

Fit durch das Jahr ... komm mach mit !

■ Wellness-Analyse

Los gehts mit einer umfangreichen persönlichen Wellness-Analyse.

■ 12 Wochen - Kurs

mit themenbezogenen umfangreichen schriftlichen Unterlagen.

Während der 12-wöchigen Kursphase und **darüber hinaus** werden die Teilnehmer intensiv betreut

durch Ihren persönlichen Ansprechpartner und erhalten viele wertvolle Tipps. Das

Wissen um die

persönliche Körperzusammensetzung ermöglicht individuelle Ernährungsvorschläge,

um das neue

Gewicht auch bleibend halten zu können.



WLC – Online Übersicht

Wellness- und Ernährungscoaches seit vielen Jahren

Wir helfen Menschen gesünder, fitter, schlanker und schöner zu werden.
Uns ist es wichtig, dass jeder im Alltag eine Lösung hat, sich täglich gesund zu ernähren.

Stress, Doppelbelastung in Beruf und Familie, Dienstbereitschaften, Schichten führen oft zu einer Unterversorgung des Körpers und langfristig zu Übergewicht und Krankheiten. Wenn man wenig Zeit hat greift man zu den falschen Lebensmitteln.

In persönlicher Beratung, telefonisch oder vor Ort, analysieren wir die Gewohnheiten in Ernährung, Bewegung und Alltag und suche gemeinsam mit den Hilfesuchenden nach einem Weg.

Da es uns immer wichtig war, dass jeder seine Ernährung dauerhaft umstellt, sind uns diese Kurse so wichtig.

In vielen Städten in Deutschland finden die bewährten WLCs, unsere Abnehmwettbewerbe, statt und jetzt sind wir sehr froh dass wir dies auch online anbieten können.
Nicht jeder möchte oder kann 1 x in der Woche außer Haus sein , sei es z. B. der Kinder wegen oder berufsbedingt.

Hiermit haben wir die Lösung für alle, die ihr Gewicht auf gesunde Weise reduzieren möchten oder müssen.



Ludwig Frieser

Unsere Moderatoren



Natalia
Eresmann



Franziska
Schäpers



Brigitte
Hüttner

WLC – Online Die Lösung

Unsere Themen

Woche	Thema
1	Protein
2	Wasser - Zellernährung
3	Kohlenhydrate / Zucker
4	Perfektes Frühstück
5	Fit mit Fett

Herzgesundheit - Antioxidantien



WLC – Online Themen



THE CHALLENGE



**Die große Online Herausforderung zur gesunden Ernährung und
Gewichtskontrolle**

Gleich geht's los!



Wer verliert – gewinnt!



Brigitte Hüttner

Sabine Kukla



Sabine, vor 2003



Sabine, April 2005



Sabine, April 2010

Ich lebe mit den Herbalife - Produkten seit Juni 2003. Ich habe innerhalb von 3 Monaten durch die Ernährungsumstellung 12 kg abgenommen, vor allem an den richtigen Stellen, und halte seither mein Gewicht und meine Figur.



Wer verliert – gewinnt!



Brigitte Hüttner

The CHALLENGE – WLC ONLINE

Wer heute zum ersten Mal hier ist...



Brigitte Hüttner



Wer verliert – gewinnt!

The CHALLENGE – WLC ONLINE

**Zur Wiederholung :
Kurbelt Euern Stoffwechsel an durch:**

Proteine 1 gr./kg – bei Sport 1,2 gr./kg

Wasser 1 Liter pro 25 kg

Mahlzeiten : farbenfroh, Proteinreich, KH arm

3 Haupt plus 2-3 Zwischenmahlzeiten

Gesundes Frühstück

Genug Omega3 - Fette

Ballaststoffreiche Ernährung

Beachte den Säure-Basenhaushalt

Jeder bringt mehr Bewegung in seinen Alltag

Beim Einkaufen und beim Feiern wisst ihr worauf ich achten solltet

Ihr wisst wo Spurenelemente und Vitamine drin enthalten sind



Brigitte Hüttner



Wer verliert – gewinnt!

The CHALLENGE – WLC ONLINE

Es hat sich in den letzten Wochen bei jedem etwas verändert.....

- mehr Energie und Vitalität
- weniger Kopfschmerzen
- bessere Verdauung
- besser einschlafen
- leichter aufwachen
- weniger Verlangen nach Süßigkeiten und Gebäck
- weniger Gewicht
- weniger Umfang
- Euer Einkaufsverhalten hat sich verändert,
- Feiern könnt Ihr besser genießen
- **Mehr Bewegung, oder Sport im Alltag**
- **Gute Laune**



Brigitte Hüttner



Wer verliert – gewinnt!

