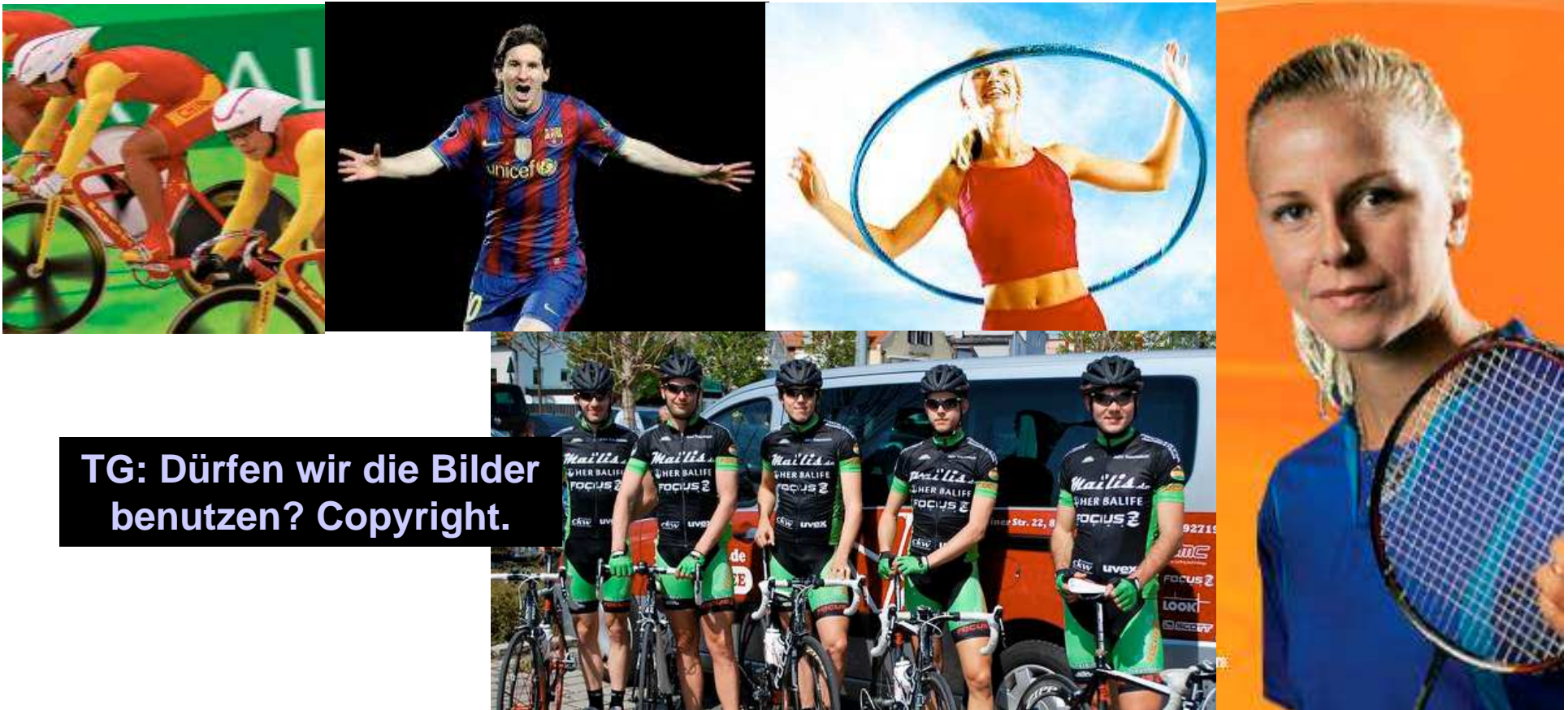


## **Chancen mit HERBALIFE24**

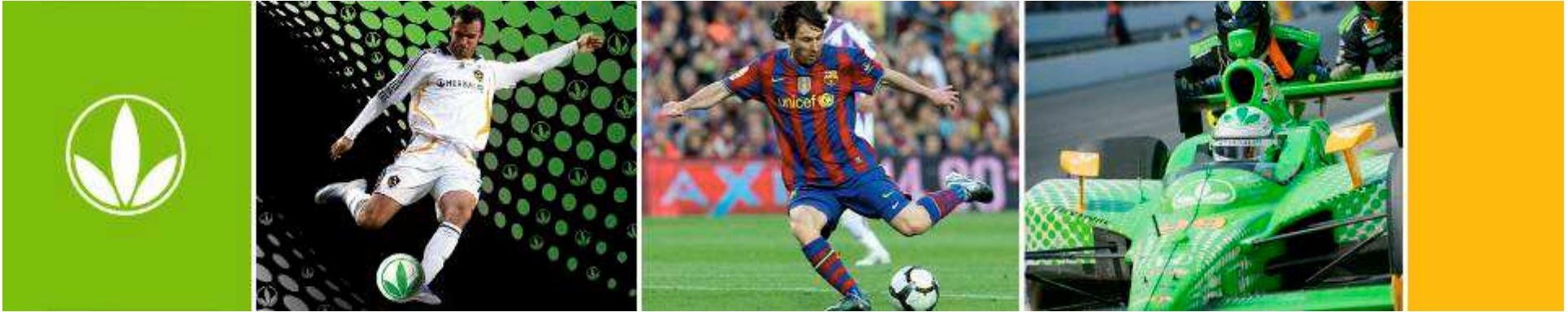
- **unterstreicht innovatives Image & einen gesunden aktiven Lebensstil**
- **rundet das Produktsortiment weiter ab**
- **ermöglicht die Zielgruppe der Sportler anders anzusprechen ohne die bestehenden Produkte (unser Kerngeschäft) zu vernachlässigen!**
- **großartiger Türöffner → Teamaufbau**



# Herzlich Willkommen!

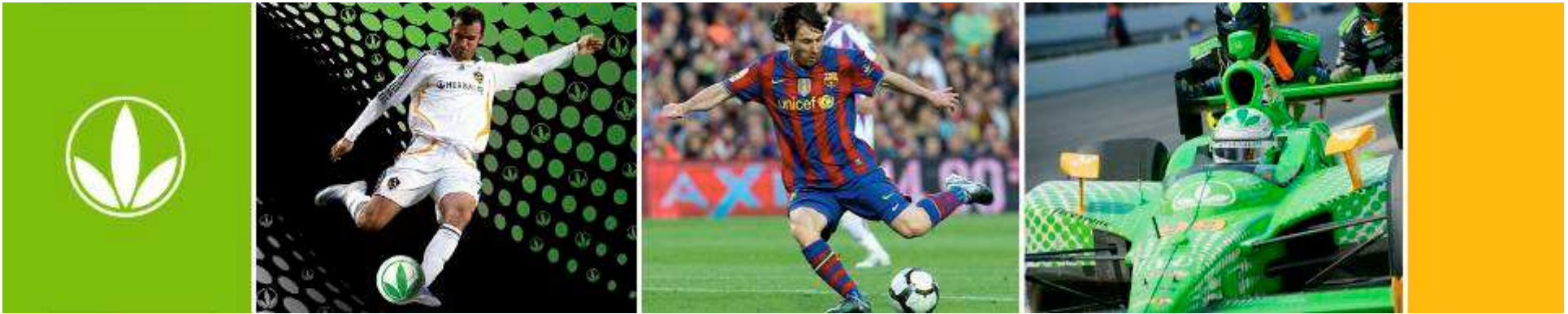


TG: Dürfen wir die Bilder benutzen? Copyright.



# **Ernährung im Sport (bzw. als aktiver Mensch)**

## **Einige Grundlagen**

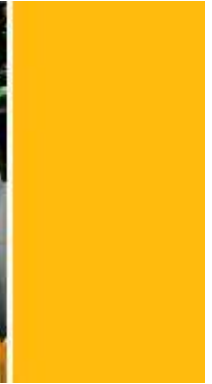


## Wir lüften hier und heute ein Geheimnis...

...wir müssen es jetzt einfach zugeben, wir haben jahrelang Fehler gemacht!

Wir haben einfach falsch gemessen!

