

# Das Tempo mit Herbalife bestimmen!

Martin Wood ist 45 Jahre alt, arbeitete zwölf Jahre als Sportlehrer und 14 Jahre als verantwortlicher Trainer für englische Sportler.



**Er lebt gemeinsam mit Ehefrau Tracy in Lincoln und war 27 Jahre lang Polizeibeamter. Sein Interesse an Herbalife beruht auf seiner Liebe für den Sport.**

## Mein Alter beeinflusste die Länge meiner Erholungsphasen.

„Ich mag die meisten Sportarten, vor allem jedoch Querfeldeinrennen. An den Wochenenden nehme ich häufig an einem solchen Rennen oder ähnlichen Veranstaltungen teil.“

Von Jahr zu Jahr fiel es mir schwerer, am Tag nach einem harten Rennen zu rennen oder sogar nur zu laufen – das fand ich ziemlich frustrierend.“

## Ich hatte nie irgendwelche Sporternährung oder Ergänzungen verwendet und erwartete nicht viel ...

„Im Oktober 2001 hörte Tracey von der Herbalife-Geschäftsgelegenheit und bat mich, ein Meeting mit ihr gemeinsam zu besuchen. Einer der Redner bei dieser Veranstaltung berichtete über die Palette der Sporternährung. Das hörte sich interessant an. Tracey entschied sich, es mit der Geschäftsgelegenheit zu versuchen, und ich entschied mich, diese Produkte persönlich auszuprobieren ... Ich war von den Ergebnissen sehr überrascht!“

## Ich war in Form wie ein 25-Jähriger!

„Ich fing an, Formula 1 zum Auftanken vor, während und nach dem Sport zu verwenden und bemerkte einen phantastischen Anstieg meines Energiespiegels. Gleichzeitig schienen sich meine Erholungsphasen vor allem nach längeren Rennen zu verbessern. Ich konnte an drei Tagen zwei Querfeldeinrennen absolvieren und am nächsten Tag immer noch rennen! Das hatte ich nicht mehr gekonnt, seit ich Ende 20 war!“

## Die Geheimnisse meines Erfolgs!

„Ich verwendete dann auch weitere Herbalife-Produkte um festzustellen, ob diese mir auch helfen würden. Etwa eine Stunde vor dem Training oder vor einem Rennen verwende ich normalerweise das Coffeinhaltige Erfrischungsgetränk mit Tee-Extrakten. Anschließend, etwa eine Viertelstunde vor dem Start, einen Formula 1-Shake. Ich verwende ebenfalls das Aloe Getränkekonzentrat, um für ausreichend Flüssigkeit zu sorgen.“

„Während der Rennen nehme ich üblicherweise einen stark verdünnten Formula 1-Shake zu mir und trinke kleine Schlückchen alle 20 bis 30 Minuten. Oder auch das Coffeinhaltige Erfrischungsgetränk mit Tee-Extrakten; einen Teelöffel pro Liter.“

„Unmittelbar nach dem Sport trinke ich immer einen weiteren Liter normal verdünntes Formula 1, nehme RoseOx\* und einen Proteinriegel. Das wird noch vor jeglicher Entspannungsübung oder vor dem Duschen erledigt. Und letztlich trinke ich zwei Stunden nach dem Sport einen weiteren Shake, hergestellt aus einer Portion Gold Mixgetränk Pfirsich-Mango und einer Portion Gold-Shake, aufgelöst in 400 ml Wasser. Darin rühre ich 2 bis 4 Löffel Protein Supplement Powder. Und nach dem Sport esse ich weitere Proteinriegel.“

## Ich freue mich auf die Rennen in den nächsten 45 Jahren!

„Dies hat sich unglaublich auf meine Form ausgewirkt. Ich renne jetzt wieder so wie vor zehn Jahren und kann jeden Tag trainieren, sogar nach einem Rennen. Meine Rennergebnisse im Jahr 2002 zeigen keinen Formverlust, trotz meines Alters und obwohl ich aufgrund beruflicher Verpflichtungen weniger trainieren konnte!“

„Ich kann die Herbalife-Produkte nicht oft genug empfehlen. Mir haben Sie die Energie zurückgegeben, die mir allmählich zu fehlen begann. Ich freue mich jetzt auf meine Querfeldeinrennen in den nächsten 45 Jahren!“

**„Ich renne jetzt wieder so wie vor zehn Jahren und kann jeden Tag trainieren, sogar nach einer Veranstaltung.“**

\* Nicht in Deutschland erhältlich

\*\* Herbalife-Produkte können nur im Zusammenhang mit einer kalorienreduzierten, ausgewogenen Ernährung und ausreichender Bewegung zur Erzielung von Erfolgen beitragen.