

Weight Loss Challenge

Bei uns **GEWINNEN** die Verlierer!



Rund ums Herz – so bleibt mein Herz gesund!

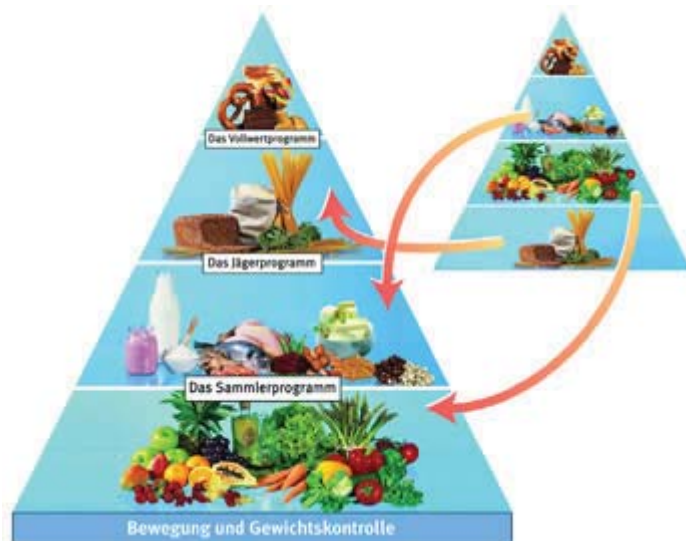
9 Ernährung-Strategien, die das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen reduzieren:

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-Fettsäure erhöhen (z. B. in Rapsöl, Leinöl und Nahrungsergänzung)
7. Mehr Fisch essen: Fisch ist eine gute Proteinquelle und enthält noch weitere wichtige Nährstoffe, vor allem essentielle Fettsäuren.
8. Viel Wasser trinken, OHNE Kohlensäure
9. Regelmäßige Mahlzeiten und Zwischenmahlzeiten zu sich nehmen

Besser und länger leben – mit der neuen Harvard-Ernährungspyramide

167 000 Menschen unter der Lupe der Wissenschaft

Wer möchte nicht fitter durch den Tag kommen, langsamer altern und um Jahre länger leben? Welche Ernährung macht uns krank und welche hält gesund? Die Harvard-Universität geht diesen Fragen in den weltweit größten Langzeitstudien nach. 167 000 Frauen und Männer nehmen seit über 14 Jahren daran teil. Alle Teilnehmer waren am Anfang der Studie gesund. Vom Einkaufsverhalten bis zur körperlichen Aktivität wird alles über die Teilnehmer in einem riesigen Computer eingespeist und von bis zu 15 Professoren, 6 Statistikern, 10 Doktoranden und 20 Hilfskräften ausgewertet. In keinem vergleichbaren Projekt läuft ein so geballtes Ernährungswissen zusammen.



Aus der langjährigen Erforschung wurden bahnbrechende Empfehlungen für die Ernährung und damit eine ganz neue Ernährungspyramide entwickelt. Sie entspricht genau der modernen Steinzeit-Fitnesskost, die wir seit Jahren in unseren Büchern empfehlen. Die neue Ernährungspyramide ist optimal an den Stoffwechsel angepasst.

Was ist überhaupt neu daran? Die traditionellen Empfehlungen hießen: »Viele Kohlehydrate (Brot, reichlich Kartoffeln, Reis), möglichst wenig Fett, Eiweiß in Maßen«. Das aber lässt Sie kaum länger leben! Warum? Diese veraltete Ernährungspyramide basiert auf Annahmen in den 70er-Jahren, wo kaum ausreichende Daten vorlagen. Nachdem die Langzeitstudien nun vorliegen, zeigt sich Folgendes:

- Die Kohlehydratmast hat nicht funktioniert, denn heute ist jeder Zweite übergewichtig, es gibt 40 % mehr Diabetiker, und Herz-Kreislauf-Erkrankungen nahmen nicht ab.
- Die vereinfachte Botschaft »Fett ist ungesund« ist schlicht irreführend. Es gibt gute Fette, die das Risiko für Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken.
- Mehr Eiweiß hält schlank, ist gesund und senkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

"Gesunde Ernährung nach DGE" – keine bessere Gesundheit oder längeres Leben

Sie orientieren sich an der traditionellen Ernährungspyramide? Das lohnt kaum. Das traurige Ergebnis: Sie werden damit wahrscheinlich kaum länger leben als die, die sich am wenigsten daran halten! Das ist keine Annahme, die Harvard-Studien haben es nachgewiesen. Dort wurde verglichen, ob die Männer und Frauen, die sich länger als 12 Jahre zu 100 % an die traditionelle Ernährungspyramide gehalten hatten, weniger Erkrankungen aufwiesen als die Männer und Frauen, die sich am wenigsten an die Empfehlungen gehalten hatten. Das Ergebnis: Es gab kaum einen Unterschied! Überrascht? Nein, denn die alte Ernährungspyramide beruhte nicht auf Daten, sondern auf vielen Annahmen.