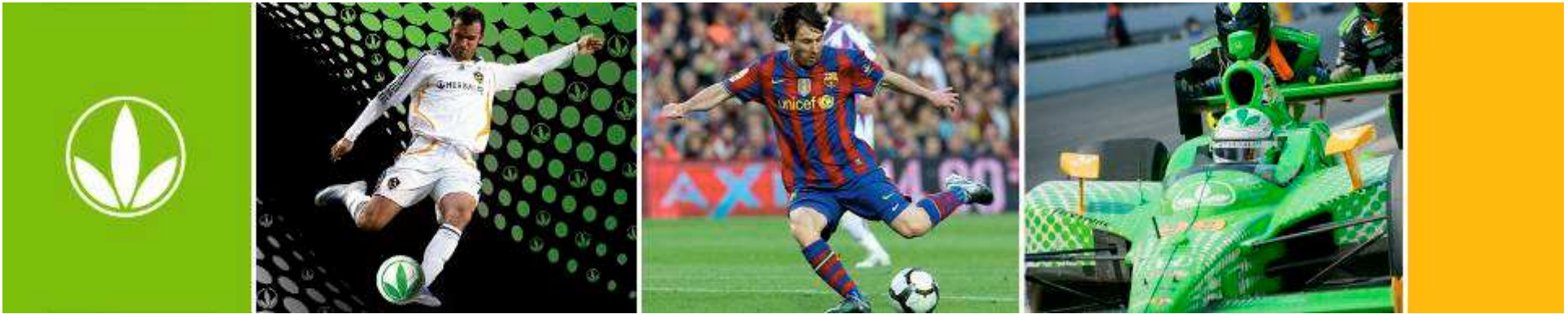




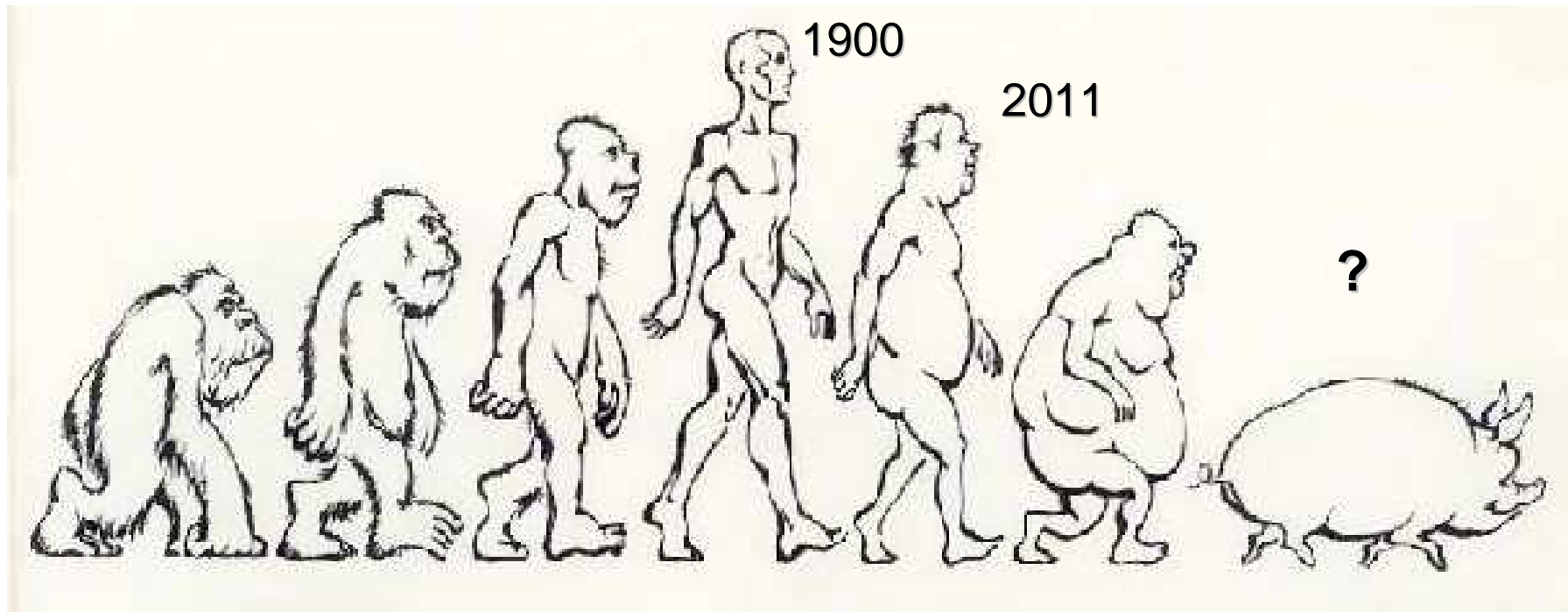
# Training

(Leistungs- & Erholungsphase)

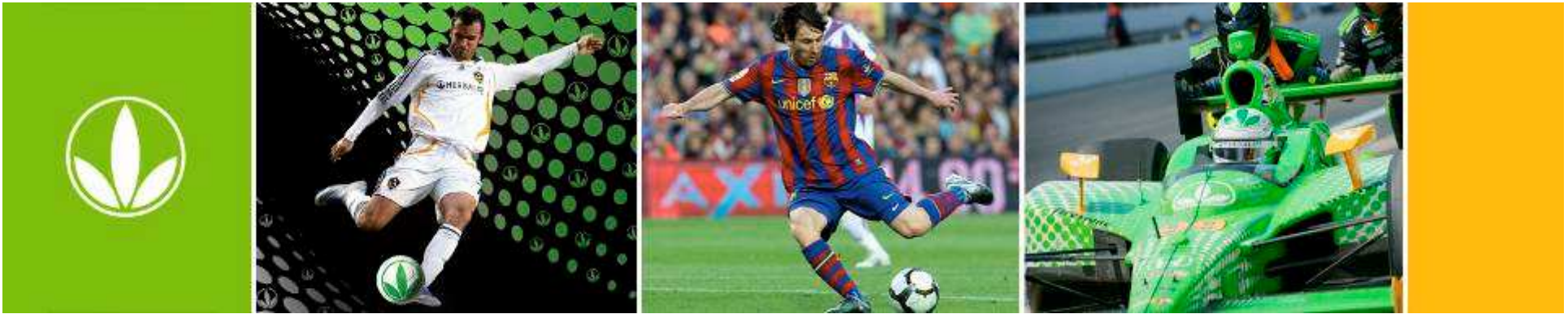




## Gut gerüstet gegen Verhungern – schlecht gerüstet gegen Fettleibigkeit







# Evolution

300.000 Generationen: Jäger und Sammler

500 Generationen: Landwirtschaft

10 Generationen: Industriezeitalter

2 Generationen: Hochgradig verarbeitete Lebensmittel

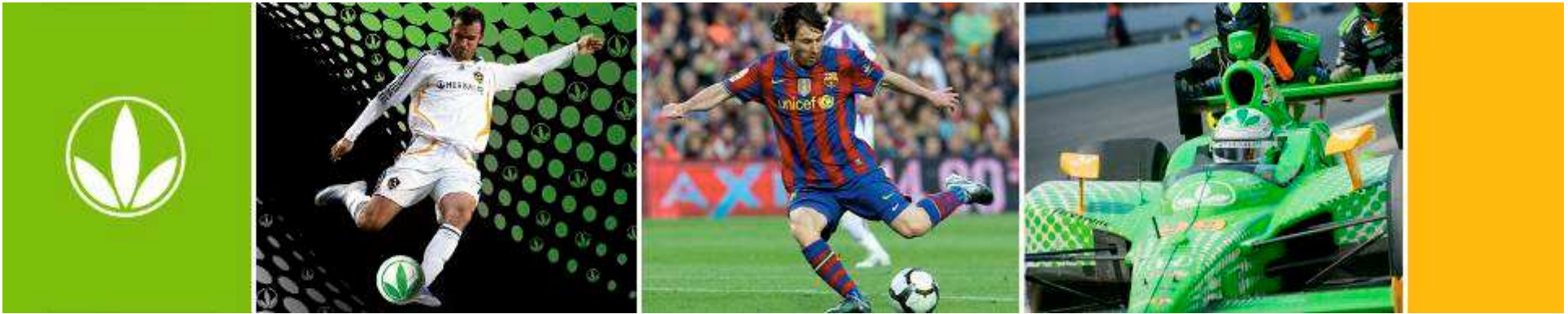


## Warum essen wir eigentlich?

**Ernährung ist die Zufuhr von allen lebensnotwendigen Nährstoffen...**

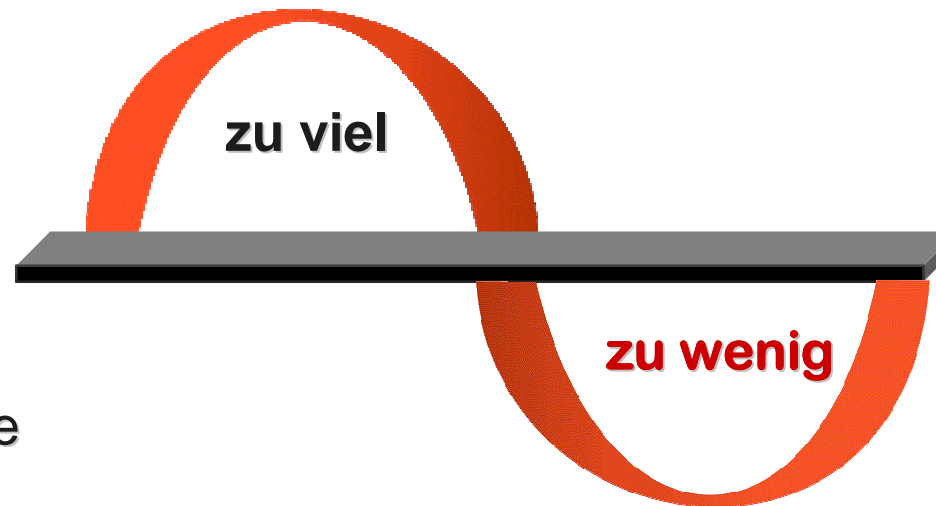
**...bzw. so sollte es sein!**

**Das gilt erst Recht für einen Sportler!**



## Wovon bekommt unser Körper im Durchschnitt...

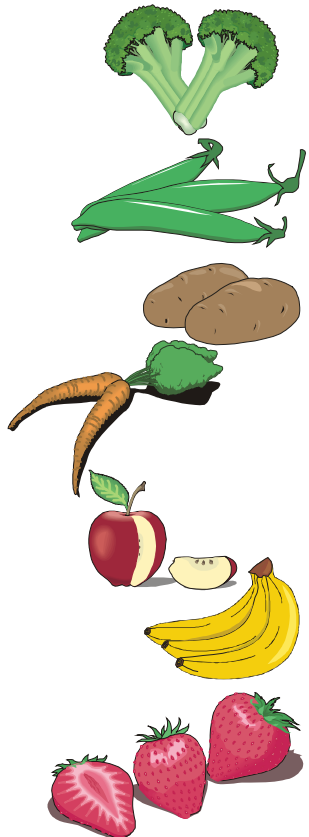
- Fleisch, tierische Produkte
- Salz
- Zucker
- Cholesterin
- Koffein
- Alkohol
- Medikamente
- Pestizide



- Vitamine
- Spurenelemente
- Mineralien
- Gute Kohlenhydrate
- Ballaststoffe
- Ungesättigte Fettsäuren
- Kräuter
- Wasser
- pflanzl. Protein