The CHALLENGE – WLC ONLINE

**Und bei wem ist das alles
noch nicht besser geworden?**



Brigitte Hüttner



Wer verliert – gewinnt!

The CHALLENGE – WLC ONLINE

**Dann beginnt mit unserem
Programm perfektes Frühstück**



Wer verliert – gewinnt!



Brigitte Hüttner

The CHALLENGE – WLC ONLINE



**-Unser Tipp
ein „perfektes“ Frühstück !!**

**-Morgens ein Glas mit Aloe Vera Konzentrat
-(neu Geschmack : Aloe Mango) auf
nüchternem Magen trinken**

**-danach unser Kräutervitalgetränk mit Tee-
Extrakten auf Grünteebasis
(ideal anstelle von Kaffee)**

-Originaltee

**-und 3 weitere fruchtige Mischungen auf
Grünteebasis**

**-Pfirsich
-Zitrone
-Himbeer**

-Kalt oder warm lecker



Brigitte Hüttner



Wer verliert – gewinnt!

The CHALLENGE – WLC ONLINE

**Danach die
-Formula 1 Mahlzeit
der optimalste Start in den Tag:
-niedr. Glyx,
-pflanzl. Protein u. alle anderen Nährstoffe,
-bei ca. 220 Kcal
-lecker**



Brigitte
Hüttner

The CHALLENGE – WLC ONLINE

**An alle „Neuen“,
Herzlich Willkommen in unsere
Abnehmgruppe!**

**In den kommenden Monaten könnt Ihr
ebenfalls Euer Wissen anheben
Sie werden folgendes lernen: sich richtig zu
ernähren, abzunehmen, eigene Gesundheit
zu verbessern und nie mehr wieder Gewicht
zuzunehmen.**

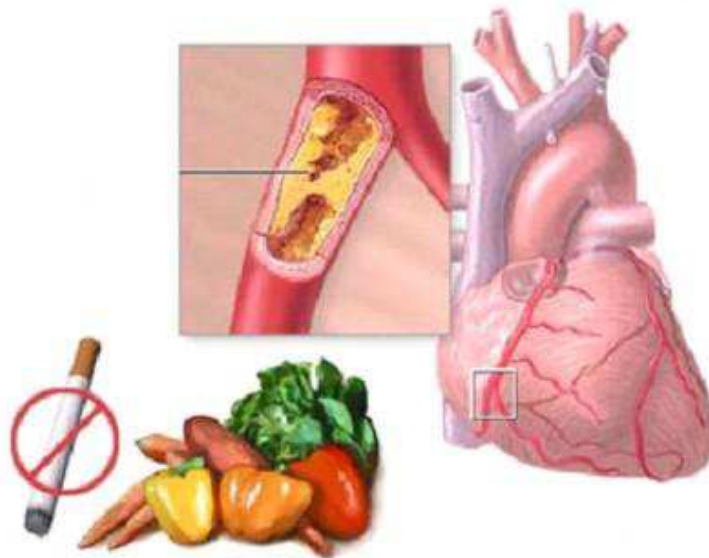


Brigitte
Hüttner



Wer verliert – gewinnt!

Unser Thema heute :
Herz - Antioxidantien



Wer verliert – gewinnt!



Brigitte Hüttner

Freie Radikale

Durch **Stress** oder **Zigaretten** rauchen, beim Sonnenbaden, ja selbst, wenn wir atmen - laufen in unserem Körper Vorgänge ab, die wir **Oxidation** nennen. Bei der Oxidation entstehen sogenannte freie Radikale .

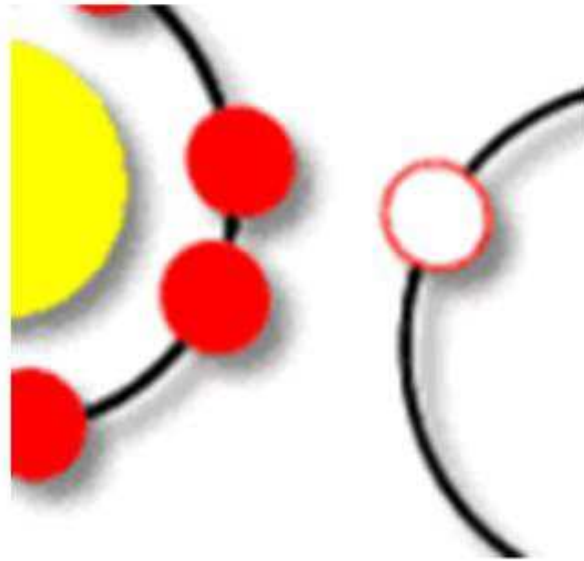


Wer verliert – gewinnt!



