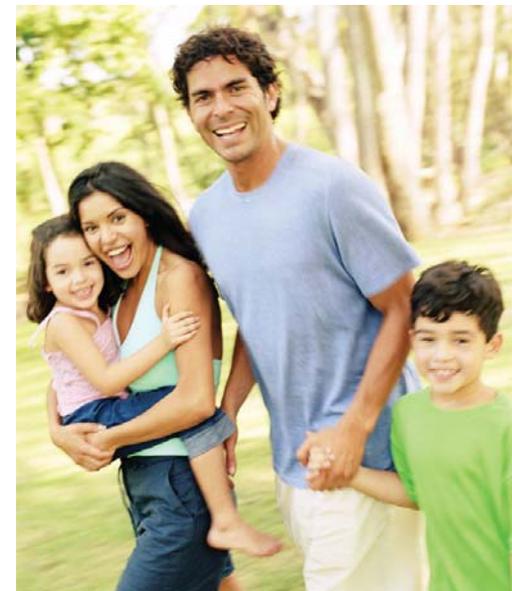


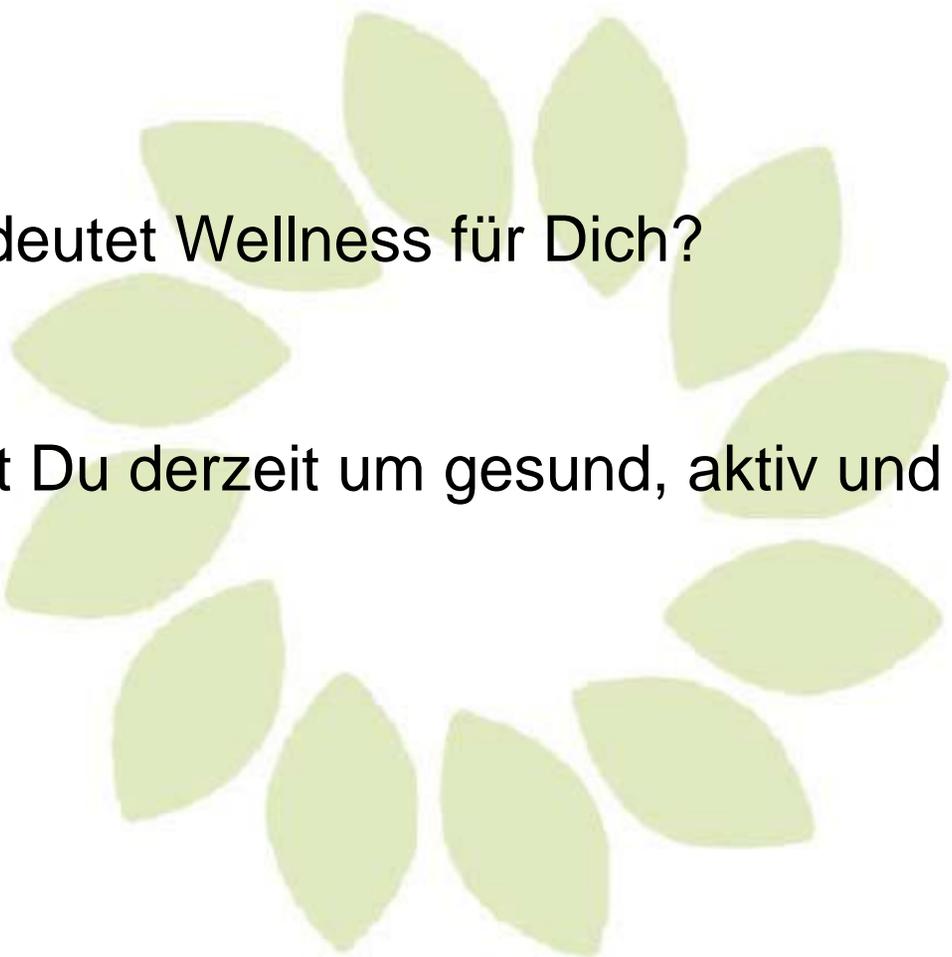
Perfekt in Form – ein Leben lang



Mit einfachen Schritten zu
mehr Wellness und einem
besseren Leben!