# Vitalstoffverluste

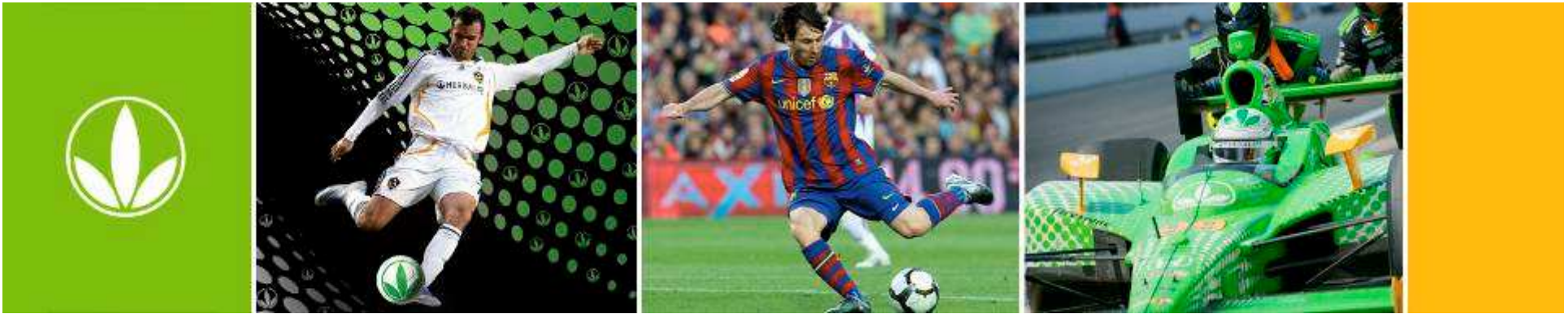


| Mineralien und Vitamine                        |            | 1985 | 1996 | Differenz |
|--|------------|------|------|-----------|
| Gehalt im Milligramm je 100 Gramm Lebensmittel |            |      |      |           |
| Broccoli                                       | Calcium    | 103  | 33   | - 68%     |
|  | Folsäure   | 47   | 23   | - 52%     |
|  | Magnesium  | 24   | 10   | - 52%     |
| Bohnen   | Calcium    | 56   | 34   | - 38%     |
|  | Folsäure   | 39   | 34   | - 12%     |
|  | Magnesium  | 26   | 22   | - 15%     |
|  | Vitamin B6 | 140  | 55   | - 61%     |
| Kartoffel                                      | Calcium    | 14   | 4    | - 70%     |
|  | Magnesium  | 27   | 18   | - 33%     |
| Möhren   | Calcium    | 37   | 31   | - 17%     |
|  | Magnesium  | 21   | 9    | - 57%     |
| Spinat   | Magnesium  | 62   | 19   | - 68%     |
|  | Vitamin B6 | 200  | 82   | - 59%     |
|  | Vitamin C  | 51   | 21   | - 58%     |
| Apfel  | Vitamin C  | 5    | 1    | - 80%     |
| Banane   | Calcium    | 8    | 7    | - 12%     |
|  | Folsäure   | 23   | 3    | - 84%     |
|  | Magnesium  | 31   | 27   | - 13%     |
|  | Vitamin B6 | 330  | 22   | - 92%     |
| Erdbeere                                       | Calcium    | 21   | 18   | - 14%     |
|  | Vitamin C  | 60   | 13   | - 67%     |

Vergleich zwischen einer 1998 erstellten Studie der Ciba Geigy AG und den ermittelten Werten in Obst und Gemüse Quelle: Welt am Sonntag 24.8.97

**Viele Grundstoffe der Lebensmittel haben sich im Laufe der Zeit in der Qualität verschlechtert.**

- Billigproduktion
- Monokulturen
- Pestizide, Überdüngung
- Lange Transportwege
- Frühreife Ernte
- Bestrahlung, Begasung
- Verarbeitung
- Lebensmittelskandale



**Welche Herausforderungen gibt es zusätzlich?**

**Schlank ist nicht gleich automatisch gesund!**

**Ein (sehr) aktiver Mensch hat (viel) mehr Hunger!**

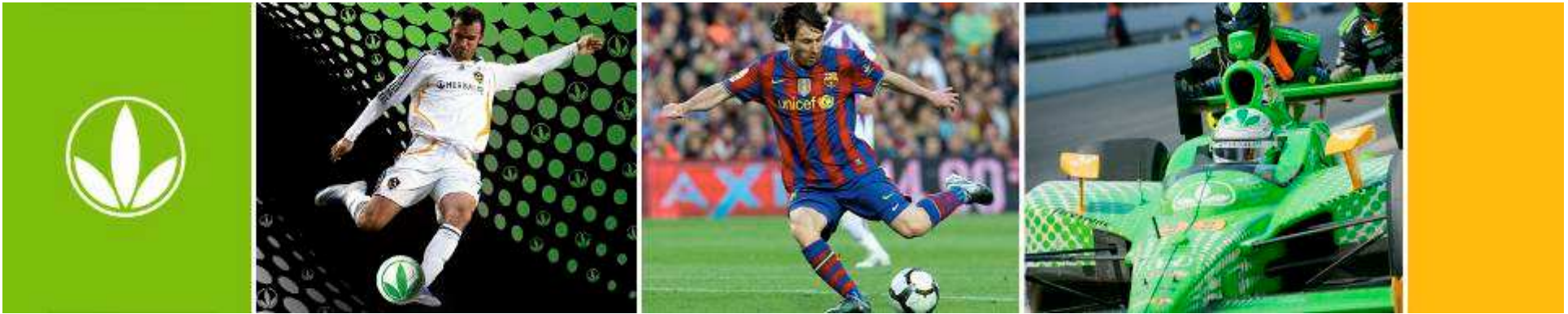


## Kiel-Lauf 2007



Über 200 Körperfettmessungen:  
Ca. 20 % der gemessenen, eher  
schlanken LäuferInnen, hatten erhöhte  
bis hohe Werte! Interessant, oder?





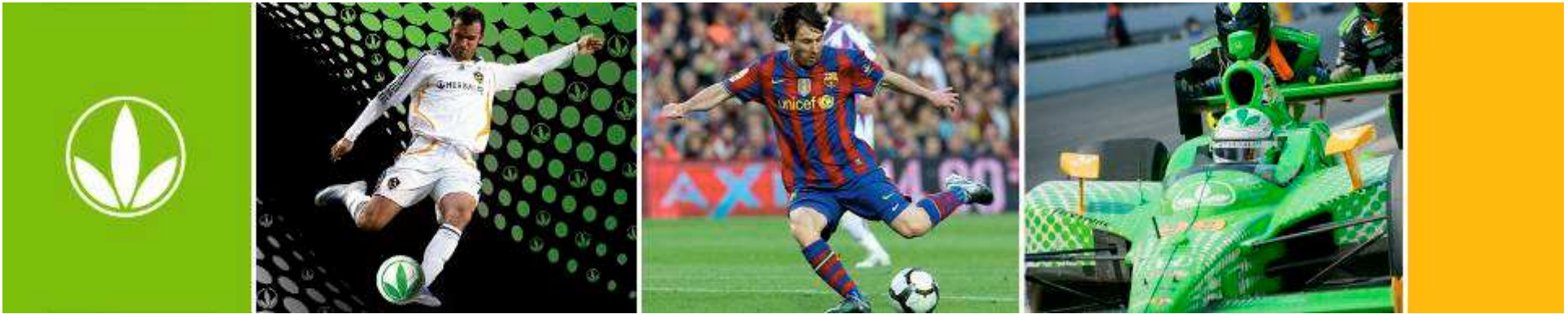
## ...schlank ist nicht gleich gesund!



Eine MRT\* verweist auf Fett in der Herzgegend, der Leber und im Darmbereich bei Menschen mit normalem Taillenumfang.

**45 %** der Frauen und **60 %** der Männer mit normalen BMI-Werten haben einen zu hohen Körperfettanteil.

\* MRT = Magnetresonanztomographie



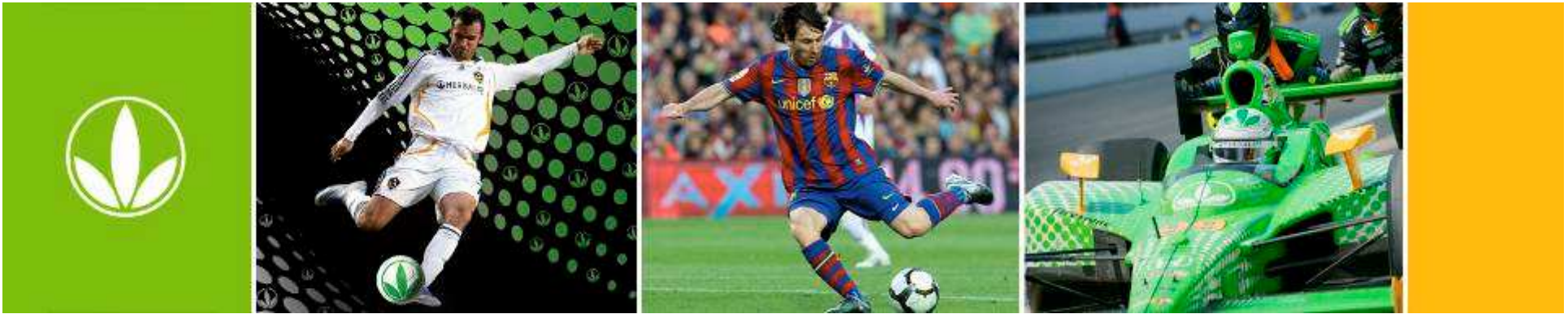
**Welche Herausforderungen gibt es zusätzlich?**