Brigitte Hüttner

Herkunft der freien Radikale



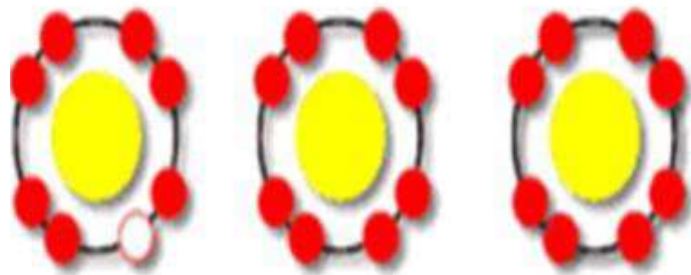
1. Ein Molekül wird zu einem freien Radikal, falls z.B. folgendes passiert:
 - Stoffwechselreaktion
 - Einfluss einer schädigenden Substanz
- Ein Elektron wird von einem intakten Molekül fortgerissen.



Brigitte Hüttner



Wer verliert – gewinnt!



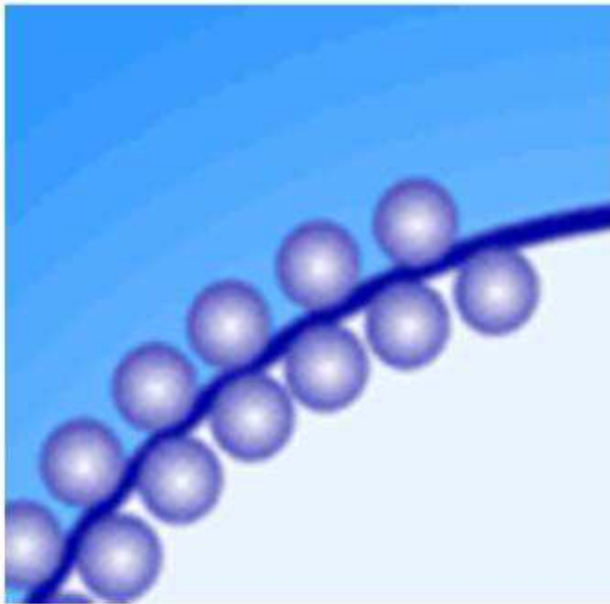
2. Das freie Radikal versucht aggressiv ein Elektron von einem weiteren Molekül zurückzubekommen
- Das kann zu einer Kettenreaktion oxidativer Prozesse führen.



Wer verliert – gewinnt!



Brigitte Hüttner



3. Das Ergebnis solcher oxidativer Prozesse

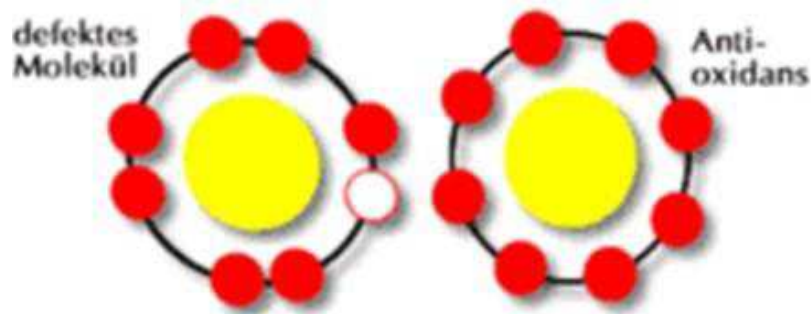
- Häufig werden **Zellwände** geschädigt.
- Die Zelle verändert ihre Struktur.



Wer verliert – gewinnt!



Brigitte Hüttner



4. Antioxidantien, wie Vitamine A,C,E, Beta-Karotin

→ Unterbrechen die Kettenreaktion.

Sie können Elektronen zur Verfügung stellen ohne aggressiv zu werden!