Deine persönliche Wellnessanalyse

- 
1. Was bedeutet Wellness für Dich?
 2. Was tust Du derzeit um gesund, aktiv und vital zu sein?

Die Säulen für Gesundheit

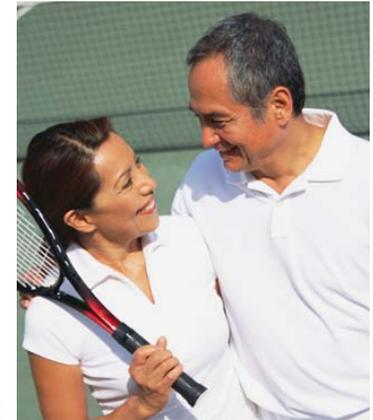


Bewegung, Entspannung, Wasser, Ernährung

Bewegung

Regelmäßige Bewegung trägt zu optimalem Wohlbefinden und Aussehen bei. Mit Training kräftigst du Dein Herz, baust Stress ab und machst es Dir leichter ein gesundes Körpergewicht zu erreichen und dauerhaft zu halten.

- Treibst du Sport?



Tipps zur Bewegung

Im Alltag sollte man Möglichkeiten nutzen, um sich aktiv zu bewegen!

	Alltägliche Aktivitäten	Sportliche Aktivitäten
Weniger intensives Training erfordert mehr Zeit  Intensiveres Training erfordert weniger Zeit 	45-60 Minuten Auto waschen und wachsen	45-60 Minuten Volleyball spielen
	45-60 Minuten Fenster putzen oder Böden wischen	45 Minuten Ballspiel
	30-45 Minuten Gartenarbeit	2,85 Kilometer in 35 Minuten gehen
	30 Minuten Laub rechen	8 Kilometer in 30 Minuten Rad fahren
	30 Minuten schnelles Tanzen	3,2 Kilometer in 30 Minuten walken
	15 Minuten Schnee schippen	20 Minuten schwimmen
	15 Minuten Treppen steigen	2,4 Kilometer in 15 Minuten laufen

(Frei nach dem Praktischen Ratgeber zur Identifizierung, Bewertung und Behandlung von Übergewicht und Fettleibigkeit bei Erwachsenen, herausgegeben vom National Heart, Lung and Blood Institute)



Die National Academy of Science empfiehlt 60 Minuten intensives Training täglich, um das Risiko chronischer Erkrankungen zu reduzieren.

Entspannung

Unser Körper braucht ausreichend Entspannung, als Ausgleich für die zunehmende Hektik im Alltag.



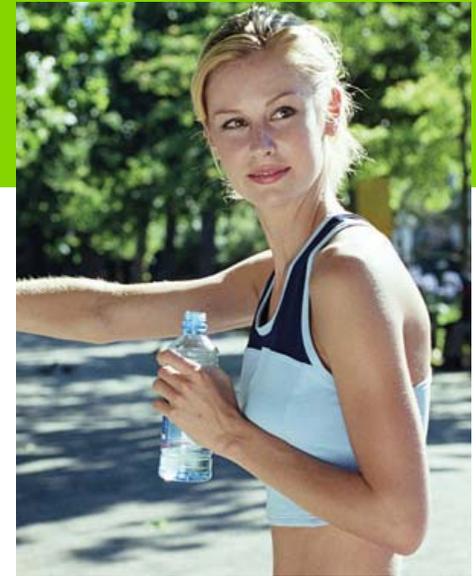
- Fühlst Du dich öfter gestresst?
- Hast Du Entspannungsphasen?
- Wie lange schläfst Du im Schnitt?