**Schlank ist nicht gleich automatisch gesund!**

**Ein (sehr) aktiver Mensch hat (viel) mehr Hunger!**

**Ein (sehr) aktiver Mensch hat einen (viel) größeren  
Vitalstoffbedarf!**



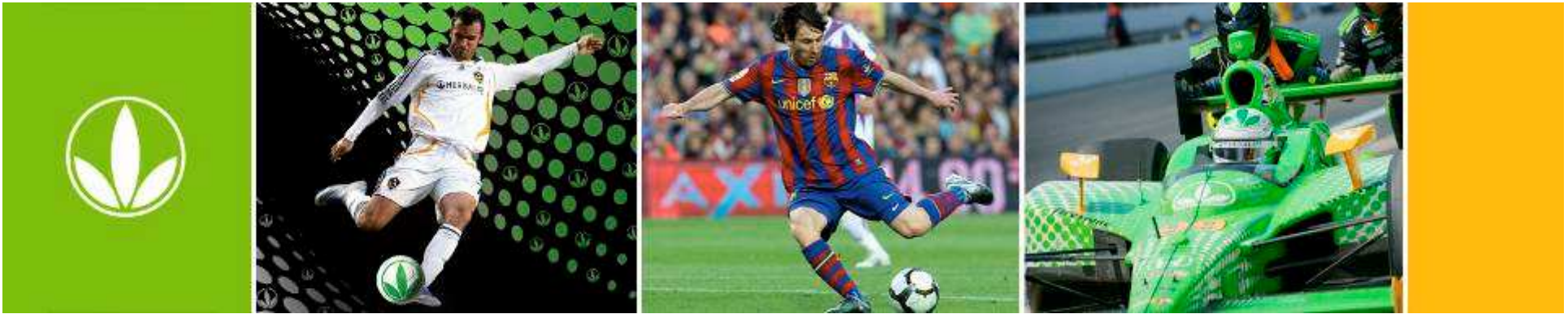


**Was ist hier im Prinzip ähnlich?  
Ein „Fahrzeug“ sportlich gefahren bedeutet...**

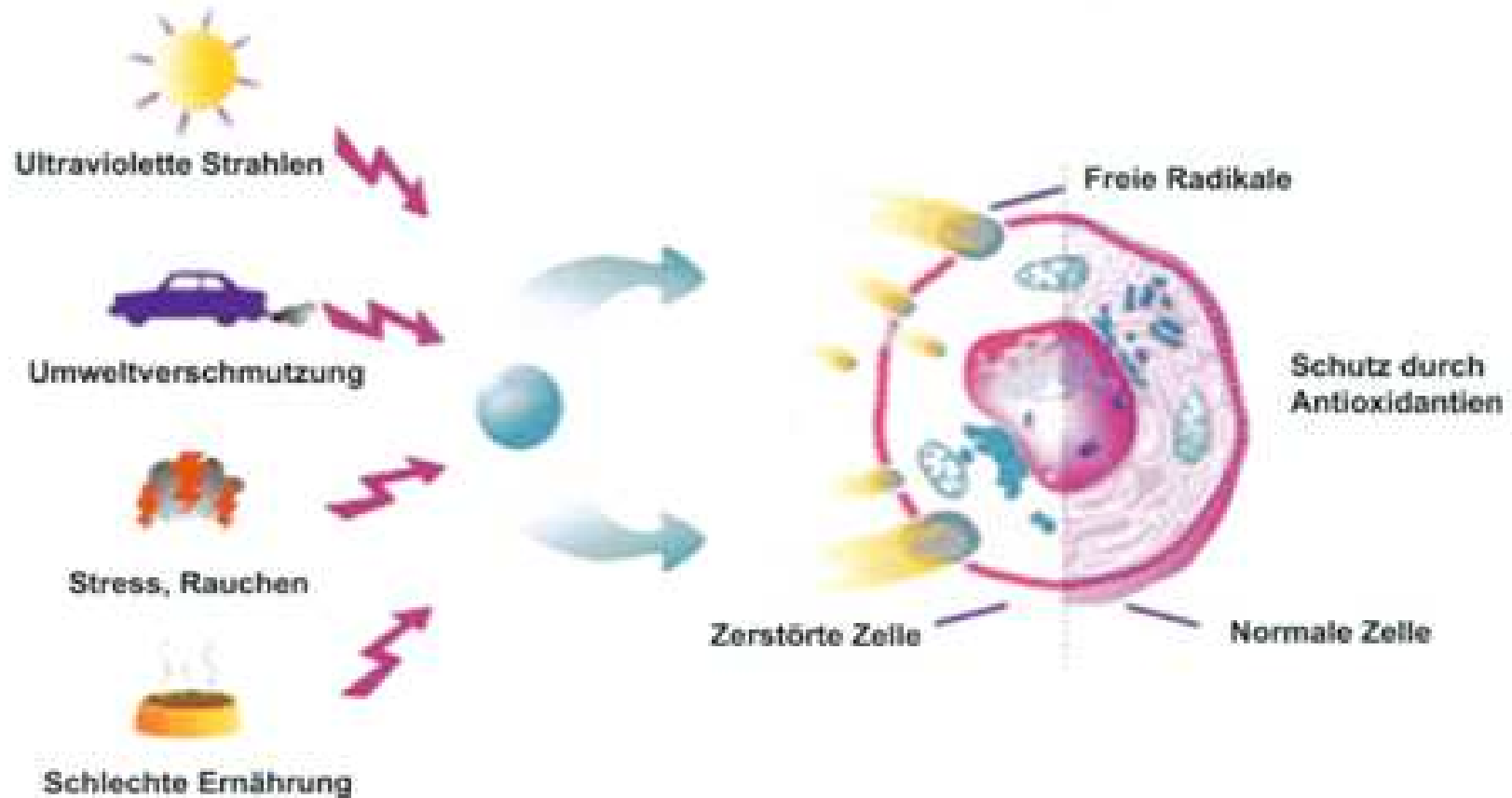


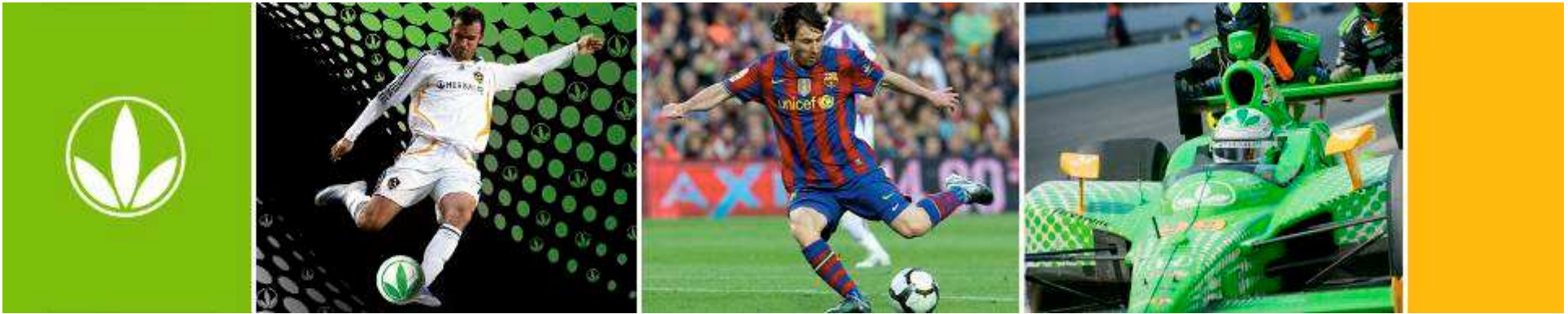
- höherer Verschleiß
- mehr Spritverbrauch
- mehr Abgase (freie Radikale)





# Freie Radikale und Antioxidantien





## Die Bedeutung von Vitaminen & Mineralstoffen

Vitamine und Mineralstoffe sind lebenswichtige Bestandteile der menschlichen Ernährung, z.B.

**Vitamin A:** für das Sehvermögen und den Schutz der Blutgefäße

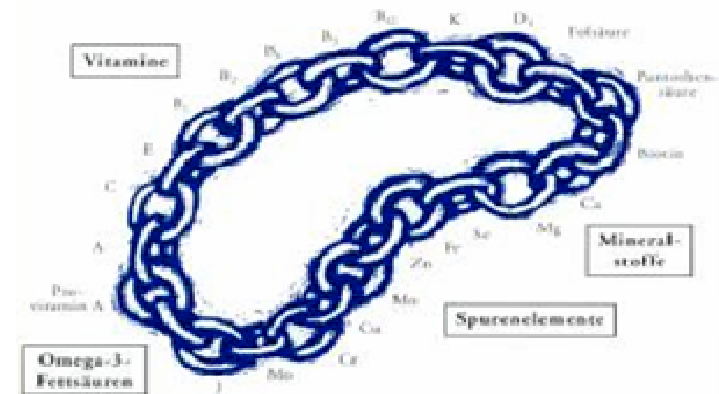
**Vitamin D:** Bildung und Erhaltung von Knochen und Zähnen