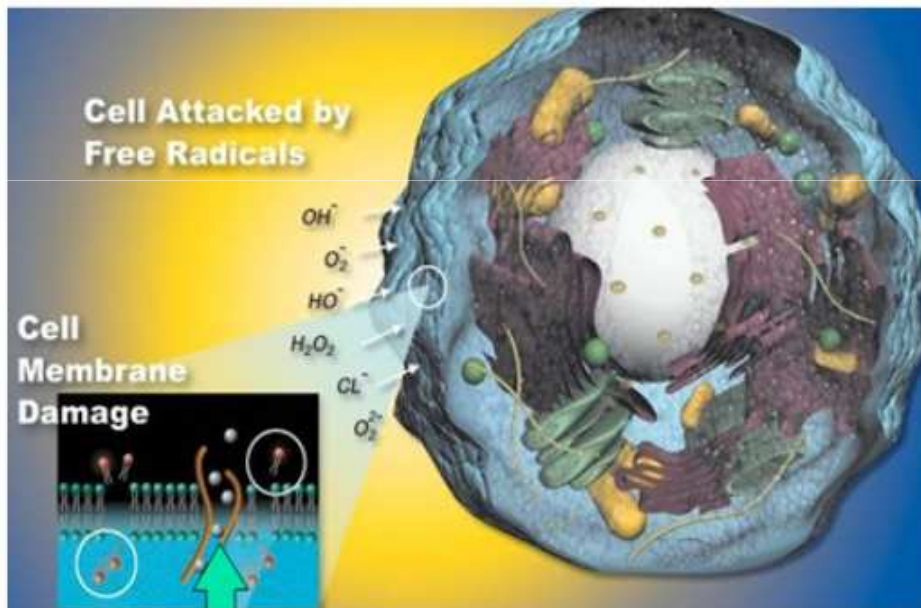
Wer verliert – gewinnt!



Brigitte Hüttner

Wirkung freier Radikale auf die Zelle

Ohne angemessene Zufuhr von Antioxidantien sorgen freie Radikale für Zellschädigungen, die zu Erkrankungen und vorzeitigen Alterungsprozessen führen können.



Brigitte Hüttner



Wer verliert – gewinnt!

Alterungsprozess



24

Genauso, wie Metall verrostet, „verrostet“ auch wir mit zunehmenden Alter.



84

Der Alterungsprozess ist das Ergebnis der Reaktion des Organismus auf die abgelaufenen Oxidationsprozesse.



Brigitte Hüttner



Wer verliert – gewinnt!

Antioxidantien bekämpfen freie Radikale



Zu den bekanntesten Antioxidantien zählen die **Vitamine C und E**, **Carotinoide**, z. B. Beta-Carotin, als Vorstufe des Vitamin A, die Spurenelemente **Selen** und **Zink**, sowie die sekundären Pflanzenstoffe **Phytinsäure** und die große Gruppe der **Polyphenole**.



Brigitte Hüttner



Wer verliert – gewinnt!

Versorgung des Organismus mit ausreichend Antioxidantien

1. Lebensmittel, die reich an Antioxidantien sind



Brigitte Hüttner



Wer verliert – gewinnt!

Ich empfehle folgende Nahrungsergänzung:



**F2
Multivitamin-Komplex**

Veget ACE mit Selen



**Formula 1
Gesunde Mahlzeit**

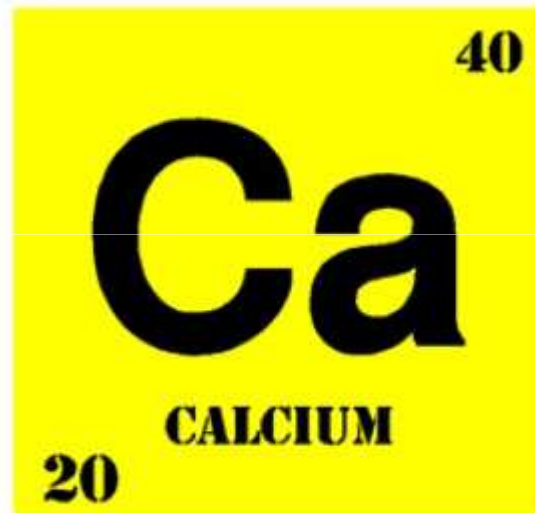


Brigitte Hüttner



Wer verliert – gewinnt!

Warum brauchen wir Calcium?



Brigitte Hüttner



Wer verliert – gewinnt!