Tipps zur Entspannung

- Lege am Morgen in Ruhe Dein Tagespensum fest. Ordne die Ziele nach ihrer Wichtigkeit. Das Unwichtigere kann dann immer noch verschoben werden. So vermeidest Du unnötigen Stress
- Leg Dir Hobbys zu, die Dir helfen dich zu entspannen
- Atme in einer entspannten, bequemen Position 10 Minuten lang 2-3 x pro Tag tief ein und aus
- Unterschätze niemals die Wirkung von 6 – 8 Stunden Schlaf jede Nacht; Du bist damit insgesamt viel leistungsfähiger

Wasser

Dein Körper besteht zu ca. 75% aus Wasser.
Täglich verlieren wir zwischen 1,8 l und 2,3 l durch
Ausatmen, Schwitzen und bei der Ausscheidung
von Giftstoffen.



Wassermangel kann unter anderem Ursache sein von...

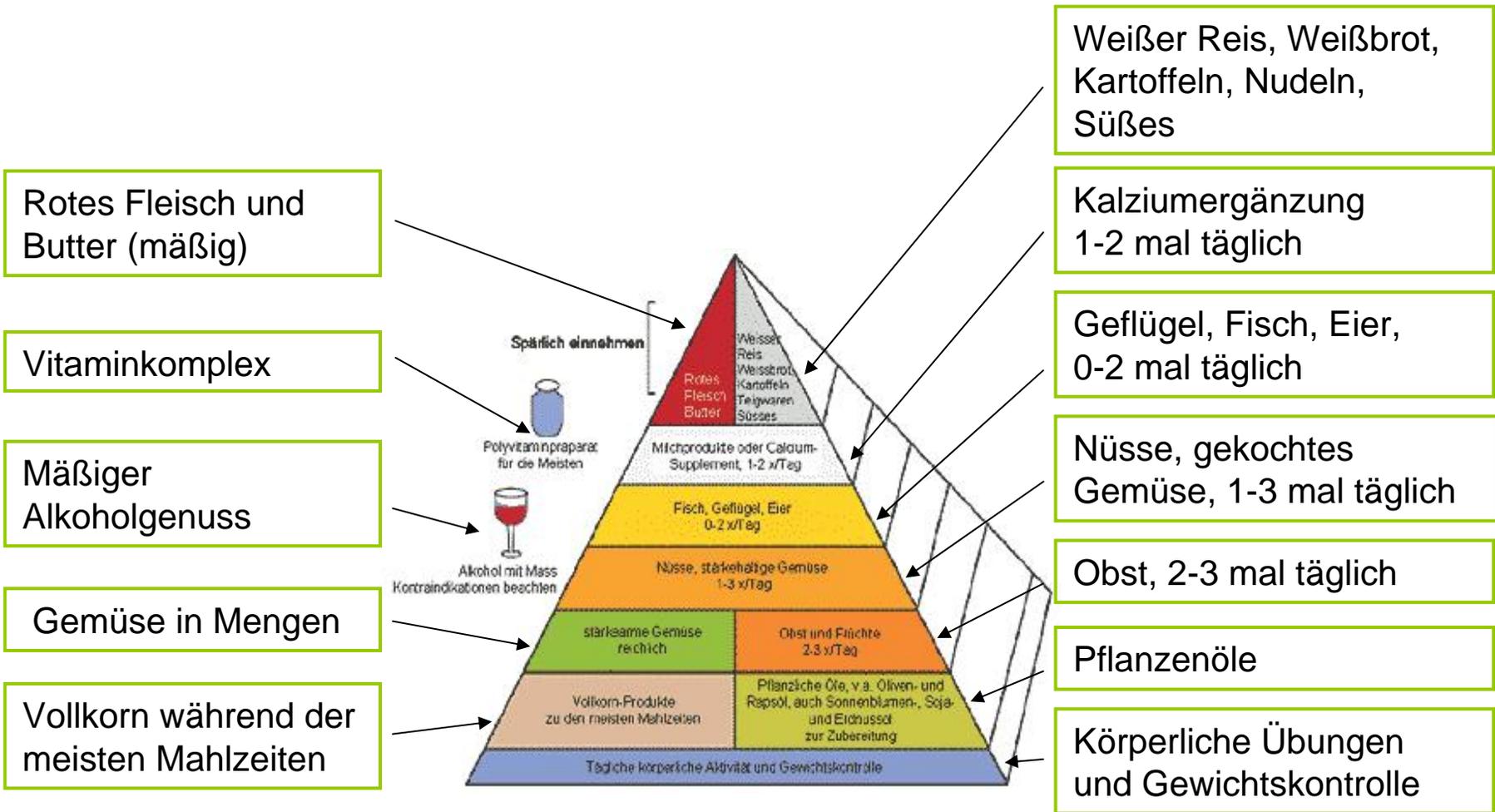
- Müdigkeit
 - Migräne
 - Verstopfung
 - Muskelkrämpfen
 - Blutdruckschwankungen usw.
- Wieviel Wasser trinkst Du pro Tag?