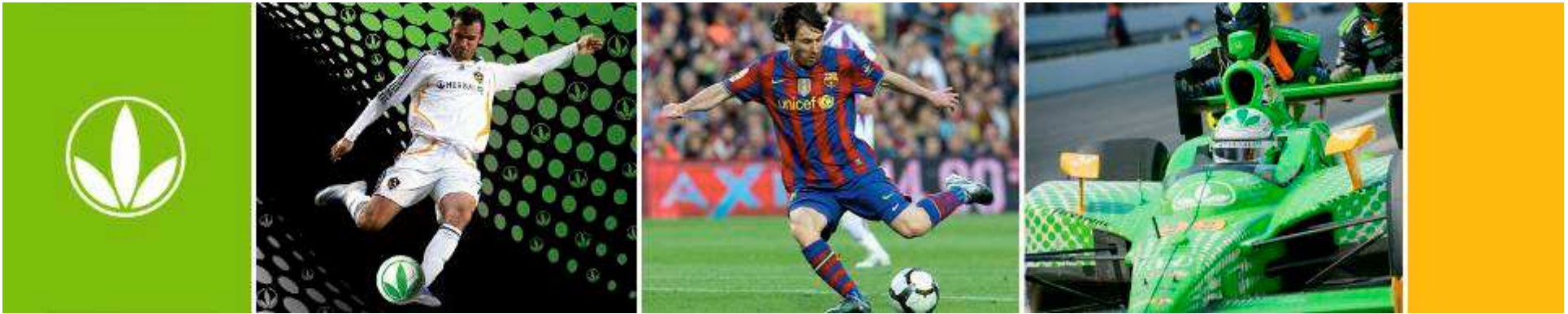
**Vitamin E:** Schutz der Zellmembranen

**Eisen:** Bildung der roten Blutkörperchen und den Sauerstofftransport

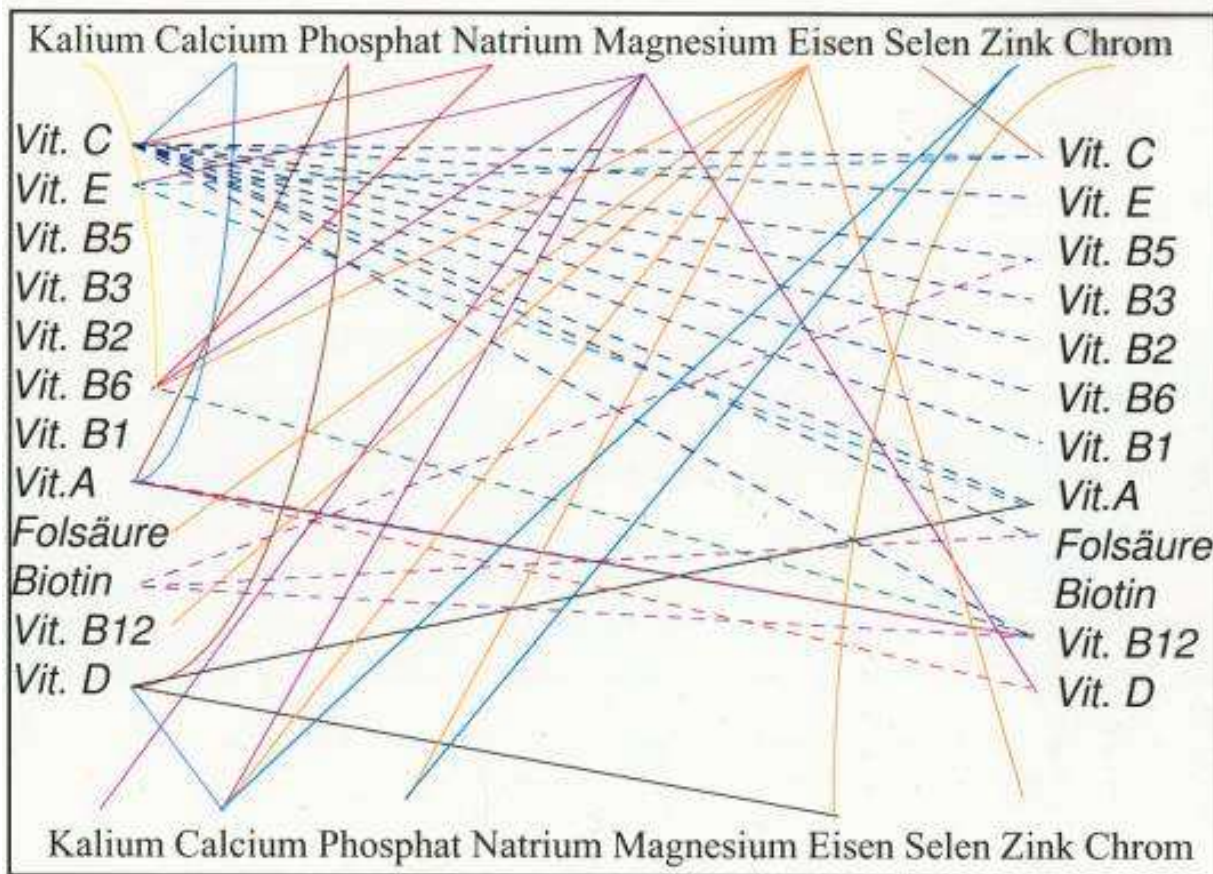
Eine vereinfachte Grafik, die zeigt, dass nur das Zusammenwirken aller essentiellen Nährstoffe eine optimale Zellfunktion gewährleistet.

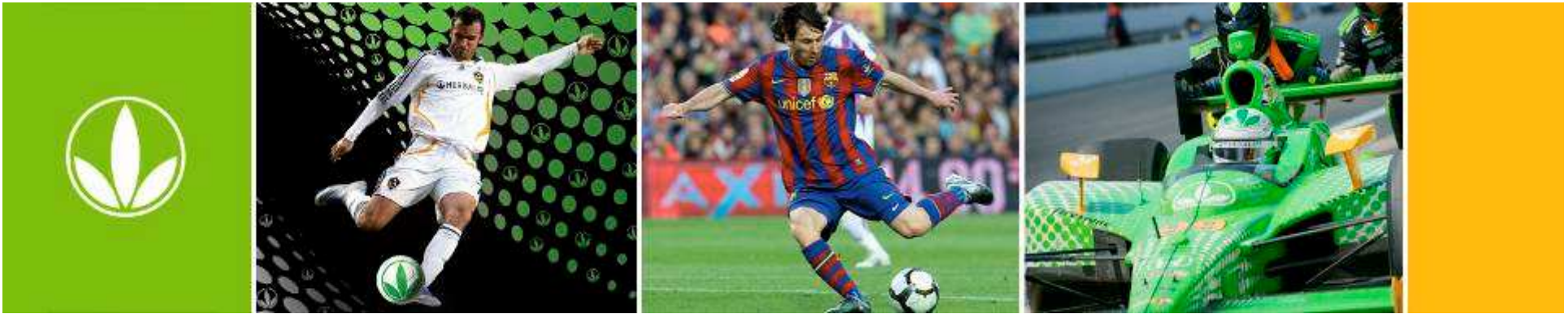
Sie können es wie eine „Kette des Lebens“ sehen, bei der kein Glied fehlen darf!





# Die richtige Kombination ist ausschlaggebend





## Jede Sporteinheit braucht eine sinnvolle Ernährung



- Wasser
- Kohlenhydrate
- Eiweiß/Protein
- Ungesättigte Fette
- Vitamine, Mineralien & Spurenelemente



**Unser Körper besteht zu ca. 2/3 aus Wasser. Er braucht täglich viel Wasser, weil er ca. 1,5 bis 2 Liter durch Ausatmen, Schwitzen & Ausscheidungsprozesse von Giften verliert.**

**Wassermangel kann Ursache sein von:**

- Müdigkeit
- Kopfschmerzen/Migräne
- Verstopfung
- Muskelkrämpfen
- Blutdruckschwankungen
- Nierenproblemen
- Trockener Haut / trockenem Mund





## Tipps beim Trinken

- 2 bis 3 Liter Wasser am Tag
- 10 Min. vor dem Training/Wettkampf 0,2 Liter Sportgetränk
- Bei Kurzzeitbelastung (30 Min.) kein extra Sportgetränk zwingend notwendig
- Während Langzeitbelastung (60 Min.) alle 10 Min. schluckweise Sportgetränk ergänzen
- Nach dem Training/Wettkampf Sportgetränk trinken aber nicht mehr als ½ Liter pro 30 Min.

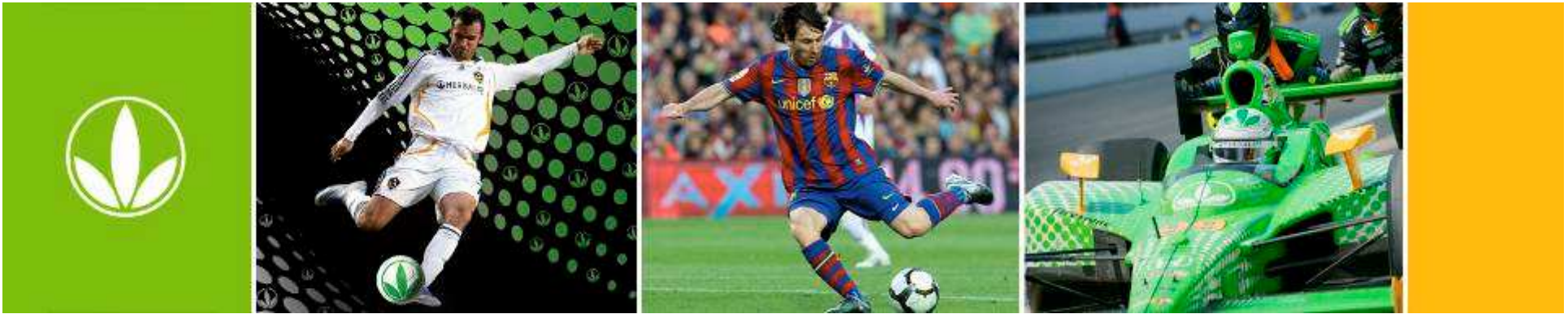


## Eiweiß (Protein), der Stoff aus dem das Leben ist



- Proteine sind aus Aminosäuren zusammengesetzt
- Insgesamt gibt es für den Menschen 22 Aminosäuren. Davon sind 8 essentiell.
- Unterstützt den Aufbau von Gewebebestandteilen: Muskeln, Haut, Knochen, Nägel, Haare
- Unterstützt Biochemische Prozesse: Enzyme
- Unterstützt Transportfunktion: Bluteiweiß (für Hämoglobin)
- Unterstützt Blutgerinnung
- **Unterstützt auch das Immunsystem**