Knochen, Zähne und mehr

- **Calcium** ist für den menschlichen Organismus von größter Bedeutung.
- Zusammen mit **Phosphor** ist es das wichtigste Baumaterial für Knochen und Zähne.
- 99 Prozent des gesamten Calciums unseres Körpers befinden sich in diesen Hartgeweben.
- Der Rest liegt gelöst in Blut und Gewebe vor.
- Die Calcium-Ionen erfüllen dort lebensnotwendige Aufgaben: Sie sind entscheidend für die Blutgerinnung, die Erregbarkeit von Nerven- und Muskelzellen und stabilisieren die Zellwände.



Brigitte Hüttner



Wer verliert – gewinnt!

Wer braucht wie viel Calcium täglich?

10 – 13 Jahre	- 1000 mg
13 – 16 Jahre	- 1200 mg
16 – 17 Jahre	- 1000 mg
20 – 55 Jahre	- 800 mg - 1000 mg
Älter als 55 Jahre	- 1200 mg
Frauen in der Menopause	- 1400 mg
Schwangere und Stillende	- 1500 bis 2000 mg



Brigitte Hüttner



Wer verliert – gewinnt!

Osteoporose und Calcium

- Osteoporose ist **KEINE Calcium-Mangel-Krankheit**
- Ursache ist **Übersäuerung durch Fehlernährung**, z.B. zuviel tierisches Eiweiß wie Milch und deren Produkte, Fleisch usw.
- Zuwenig Calcium in einer verfügbaren Form
- Mangel an Calcium - niemals ohne Magnesium zuführen
- Wird begünstigt durch fehlende Bewegung



Brigitte Hüttner



Wer verliert – gewinnt!

Lebensmittel mit viel Calcium

Calcium nicht verfügbar



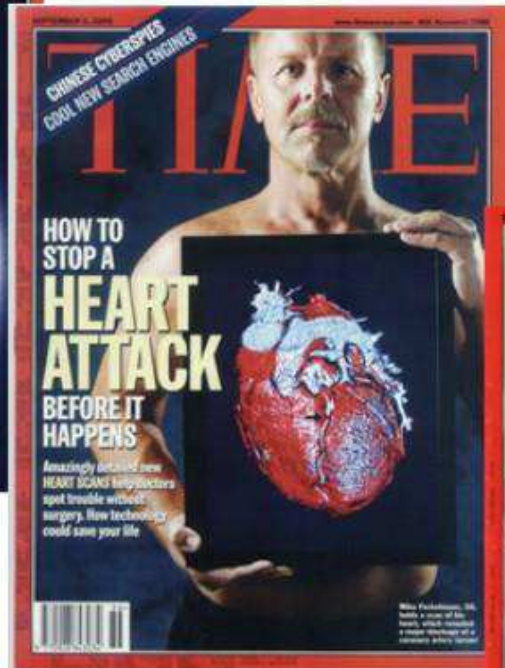
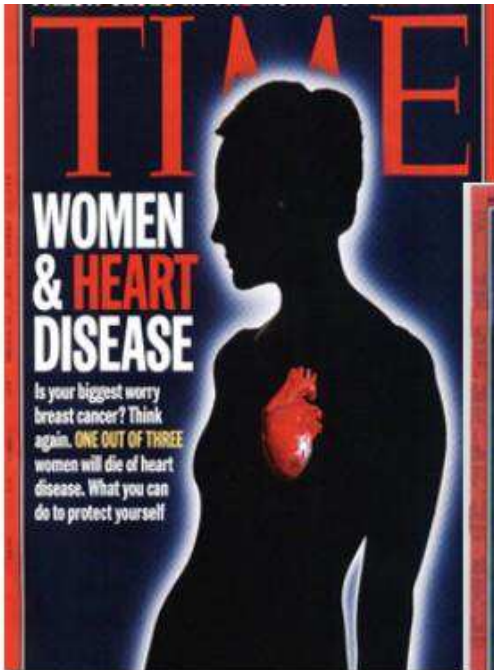
Calcium gut verfügbar



Wer verliert – gewinnt!



Brigitte Hüttner



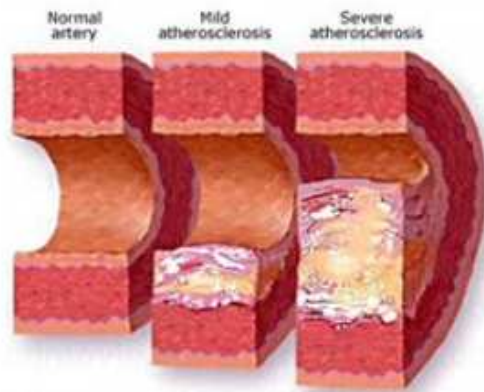
Wer verliert – gewinnt!