Tipps zum Wasser

- Mindestens 2 Liter oder acht große Gläser reines Wasser pro Tag trinken. Trinke stündlich ein Glas Wasser
- Wenn du den Geschmack von Wasser nicht magst, dann gib eine Limonenscheibe oder einen Spritzer Fruchtsaft hinzu
- Koffeinhaltige Getränke und Alkohol können Deinen Körper extrem austrocknen (sie sind Wasserräuber im Körper)
- Vermeide auch regelmäßig kohlenensäurehaltige Wasser zu trinken
- Kontrolle: Dein Urin sollte eine helle Farbe haben

Die gesunde Ernährungspyramide



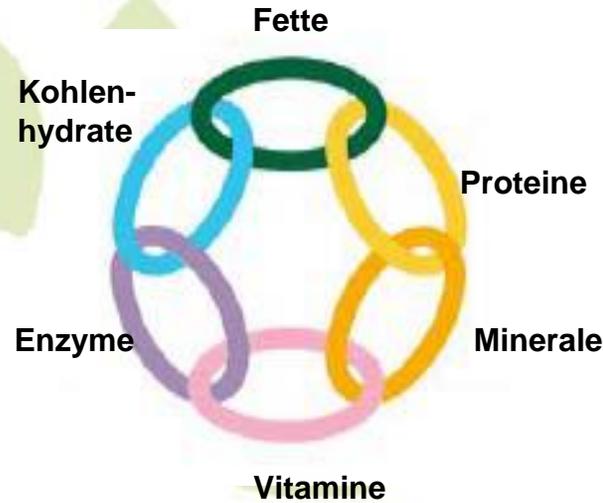
Was sind Nährstoffe ?

Makronährstoffe

- Proteine
- Kohlenhydrate
- Aminosäuren
- Fette

Mikronährstoffe

- Antioxidantien
- Vitamine
- Mineralien
- Spurenelemente



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

Die sogenannte „**Kette des Lebens**“ bei der kein Glied fehlen darf.