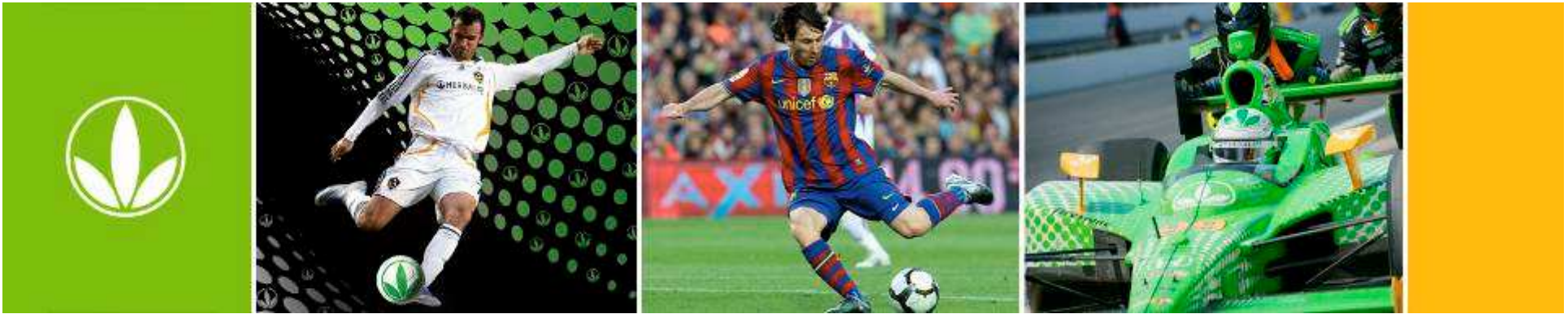




## **Eiweiß (Protein), der Stoff aus dem das Leben ist**



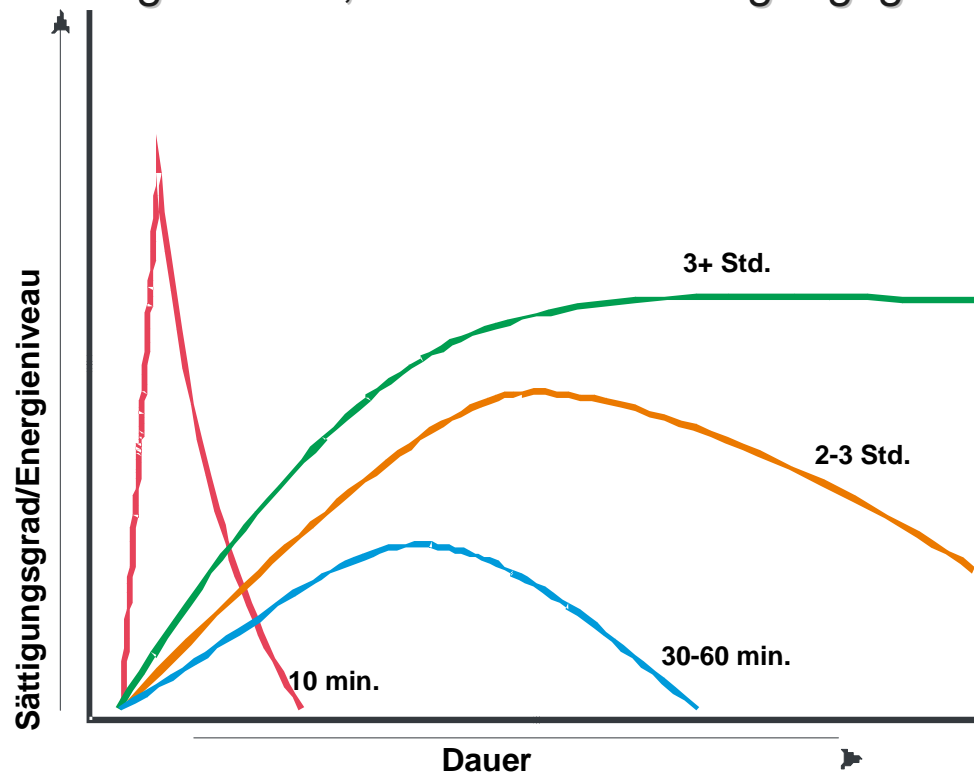
- Können dabei unterstützen, dass Magergewicht zu halten.
- Können dazu beitragen, den Sauerstofftransport in den Muskeln bei Belastung zu verbessern.
- Ermöglichen die Reparatur der Muskelfasern nach Belastung
- Sojaproteine sind hochwertige pflanzliche Proteine, die im Gegensatz zu tierischen Proteinen nicht an gesättigte Fettsäuren gebunden sind.
- Die Aufnahme von mindestens 25 g Sojaprotein täglich als Teil einer Ernährung, die niedrig an gesättigten Fettsäuren ist, kann zum Erhalt eines gesunden Cholesterinspiegels und zur Gesundheit des Herzens beitragen.
- Sojaproteine können essentiellen Aminosäuren liefern, die der Körper nicht selbst bilden kann.



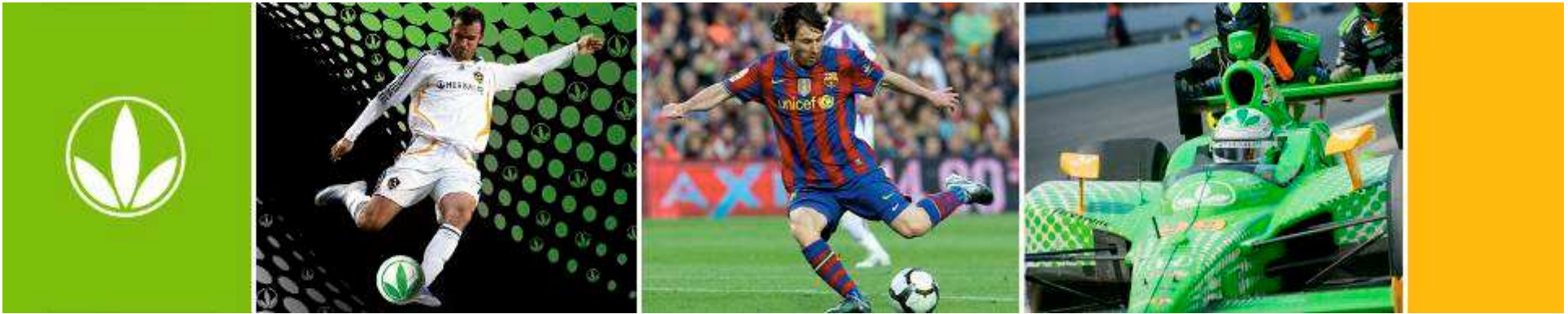
# Energieniveau & Sättigungsgefühl

Ausgewogene Ernährung im Alltag z.B. Frühstück. Beachte Hungerkontrolle nach Training!

Energieniveau, Blutzucker & Sättigungsgrad (= Hunger-Kontrolle)



- Raffinierte Zucker/(einfache) leere Kohlenhydrate**  
 Zucker, weißes Brot, Reis und Nudeln, gezuckerte Säfte & weiße Kartoffeln
  
- „Gute Kohlenhydrate“**  
 Obst, Gemüse, Vollkornprodukte (VollkornHaferflocken, Vollkornreis, Vollkornnudeln & Vollkornbrot)
  
- Fettarmes Protein**  
 Geflügel, Fisch, mageres Rindfleisch, Eiweiß und Sojaprodukte
  
- Kombination ausgewogener Kohlenhydrate + fettarmes Protein**  
 Shakes als Mahlzeiten-Ersatz z.B. Frühstück, ausgewogene Mahlzeiten bzw. Zwischenmahlzeiten



## Nahrungsergänzung?

- Hochwertige Inhaltsstoffe, wissenschaftliche Basis
- Sinnvolle Formulierung / Zusammensetzung
- Von unabhängiger Stellen getestet
- Natürliche Produkte auf pflanzlicher Basis
- Messbare & spürbare Ergebnissen
- Umfassende Referenzen
- Geld zurück Garantie
- Beratung & Betreuung

## Die Wissenschaft hinter Herbalife

### Das Mark-Hughes-Laboratorium für Zell-und Molekular-ernährung an der Universität von Kalifornien in LA



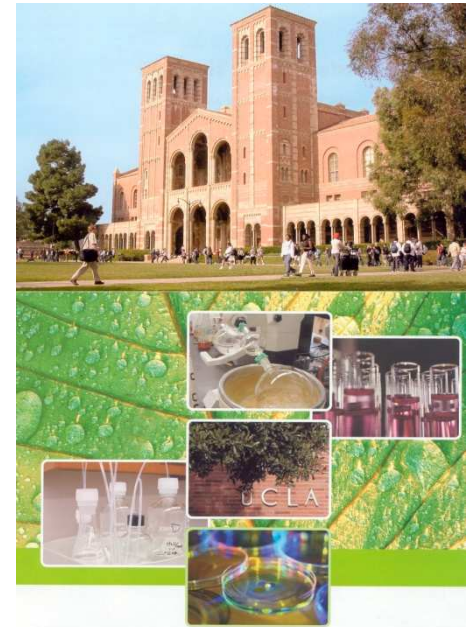
#### **Louis Ignarro, Ph.D.**

Nobelpreisträger in Medizin und Mitglied des wissenschaftlichen Beratungsgremiums und des Beratungsgremiums für Ernährungsfragen



#### **Professor David Heber, Ph.D.**

Vorsitzender des wissenschaftlichen Beratungsgremiums und des Beratungsgremiums für Ernährungsfragen

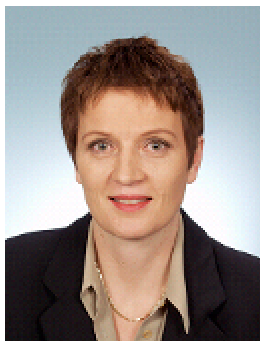


## Die Wissenschaft hinter Herbalife

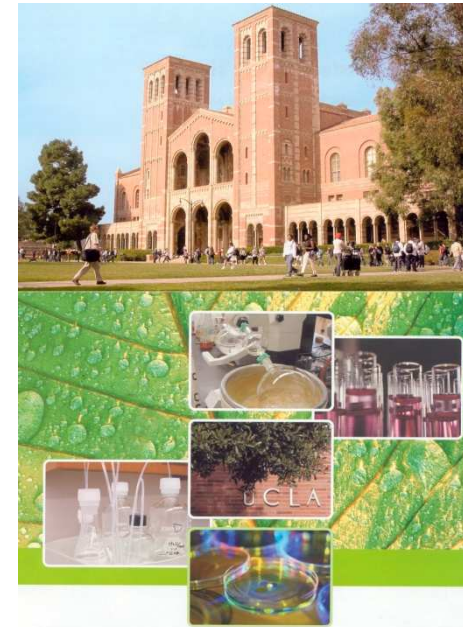
Das Mark-Hughes-Laboratorium für Zell-und Molekular-  
ernährung an der Universität von Kalifornien in LA



**Luigi Gratton, M.P.H.**  
Vice President für Ernährungstraining



**Marion Flechtner-Mors, PD Dr. biol. hum.**  
Ernährungswissenschaftlerin an der Medizi-  
nischen Universitätsklinik in Ulm



# Die Wissenschaft hinter Herbalife

## Herbalife Nutrition Institute (Nutritional Advisory Board)



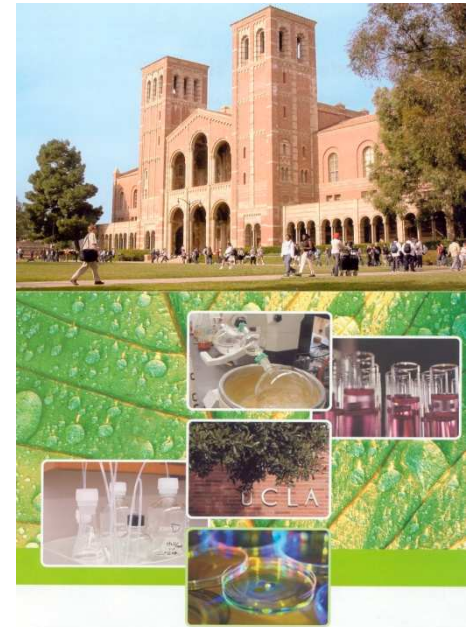
**Gary Small**

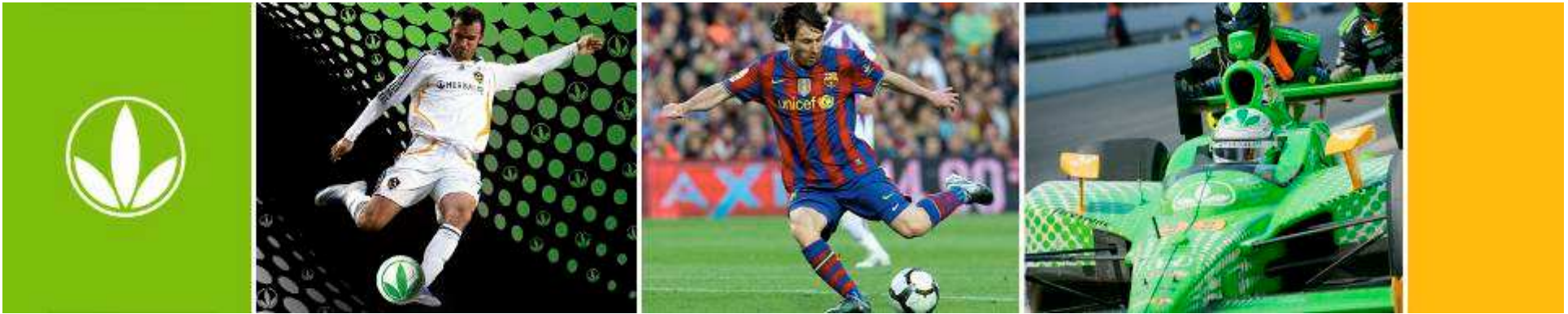
Experte für Hirn- und Altersforschung am Herbalife Nutrition Institute



**John Heiss, Ph.D.**

Director Sport & Fitness,  
Marketing Worldwide





## Sporternährung neu definiert!

HERBALIFE  
**24**  
NUTRITION  
FOR THE  
24-HOUR  
ATHLETE™

THE FIRST COMPREHENSIVE PERFORMANCE  
NUTRITION LINE EMPOWERING ATHLETES  
24 HOURS A DAY.