Gesünder durch mehr gute Fette, mehr Eiweiß, mehr Vollkorn

Die Neue Harvard-Ernährungspyramide beruht dagegen auf Hunderten von Studien und Auswertungen, die über 14 Jahre an 167 000 Männern und Frauen gemacht wurden.

Fette: Schon alleine mehr gute Fette aus Fisch, Nüssen und Olivenöl können Herz-Kreislauf-Erkrankungen viel stärker senken, als es die gesamte alte Ernährungspyramide je hätte schaffen können! Denn Nüsse senken das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen um ca. 50 %, Fisch um 34 bis 50 %, Olivenöl um 20 %.

Kohlehydrate: Nur Vollkornprodukte – wenn überhaupt - sind erträglich und verringern Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes um 30 %. Die schnellen Kohlehydrate sind unnötige Dickmacher und verdoppeln sogar das Risiko für Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Eiweiß wirkt stabilisierend auf das Gewicht, hält den Insulinspiegel flach und verringert Herz-Kreislauf-Erkrankungen um 30 %. Kohlehydrate durch Eiweiß zu ersetzen, wie in der Steinzeit, macht Sinn!

Rätselhafter Stoffwechsel, entschlüsselt Die vier Bausteine für ein schlankes, fittes und längeres Leben

Wie unser Stoffwechsel betankt werden möchte – das versteht man immer besser.

- Baustein 1 ist die Basis – das Sammlerprogramm mit Obst und Gemüse (siehe Seite 22ff.). Also Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe. Neu: Gesundes Fett aus Olivenöl aus der mediterranen Ernährung gehört mit zur Basisernährung!
- Bausteine 2 und 3. Das ist ganz neu: Mehr eiweißhaltige Lebensmittel aus dem Jagd- und Eiweißprogramm (siehe Seite 27ff.)! Mageres Fleisch, magere Milchprodukte, Tofu, Hülsenfrüchte und Nüsse.

- Dann erst kommt Baustein 4 aus der erst 10 000 Jahre alten Ackerbauzeit. Die unraffinierten Kohlehydrate aus dem Vollwertprogramm. Vollkornbrot, italienische Hartweizengriesnudeln, Vollkornreis, Müsli.
- Von den schnellen Kohlehydraten sollten Sie so wenig wie möglich essen, obwohl die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) diese, trotz der neuen Forschung, immer noch als Basis empfiehlt. Dazu zählen Brot (aus Auszugsmehl), Kartoffeln, geschälter Reis – also die typischen Beilagen zum warmen Essen. Vermeiden Sie gezuckerte Fertigprodukte, vom gezuckerten Joghurt bis zum Riegel für zwischendurch.

Ihre Gene – VW-Käfer gegen Mercedes-Benz

Holen Sie sich aus den Rentenkassen mindestens das heraus, was Sie eingezahlt haben, oder wollen Sie Geld an andere verschenken? Schlagen Sie der Rentenversicherung ein Schnippchen. Harvard macht es möglich. Hier das Rezept ohne Zuzahlung:

Ohne Übergewicht, mit etwas täglicher Bewegung und dem neuen Essverhalten kann man das Risiko für Herz-Kreislauf- Erkrankungen um 85 % senken, das Risiko für Diabetes um 92 % senken und das Krebsrisiko halbieren. Kein Zweifel – ohne diese drei Killer leben Sie um Jahre länger. Lassen Sie sich nichts einreden: 90 % von uns sind nicht abhängig vom Schicksal oder den schlechten Genen. Mit einem billigen VW-Käfer können Sie 400 000 Kilometer fahren, wenn Sie ihn liebevoll pflegen. Den teuren Mercedes bekommen Sie schon nach 70 000 Kilometer kaputt, wenn Sie statt Superbenzin billiges Heizöl tanken. Ihr Körper wird auch täglich betankt. Sie haben Ihre Lebenszeit selbst in der Hand. Nichts anderes sollten Ihnen die Zahlen einmal zeigen.