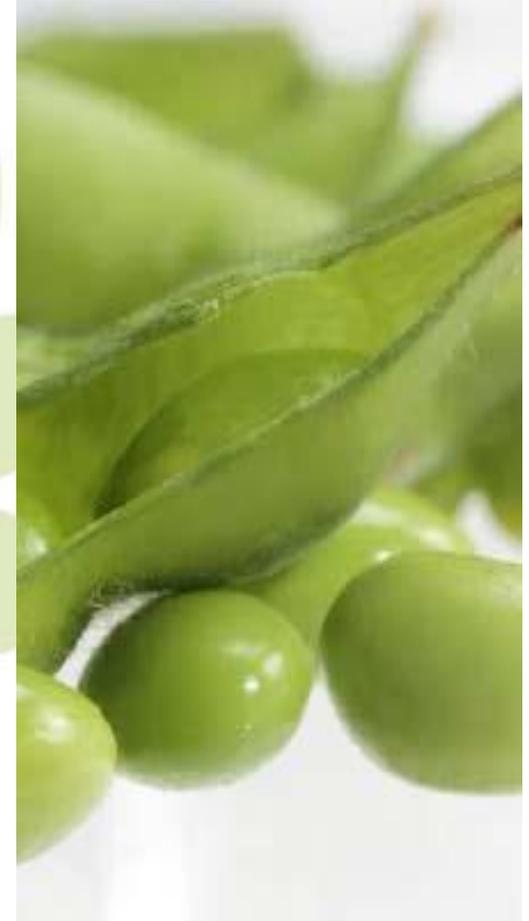
Die Bedeutung der Proteine

Proteine

- Vorrangige Energiequelle für den Organismus
- Helfen Heißhunger zu senken
- Erleichtern den Sauerstofftransport in den Muskeln während der Belastung
- Ermöglichen die Reparatur der Muskulatur

Sojaproteine

- Wirken positiv auf den Cholesterinspiegel
- Hochwertige Proteine, die im Gegensatz zu tierischen Proteinen nicht an gesättigte Fettsäuren gebunden sind