- 7 protein profiles for muscle building, performance and recovery
- Contains essential amino acids, electrolytes and performance aids
- Formula based on the latest protein science
- Easy product to transport, perfect for travel & training
- 100% natural, kosher, halal and vegetarian

HERBALIFE

**Herbalife24**  
u. a. entwickelt mit...

# 24 STUNDEN ERNÄHRUNGS- UNTERSTÜTZUNG FÜR SPORTLER.<sup>™</sup>

ERFAHREN SIE MEHR ▶

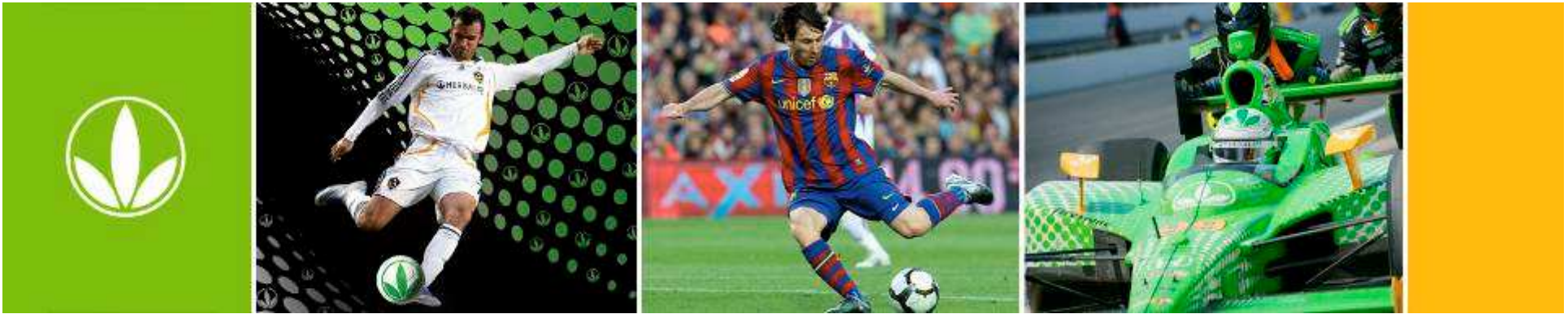


HERBALIFE24 PRODUKTE ↘



INDIVIDUELL EINSETZBARE  
ERNÄHRUNG ↘





# Herbalife24

24 Stunden Ernährungsunterstützung für Sportler





## FORMULA 1 SPORT – jederzeit



- Milchproteine unterstützen den Aufbau und die Erholung magerer Muskelmasse
- Spezielle Mischung aus Kohlehydraten für sofortige und anhaltende Energie
- Antioxidativer Schutz durch die Vitamine C, E und Selen
- Enthält L-Glutamin



## HYDRATE – jederzeit



- Flüssigkeitszufuhr
- 100% der empfohlenen Tagesdosis an Vitamin C
- Enthält Elektrolyte, Natrium, Calcium und Magnesium, um den Körper wieder schnell mit Flüssigkeit zu versorgen
- Kalorienarm und zuckerfrei
- Unterstützt den Energiestoffwechsel mit wichtigen B-Vitaminen (B1 und B12)



## PROLONG – während des Trainings



- Mit zweifachen Kohlehydraten, Protein und Natrium
- B-Vitamine einschließlich B1 und B12, zur Unterstützung des Energiestoffwechsel
- 100% der empfohlenen Tagesdosis an Vitamin C
- Isotonische Rezeptur



## REBUILD ENDURANCE – nach dem Training



- Schnelle Regeneration und Muskelaufbau
- Reich an Proteinen (Milcheiweißkonzentrat, Molkeiweißisolat)
- Unterstützung des Immunsystems durch L-Glutamin
- Enthält L-Carnitin zur Unterstützung Stoffwechsel der Muskulatur und Erholungsphase nach dem Sport



## REBUILD STRENGTH – nach dem Training



- Steigert nachhaltig den Muskelaufbau und die Muskelerholung
- Enthält 25g hochwertiges Protein plus L-Glutamin und verzweigte Aminosäuren um die Proteinsynthese der Muskulatur nach dem Training zu fördern
- Hoher Gehalt an Protein und spezielle Kohlehydratmischung
- **Nach anaerobem Training**



**4 von 5 Produkten – Made in Germany!**  
**Alle Produkte getestet zu finden auf der Kölner Liste**

A screenshot of the Herbalife24 website. The header features the 'HERBALIFE 24' logo in large, stylized letters. To the right of the logo, there is a language selector set to 'GERMANY · DEUTSCH'. Below the logo, there are social media icons for Facebook, Twitter, and YouTube. A navigation bar contains the following links: HOME, PRODUKTE (highlighted in green), WISSENSCHAFT, PHILOSOPHIE, INDIVIDUELLE ERNÄHRUNG, and PRODUKTE ERWERBEN. The main content area displays five product containers with their names below them: FORMULA 1 SPORT, HYDRATE, PROLONG, REBUILD ENDURANCE, and REBUILD STRENGTH. Each product name is centered under its respective container.



## Eine Studie zeigt - Niteworks® kann ältere Radsportler bei der Verbesserung ihrer Leistung unterstützen

Der Körper verwendet Arginin, eine Aminosäure, um Stickoxid (Nitric Oxide = NO), zu produzieren. Stickoxid hat positive Auswirkungen auf das Kreislaufsystem und wirkt im Sport unterstützend. Eine kürzliche durchgeführte klinische Studie zeigt:

- Niteworks®, das Arginin enthält, führte zu einer Steigerung der sportlichen Leistung bei männlichen Radsportlern zwischen 53 und 70 Jahren durch die Heraufsetzung des anaeroben Grenzwertes – dem Zeitpunkt während der sportlichen Aktivität, an dem normalerweise Erschöpfung eintritt.
- Wenn Menschen ihre anaeroben Grenzwerte heraufsetzen können, sind sie in der Regel in der Lage, länger zu trainieren. Eine bessere Leistung kann mehr Fitness und damit ein gesünderes Leben bedeuten. Die Ergebnisse der Studie sind im März 2010 im *Journal of the International Society of Sports Nutrition* veröffentlicht worden.





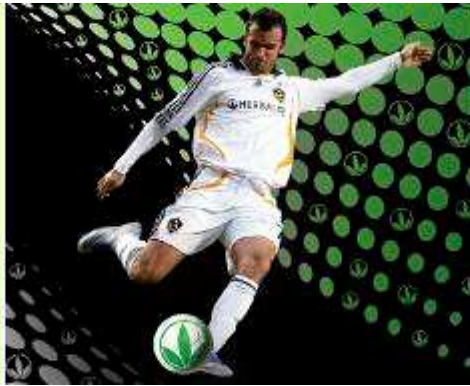
## Team Herbalife Mailis 2010/11





# Hannes Berndl Bayer. Bergmeister 2011 im Herbalife24 Beta Test...





## Zum 3. Mal italienischer Meister im Beachvolleyball





## Wolfgang Krenn 24 J. (A)

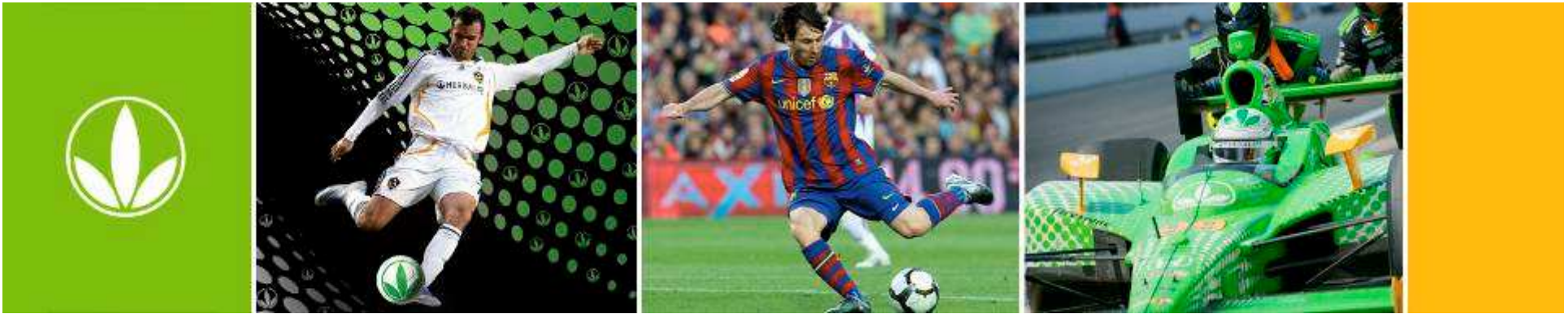
**WOLFGANG KRENN GEWINNT GRÖßTEN MARATHON  
EUROPAS!!!**

**211,1KM & 7049HM**  
**10h 26min 00sec**

**MIT 24 JAHREN  
JÜNGSTER SIEGER  
ALLER ZEITEN**

Infos zum Rennen unter  
[www.krennwolfgang.at](http://www.krennwolfgang.at)