Brigitte Hüttner

Herzinfarkt und Schlaganfall

- Hauptursache ist **Übersäuerung** des Organismus
- Rote Blutkörperchen passen nicht mehr durch Kapillaren hindurch
- Gebiet wird nicht mehr mit Sauerstoff versorgt, stirbt ab



Wer verliert – gewinnt!



Brigitte Hüttner

Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen

- Übersäuerung durch falsche Ernährung
- Bluthochdruck
- Übergewicht
- Diabetes Typ 2
- Fehlernährung mit zuviel tierischem Protein und zuwenig Mikronährstoffen
- Rauchen
- Stress
- Mangelnde Bewegung



Brigitte Hüttner



Wer verliert – gewinnt!

Es ist heute erwiesen, dass Menschen mit Übergewicht und/oder Diabetes das höchste Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen haben!



Brigitte Hüttner



Wer verliert – gewinnt!



Achtung:

Das gefährlichste Körperfett ist das im Bauchbereich, vor allem das **innere Organfett!**

Große Gefahr bei Verhältnis **Taille zu Hüfte > als 0,8**

Bauchumfang muß
bei Frauen < als 88cm
bei Männern < als 102 cm
sein



Wer verliert – gewinnt!



Brigitte Hüttner

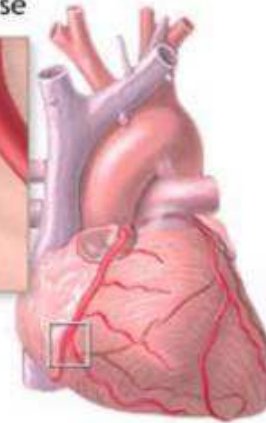
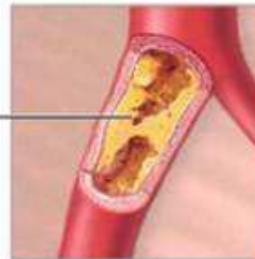
Um das Risiko für Herzerkrankungen zu reduzieren, sollte man:

- **Übergewicht abbauen und Gewicht halten**
 - **Sich aktiv sportlich betätigen**
 - **Nicht rauchen**
- **Körper jeden Tag mit allen notwendigen Makro- und Mikronährstoffen versorgen!**



Quitting smoking, a healthy diet and exercise may reduce your risk of heart disease

Plaque in coronary artery



ADAM



Wer verliert – gewinnt!



Brigitte Hüttner

9 Ernährungstipps, die das Risiko reduzieren:

1. Jeden Tag **ausgewogen frühstücken**, Protein und Kohlenhydrate
2. Mehr **Gemüse, Früchte**, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte essen
3. Auf ausreichende **Proteinzufuhr** achten, vor allem aus pflanzlichen Quellen
4. Vermeiden von gesättigten Fetten und Transfetten (z. B. in Butter, Margarine, Salatsauce, Frittiertem, Snacks, Süßigkeiten und Dessert)
6. Gesunde Fette mit hohem Anteil an **Omega-3-Fettsäuren** erhöhen (z. B. in Rapsöl, Leinöl und Nahrungsergänzung)
7. Mehr **Fisch** essen: Fisch ist eine gute Proteinquelle und enthält noch weitere wichtige Nährstoffe.
8. Viel **Wasser** trinken, **OHNE** Kohlensäure
9. Regelmäßige Mahlzeiten und Zwischenmahlzeiten zu sich nehmen



Wer verliert – gewinnt!



Brigitte Hüttner



Brigitte Hüttner

Treibt Sport !!!



Brigitte Hüttner

The CHALLENGE – WLC ONLINE

Für ein gesundes Herz und Blutgefäße empfehlen wir Ihnen folgende Produkte:



Brigitte Hüttner

Formula 1

Gesunde Mahlzeit

Ausgewogene Mahlzeit, perfektes Frühstück, Mittag- oder Abendessen gerne auch bei Gewichtskontrolle!

- Ersetzen Sie 1-2 Mahlzeiten am Tag - *lecker!*
- Nur 200 kcal pro Mahlzeit –
- *Wenig Kalorien!*
- 17 gr Eiweiß – *Sättigend!*
- 20 Wichtige Vitamine und Mineralstoffe (Antioxidantien), Zellulose, «gute» Kohlenhydrate – *hilfreich!*



Sojaprotein wird für die Senkung des Cholesterins empfohlen

Wer verliert – gewinnt!