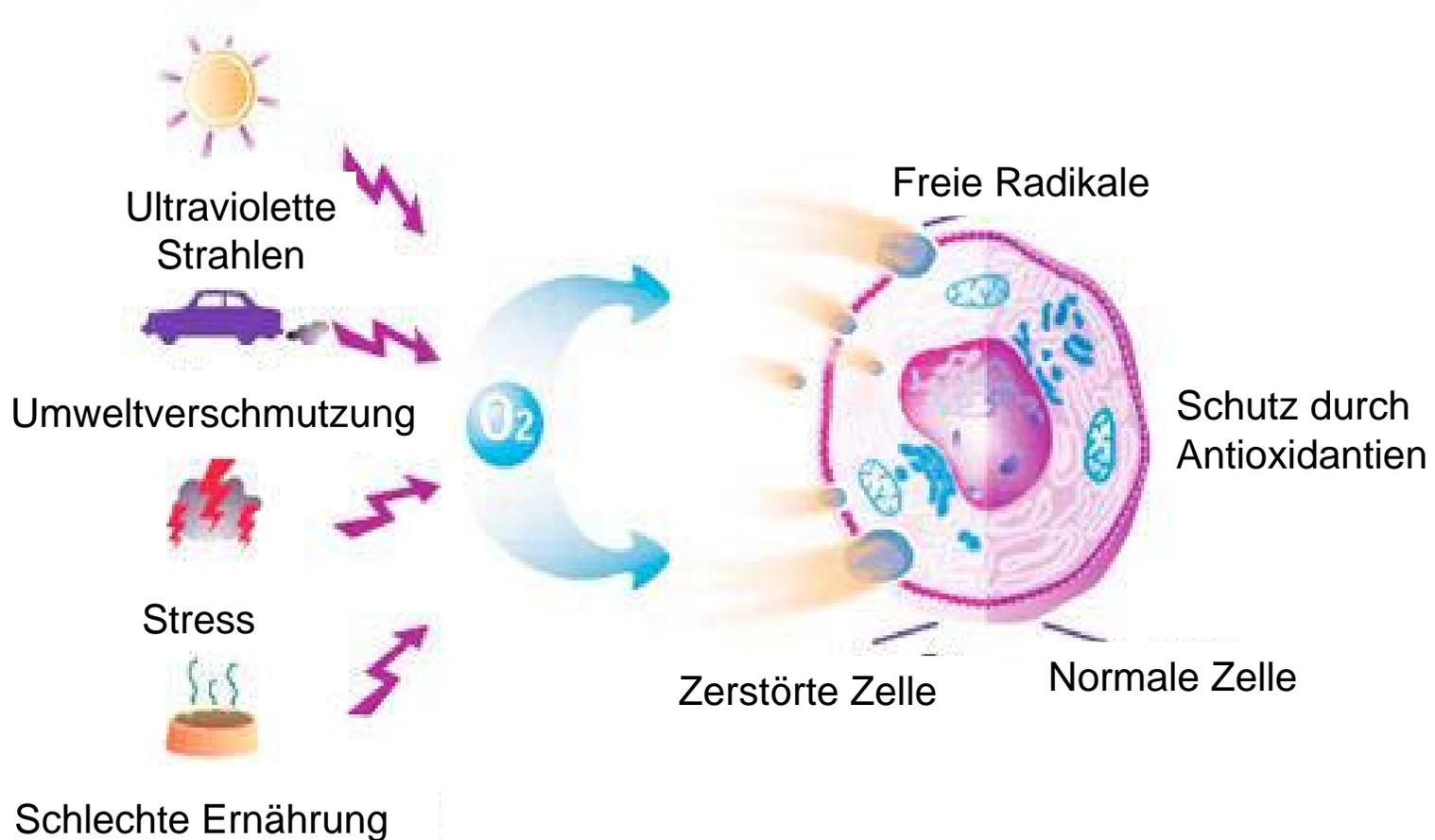


Die Bedeutung von Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen

- Sie dienen als Baustoffe für die Knochen, wie z.B. Calcium
- Sie sind an Hunderten von Stoffwechselreaktionen beteiligt. So ist Zink an der Bildung von über 200 Enzymen, Magnesium sogar an über 400 Enzymen beteiligt. Diese Enzyme „managen“ unseren Stoffwechsel und das Immunsystem
- Sie binden Schwermetalle, damit diese über die Nieren ausgeschieden werden können
- Sie erzeugen elektrische Ströme zum Übertragen von Nervenimpulsen
- Sie sind Bestandteil von Hormonen
- Sie haben lebenswichtige Funktionen im Immunsystem
- u.v.m.

Quelle „Risikofaktor Vitaminmangel“ Medizinjournalist Andreas Jopp

Antioxidantien als Lösung gegen Freie Radikale



Warum haben wir heute Nährstoffmangel ?

2500 Kalorien einer ausgewogenen Kost mit heutigen Lebensmitteln enthalten nach Analysen nur noch 80% des Minimalbedarfs an essentiellen Nährstoffen. Warum?

- Die Lebensmittel enthalten doppelt so viel Fett und 10 x so viel Einfachzucker wie vor 200 Jahren
- Die Böden sind ausgelaugt und Chemikalien werden eingesetzt
- Nahrungsmittel werden lange gelagert und haben lange Transportwege
- Lebensmittel werden verarbeitet
- Die Essgewohnheiten haben sich verändert

Quelle „Risikofaktor Vitaminmangel“ Medizinjournalist Andreas Jopp

Was ist die Folge von Nährstoffmangel ?