**2-facher Hallen-Europameister, Deutscher Meister**

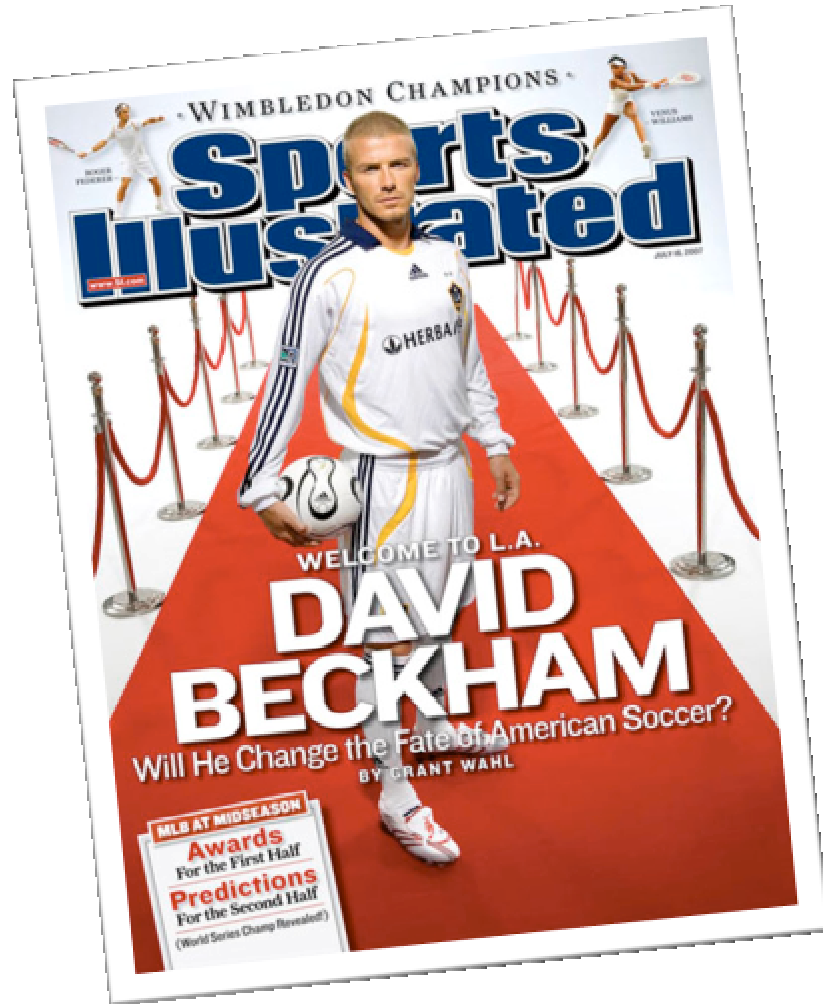
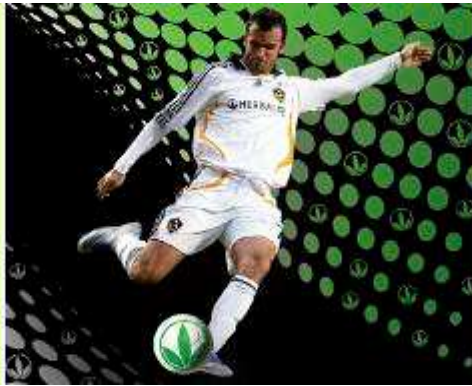
**Sebastian Bayer**

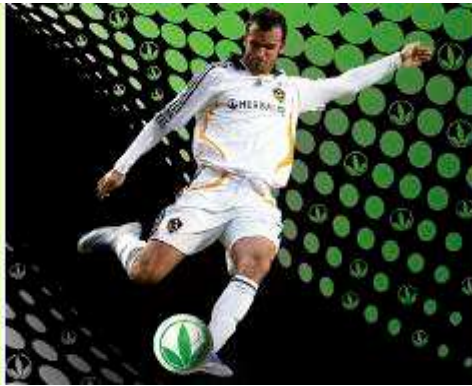




# Olympia Sieger 2008 Attila Vajda












 **HERBALIFE.**

Felicita a Leo Messi  
ganador del Balón  
de Oro 2010 como  
Mejor Futbolista  
del Mundo



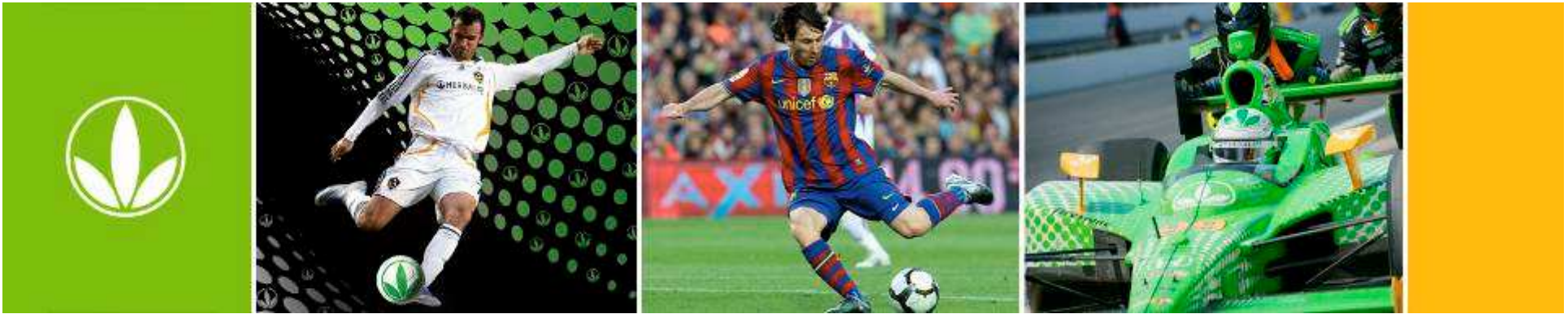
La Fundación Leo Messi y Herbalife se unen para apoyar a los niños alrededor del mundo.

 **HERBALIFE.**  
Patrocinador Oficial de Nutrición  
del FC Barcelona y de Leo Messi.



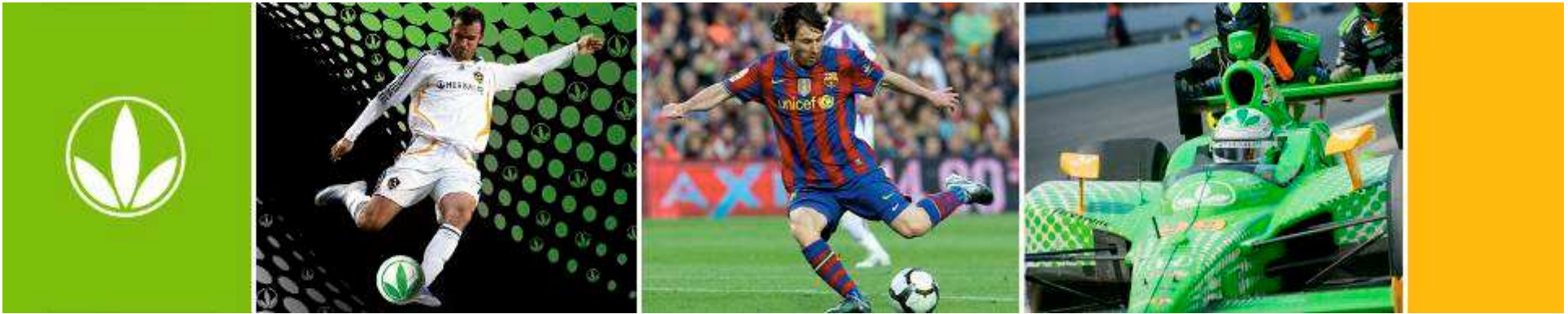


Weltfussballer  
Lionel Messi

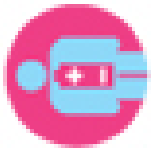


## **Unser Tipp: Körper- & Ernährungsanalyse bei Deinem Coach**

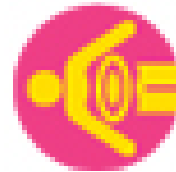
- Berechnung persönlichen Proteinbedarf**
- Ernährungsanalyse**
- Persönlicher Body Scan**
- Feststellung des Ist-Zustandes, um eine sinnvolle Optimierung einleiten zu können**



## Dein persönlicher Body Scan



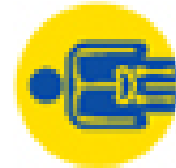
Grundumsatz



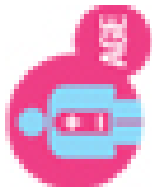
Organfett



Körperfettanteil



Knochenmasse



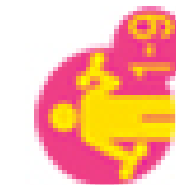
Stoffwechselalter



Muskelmasse



Körperwasseranteil



Körperbauwert

**Vereinbare Deinen Termin!**

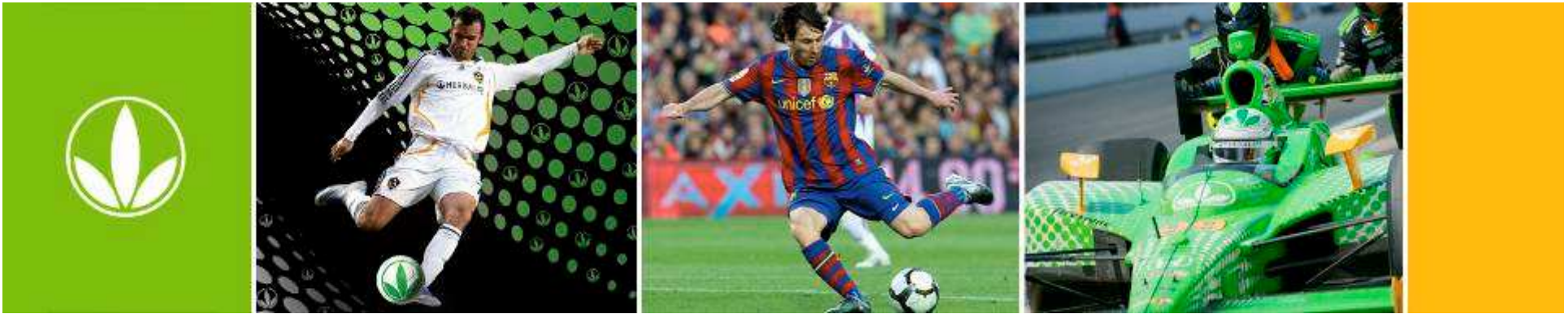


**In eigener Sache...**

**Wir expandieren sehr stark mit unserem  
Beratungsnetzwerk!**

**Kennst Du sympathische Leute, die Spaß an Sport,  
Fitness und Ernährung haben und ein Zweiteinkommen  
bzw. ein 2. Standbein oder Karriere-Chance suchen?**

**Die Herbalife Geschäftsgelegenheit ist eine selbständige Geschäftstätigkeit als Herbalife Berater.**



**...unser Ziel ist es, so vielen Menschen als möglich zu einem aktiven & gesunden Lebensstil zu verhelfen.**





**Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!**