Brigitte Hüttner

Multivitamin



Herbalifeline



Brigitte Hüttner



Wer verliert – gewinnt!

Veget ACE



Es enthält das **Provitamin A**, die **Antioxidantien Vitamine C & E**, das Spurenelement **Selen** sowie wasser- und fettlösliche **Phytonährstoffe** aus hochwirksamen Gemüseextrakten, die helfen können, im Körper Zellschäden zu bekämpfen.

Diese Zellschäden entstehen durch als freie Radikale wirkende Sauerstoffmoleküle.

Die „freien Radikalen“ sind sozusagen ein „Abfallprodukt“ bei der Sauerstoffaufnahme jeder einzelnen Zelle und werden durch z.B. **Rauchen, Medikamente, Stress, Sonne und Umweltgifte vermehrt produziert.**

Da jede erhöhte Sauerstoffaufnahme auch die Anzahl der freien Radikalen erhöht, ist Veget ACE gerade auch für Sportler sehr zu empfehlen.

Dosierung: 2x täglich 1 Pressling
(morgens und abends)



Brigitte Hüttner



Wer verliert – gewinnt!

Coenzyme Q10 Plus



Wer verliert – gewinnt!

Q10 ist ein körpereigenes Enzym, welches der Zellalterung vorbeugt.

Es stoppt z. B. die Entstehung von Besenreißern, die wiederum der Vorbote von Krampfadern sind. Es ist unverzichtbar für den Sauerstofftransport in jede einzelne Zelle.

Dies ist gerade für die Leistungsfähigkeit unserer „hart arbeitenden“ inneren Organe (z.B. Leber, Niere, Herz etc.) von außerordentlicher Bedeutung.

Es ist somit die natürliche Energiequelle für Herz und Kreislauf.

Mit zunehmendem Alter (ab 40 Jahren) ist der Körper nicht mehr in der Lage Q 10 in ausreichender Menge selber zu produzieren, sodass eine Zufuhr von außen notwendig ist.

Q10 stärkt die Gehirnfunktionen (Nahrung für das Gehirn -> positive Auswirkung auf die Konzentration) und wirkt Bluthochdruck entgegen

Dosierung: 1x täglich 1 Kapsel



Brigitte Hüttner

Für die dauerhafte Gesundheit des Herzens empfehle ich Euch folgende Nahrungsergänzung:



Herbalifeline: Omega-3-Fettsäuren

Körper und Geist im Schlaf neu beleben



- Kann dem Körper helfen, den Stickoxidspiegel in der Nacht zu unterstützen, wenn er am niedrigsten ist.
- Enthält L-Arginin, eine Aminosäure, die der Körper zur Produktion von Stickoxid benötigt.
- Enthält Folsäure, ein B-Vitamin, das zum Schutz des Gefäßsystems beitragen kann

Niteworks: Anregung der Stickoxid-Bildung

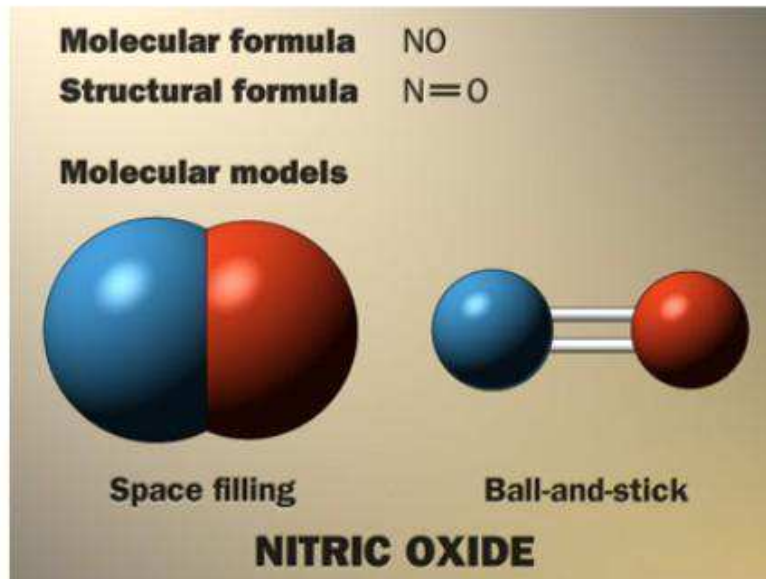


Brigitte Hüttner



Wer verliert – gewinnt!