Stadium 1 und 2

Entleerung der Gewebe- und Knochenspeicher

Stadium 3 und 4

Verlangsamter Stoffwechsel und Anhäufung von Schädigungen

Stadium 5

Funktionelle Störungen, behandlungsbedürftige Symptome

Stadium 6

Pathologische Störungen – nicht umkehrbare Schäden

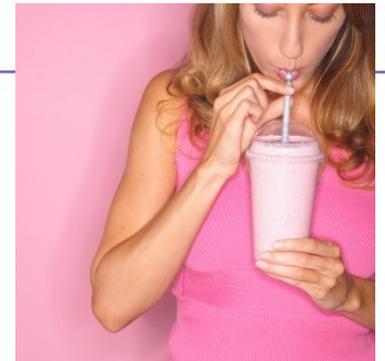
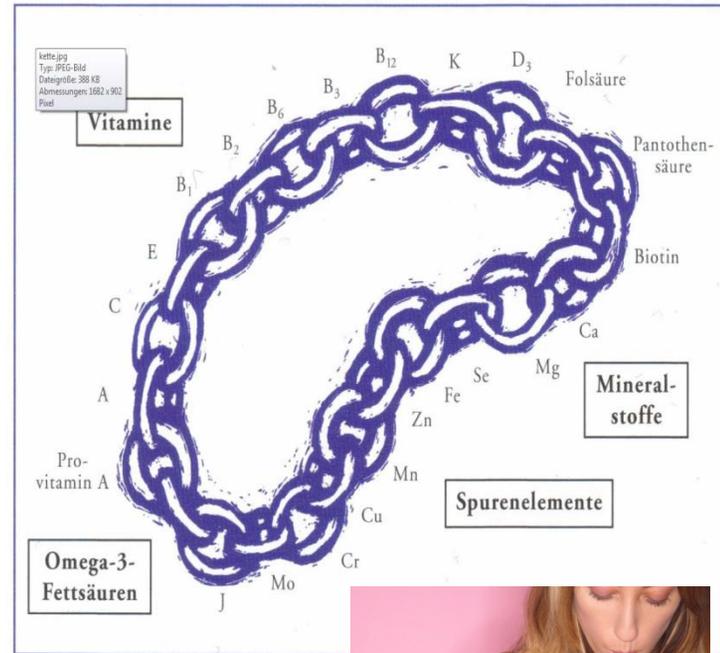
Quelle „Risikofaktor Vitaminmangel“ Medizinjournalist Andreas Jopp

Warum ist Nahrungsergänzung unerlässlich ?

70% der Erkrankungen werden heute als ernährungsbedingt eingestuft.

Die Zellen sind ständig biochemisch aktiv und legen keine Pause ein. Sie brauchen ununterbrochen Mikronährstoff-Nachschub. Fehlt am Anfang der Produktionskette ein Vitamin, kann weiter hinten in der Herstellung nichts weiterlaufen, oder es müssen Umwege gemacht werden. Der Stoffwechsel verlangsamt sich und die Leistungsfähigkeit fällt ab.

Die meisten Menschen wissen zwar, dass man kein billiges Heizöl in einen Sportwagen tankt, aber bei der Ernährung des Körpers setzen Sie ganz eigenartige Maßstäbe an.



Quelle „Risikofaktor Vitaminmangel“ Medizinjournalist Andreas Jopp

Erschreckende Zahlen

Diesen Zahlen liegen aktuellste Forschungsberichte zugrunde, die in der Deutschen Zentralbibliothek für Medizin in Köln, der größten Medizinbibliothek Europas, direkt bearbeitet wurden:

- Vitamin E könnte jährlich 4,6 Milliarden Euro für vermeidbare Herz-Kreislauf-Erkrankungen einsparen
- Das Auftreten des grauen Stars kann um 80% gesenkt werden
- Die Infektanfälligkeit im Winter lässt sich um 50% verringern
- Folsäure könnte jährlich 15.000 Herzinfarkte in Deutschland verhindern und das Risiko für einen zweiten Herzinfarkt lässt sich mit Vitamin E um 70% senken
- Die 3 Haupttodesursachen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und Diabetes mellitus stehen in engem Zusammenhang mit der schlechten Ernährungssituation

Quelle „Risikofaktor Vitaminmangel“ Medizinjournalist Andreas Jopp

Vielen Dank für Deine Aufmerksamkeit!