(Auszug aus dem Buch “forever young – Das Geheimnis Eiweiß“)

**Sie wollen mehr über Ernährung und den Schlankmacher Eiweiß erfahren?
Dann lesen Sie das Buch “forever young – Das Geheimnis Eiweiß“ von Ulrich Strunz und Andreas Jopp.**

Herzgesundheit & Ernährung

Signalstoff Stickoxid (NO) Jungbrunnen für die Blutgefäße „DAS ANTI-AGING-MOLEKÜL“

- Entsteht kontinuierlich im Körper
- Weitet und entspannt die Gefäße und senkt den Blutdruck
- Hemmt die Bildung von Blutgerinnseln und deren Anlagerung
- Verbessert die Zirkulation im Körper, lässt Blut freier fließen

Das Problem

Die körpereigene Stickoxidproduktion sinkt durch:

- Zunehmendes Alter
- Rauchen
- Freie Radikale (= aggressive Sauerstoffverbindungen – OZON)
- Stress und hektische Lebensweise
- Entzündungen der Gefäße
- Diabetes, Niereninsuffizienz, Arteriosklerose, Bluthochdruck ...

Die Lösung

- Bewegung und sportliche Aktivitäten
- Gesunde Ernährung
- Zusätzliche Zufuhr durch geeignete Nahrungsergänzung, z.B. NITWORKS und HERBALIFELINE der Firma HERBALIFE

Tipps für mehr Herzgesundheit

Was ist NITWORKS?

Eigenschaften der Hauptinhaltsstoffe

- L-Arginin: In Nahrungsmittelproteinen natürlich enthaltene Aminosäure, die der Körper zur Produktion von Stickoxid verwendet.
- L-Citrullin: Eine Aminosäure, die den Körper zur vermehrten Produktion von L-Arginin anregt, wodurch wiederum mehr Stickoxid produziert wird.
- L-Taurin: Eine in Eiern, Milchprodukten, Fleisch und Fisch vorkommende Aminosäure, die eine wichtige Rolle bei der Stickoxidproduktion spielt.
- D-Alpha-Tocopherol (natürliches Vitamin E): Dieses fettlösliche Antioxidans unterstützt die Wirkungsweise von Stickoxid.
- Ascorbinsäure (Vitamin C): Ein wasserlösliches Vitamin zur Steigerung der Produktion von Stickoxid.
- Alpha-Lipoidsäure: Trägt zum Schutz des Stickoxids im Körper bei.
- Folsäure: Trägt zum Schutz des Blutkreislaufs bei.
- Zitronenmelisse: Sorgt für einen beruhigenden Effekt – Sie schlafen besser und wachen erfrischt auf.

Tipps für mehr Herzgesundheit

Omega-3-Fettsäuren (Herbalifeline) - Eine ideale Ergänzung!

Hauptsächlich in Fisch und Meeresfrüchten (Lachs, Hering, Makrele und Sardinen) Ernährungsexperten empfehlen, dass man mindestens dreimal wöchentlich Fisch oder Meeresfrüchte zu sich nehmen sollte.

- 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

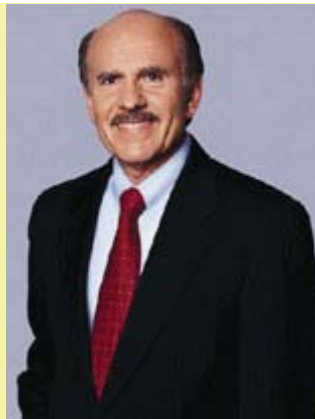
- Enthält Folsäure, ein B-Vitamin, das zum Schutz des Gefäßsystems beitragen kann

Niteworks® wurde entwickelt, um den Körper mit essenziellen Aminosäuren und wichtigen Antioxidantien (Vitamine C und E) zu versorgen, die zur natürlichen Produktion von Stickoxid beitragen.

www.niteworks.com/de

Niteworks™ ist eine Nahrungsergänzung und wurde von Herbalife in Zusammenarbeit mit Nobelpreisträger Dr. Louis Ignarro entwickelt, Mitglied des Wissenschaftlichen Beratungsgremiums von Herbalife, der sein Leben ganz der Forschung über die gesundheitsfördernde Wirkung der Stickoxide verschrieben hat.

Es ist etwas Besonderes: Eine Kombination von Zutaten zur Steigerung der Stickoxidproduktion ▶



Was können Sie für die dauerhafte Gesundheit Ihres Herzens tun?

Die dauerhafte Gesundheit des Herzens ist von einer Vielzahl von Faktoren abhängig, die alle zusammen genommen zu einem gesunden Lebensstil führen.

Finden Sie heraus, wie gesund Ihr Lebensstil ist, in dem Sie an unserem Quiz teilnehmen. ▶

FAKTEN

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.