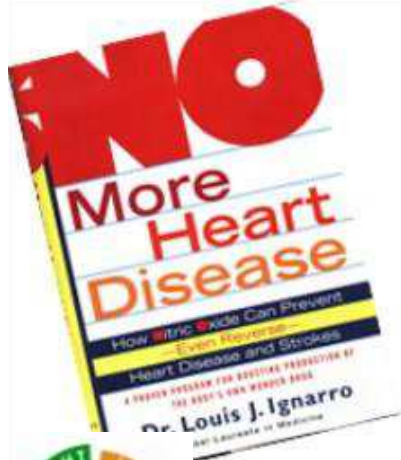
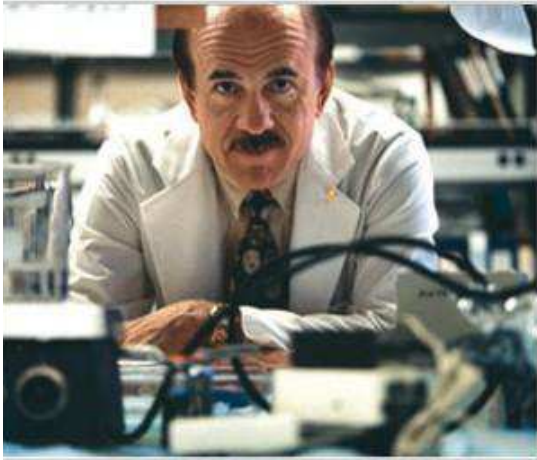
Die **Stickoxidproduktion** des Körpers ist wichtig, um die Blutversorgung wesentlicher Organe zu kontrollieren; es steuert die Blutzirkulation und sorgt für die effiziente Versorgung des gesamten Körpers durch die Arterien. **(NO)**



Wer verliert – gewinnt!



Brigitte Hüttner



Niteworks™ wurde von Herbalife in Zusammenarbeit mit **Nobelpreisträger Dr. Louis Ignarro** entwickelt.

Es enthält spezielle Zutaten, die in Verbindung mit den körpereigenen Mechanismen zur Steigerung der Produktion von Stickoxid beitragen.

Wer verliert – gewinnt!



Brigitte Hüttner

The CHALLENGE – WLC ONLINE

**Sind noch Fragen
offen?**



Brigitte Hüttner



Wer verliert – gewinnt!

The CHALLENGE – WLC ONLINE



Erinnerung an die, Die Ihr Gewicht reduzieren wollen...



Wer verliert – gewinnt!



Brigitte Hüttner

**5-6 Mahlzeiten pro Tag, inkl. 2-3 Shake's –
und Sie werden sich Wohlfühlen
und abnehmen wie noch nie!**



Wer verliert – gewinnt!



Brigitte Hüttner

The CHALLENGE – WLC ONLINE

Helfen Sie den Anderen !



Für jeden neu von Ihnen geworbenen
angemeldeten Teilnehmer für den
nächsten Kurs bekommen Sie ein
**Vitamin-C-Gesichtsspray von
Radiant C.**

Für zwei neue, von Ihnen geworbenen,
angemeldeten Teilnehmer für den
nächsten Kurs, bekommen Sie je ein
**Shampoo und Conditioner von
Herbal Aloe.**



Brigitte Hüttner



Fragen Sie uns und fordern Sie ein kostenloses einen Kosmetik-Service.

Sie lernen alles über die äußere Ernährung - ein neuer revolutionärer Ansatz in der Hautpflege



Brigitte Hüttner

Hausaufgabe

- Integriert mindestens 30 Minuten aktive Bewegung in Euren Tagesablauf
- Sorgt täglich für genügend essentielle Omega-3-Fette
- Steigert Eure tägliche Proteinaufnahme
- Beachtet bei der Auswahl der KH den GLYX
- Steigert Euren Wasserkonsum
Ziel: 1 Liter pro 25 kg Körpergewicht



Brigitte Hüttner



Wer verliert – gewinnt!

The CHALLENGE – WLC ONLINE

Thema der nächsten Woche:

Von der gesunden Kindheit zum gesunden Alter...



Brigitte Hüttner



Wer verliert – gewinnt!

Unsere Themen

Woche	Thema
1	Protein
2	Wasser - Zellernährung

Von der gesunden Kindheit zum gesunden Alter.....



WLC – Online Themen