Dein persönlicher
Wellness - Coach

**“Nahrung sei Deine Medizin,
nicht Medizin Deine Nahrung!”**

- Hippokrates -
(Vater der Medizin)

Herbalife: die Fakten

- Seit 1980 am Markt
- Führend im Bereich Nahrungsergänzung mit mehr als 30 Millionen zufriedenen Kunden
- Qualitätsprodukte die unter Verwendung qualitativ hochwertiger Zutaten und unter Beachtung strikter Qualitätskontrollen hergestellt und gemäß den gesetzlichen Vorschriften entwickelt werden
- Über 3 Milliarden US\$ Umsatz pro Jahr, Tendenz steigend
- Notiert an der Börse in New York



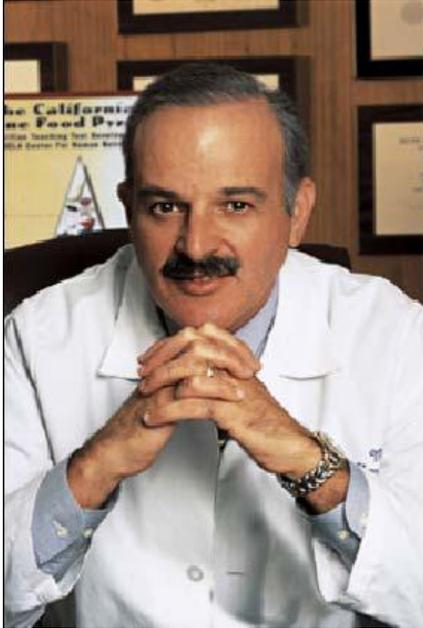
Firmenzentrale in L.A.



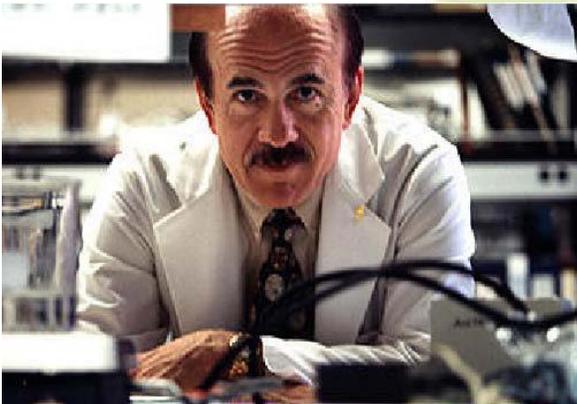
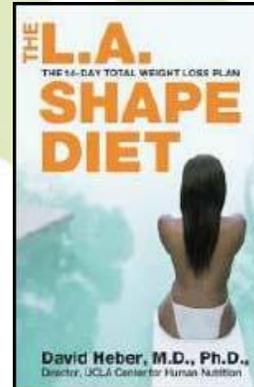
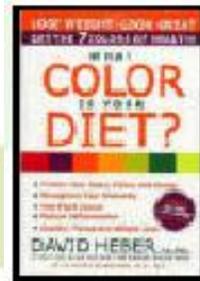
CEO, vorher Walt Disney
Triathlet Michael O. Johnson



Wissenschaftlich – medizinischer Beirat bestehend aus international renommierten Ärzten wie z.B....



Dr. David Heber, MD, PhD, FACD, FACN



Dr. Louis Ignarro
Nobelpreis 1998
für Medizin &
Physiologie



Innere Ernährung auf Zellebene



Basis Wellness-Programm

Basis Gewichtskontroll-Programm



Äußere Ernährung auf Zellebene


Nourifusion™



Radiant™



SKIN ACTIVATOR™
Gezielte Collagen-Revitalisierungs-Pflege

Warum entscheiden sich immer mehr Menschen für Herbalife?

1. Liefert auf einfache Weise alle Nährstoffe die der Körper braucht, gibt so Vitalität und Energie
2. Reinigt und entgiftet den Körper
3. Kontrolliert und reguliert den Appetit und damit das Gewicht
4. Kein Verzicht, je nach Programm kannst Du zusätzlich essen
5. Viele leckere Shakerezepte, sehr einfach anzuwenden, lässt sich super im Alltag einbauen
6. Sehr günstig, pro Mahlzeit nur ca. 3 - 5 Euro
7. 30-Tage-Zufriedenheitsgarantie
8. Ergebnisse, Ergebnisse, Ergebnisse...