

# Das Leben ist keine Kurzstrecke – Es ist ein Marathon!

In diesem Jahr werden wieder viele Marathons stattfinden. Vielleicht haben Sie oder einige Ihrer Kunden sich bereits angemeldet und trainieren schon hart. Vielen von Ihnen bricht wahrscheinlich der Schweiß aus beim bloßen Gedanken, eine solche Strecke zu laufen!

**Welchen Level von Fitness Ihre Kunden auch immer anstreben – Herbalife bietet ihnen viele Produkte und Ratschläge, die sie beim Erreichen ihrer Ziele unterstützen.**

## Die Bedeutung der Proteine

Ungefähr 5 Millionen Zellen sterben jede Sekunde durch Abnutzung ab und werden sofort durch natürliche Körperprozesse ersetzt. Wenn Sie Sport treiben, beschleunigen Sie dieses Absterben der Zellen noch. Protein trägt zur Reparatur und Stärkung der Muskulatur bei, deshalb benötigen Sie unbedingt nach anstrengenden körperlichen Aktivitäten qualitativ hochwertiges Protein.

## ShapeWorks™ Formula 3 – Personalized Protein Powder

Liefert qualitativ hochwertiges, fettarmes Sojaprotein ohne unnötige Kalorien. Noch besser: Es ermöglicht Ihnen eine personalisierte Proteinzufuhr entsprechend dem Grad Ihrer individuellen Aktivitäten und entsprechend Ihres Proteinbedarfs.

#0242



## Protein Riegel

Sie haben die Wahl zwischen drei köstlichen Geschmacksrichtungen – Vanille-Mandel, Erdnussschokolade und Zitronencreme. Sie enthalten nur wenig Zucker und ‚schlechte‘ Fette und liefern somit eine intelligente Alternative zu den üblichen Fastfood-Snacks nach dem Sport.

Vanille-Mandel #0258, Erdnussschokolade #0259,  
Zitronencreme #0260

## Essentielle Fettsäuren als essentielle Unterstützung für Ihren Körper

Viele Menschen sind der Ansicht, Fett unter allen Umständen vermeiden zu müssen. Aber es gibt einen wesentlichen Unterschied zwischen ‚guten‘ und ‚schlechten‘ Fetten.

Essentielle Fettsäuren sind ‚gute‘ Fette, die Gesundheit und Gelenke ebenso wie das Herz-Kreislaufsystem unterstützen.

## Essentielle Fettsäuren findet man in

- Kaltwasserfisch  
(wie etwa Lachs, Tunfisch oder Forelle)
- dunklem, blättrigem Gemüse
- Pflanzen- und Keimölen

Versuchen Sie doch einmal Herbalifeline, das wichtige Omega 3-Fettsäuren enthält und so einen wichtigen Beitrag zu Ihrem Wohlbefinden leistet.

Protein Riegel sind eine großartige und höchst unkomplizierte Art, nach sportlichen Leistungen wieder aufzutanken – ein ausgewogener Snack mit qualitativ hochwertigem Protein.



### Wussten Sie schon?

Durch Sport wird die Gewichtskontrolle um vieles einfacher – wussten Sie schon, wie viele Kalorien Sie in nur einer halben Stunde bei den folgenden Aktivitäten verlieren können?

• Walken	150
• Schwimmen	200
• Cross-Training	240
• Radfahren	270
• Joggen	300



### Ein Muss für Sportler ... bekämpfen Sie freie Radikale

Alle Stoffwechselvorgänge setzen freie Radikale frei, die bei vermehrtem Wachstum gesunde Zellen schädigen können. Antioxidantien bekämpfen freie Radikale. Auch wenn der Körper sie teils auf natürliche Art produziert, benötigen Sportler mehr von ihnen, um die durch körperliche Anstrengungen verursachte Steigerung der Aktivitäten freier Radikaler bekämpfen zu können. Am besten gelingt dies durch den Verzehr von vielen frischen Lebensmitteln und durch die tägliche Verwendung einer antioxidantischen Ergänzung.

### ShapeWorks™ Formula 2

Formula 2 versorgt Sie mit einer Reihe essentieller Vitamine und Calcium, um die Nährstoffreserven Ihres Körpers aufzufüllen und langfristiges Wohlbefinden zu ermöglichen. Die Vitamine C, E und Betakarotin sind essentielle antioxidierende Vitamine und unterstützen den Körper bei der Neutralisierung freier Radikale.

#3122

### VegetACE

VegetACE enthält hochwirksame antioxidantische Vitamine und Phytonährstoffe, die helfen können, die für die Zellen schädlichen freien Radikale zu neutralisieren, sowie Extrakte aus Broccoli, Tomate und Gelbwurz, die über eine sehr gute antioxidierende Wirkung verfügen.

#0205



Platzhalter für Bilder – Produkte auf dieser Seite nach Ländern unterschiedlich.

### Tanken

Ihr Körper funktioniert ähnlich wie ein Auto. Alle Aktivitäten verbrauchen Brennstoff, der in Kalorien gemessen und oft auch als Energie bezeichnet wird. Leider gehen viele Menschen morgens nur mit halbvollem Tank aus dem Haus. Damit Ihr Körper effektiv funktionieren kann, müssen Sie über ausreichend Brennstoffvorräte verfügen. Herbalife bietet Ihnen eine breite Produktpalette, darunter viele proteinhaltige Produkte, die Ihnen die Nährstoffe geben, die Ihr Körper vor, während und nach dem Training benötigt. Trinken Sie eine halbe Stunde vor Ihrem Training einen Formula 1-Shake mit verdünntem Fruchtsaft gemischt. Dies liefert Ihnen sofort verfügbaren Brennstoff und hilft dabei, den in den Muskeln gespeicherten Brennstoff zu bewahren.

### Nachfüllen

Sie müssen dafür sorgen, Ihren Körper während des Sports mit ausreichend Flüssigkeit zu versorgen und auch, vor allem bei Ausdauertraining oder während eines Wettkampfs, nachzufüllen. Herbalife bietet Ihnen ein breites Sortiment an Produkten, wie Formula 1 und das Coffeinhaltige Erfrischungsgetränk mit Tee-Extrakten, zur Unterstützung der Flüssigkeitszufuhr und der Zellaktivität während des Sports. Bedenken Sie, dass Ihr Körper nur innerhalb von 30 Minuten nach sportlichen Leistungen die maximale Leistungsfähigkeit für das Auffüllen seiner Glykogenvorräte besitzt. Dies bedeutet ganz einfach, dass wir eine halbe Stunde Zeit haben, in der unsere Brennstofftanks – unsere Muskeln – besonders aufnahmefähig für das Auftanken sind.

### Reparatur

Nach dem Training benötigt unser Körper hochwertiges Protein, um der Muskulatur bei ihrer Reparaturarbeit zu helfen. Jede Tätigkeit im Leben schädigt die Muskelzellen. Und selbstverständlich gilt: Je anstrengender die Tätigkeit oder die Übung ist, desto höher ist der dadurch angerichtete Schaden. Die angemessene Zufuhr von qualitativ hochwertigen Proteinen hilft der Muskulatur dabei, sich selbst zu reparieren. Herbalife bietet Ihnen proteinreiche Snacks und Nahrungsergänzungen mit hochwertigem Sojaprotein, die zur Reparatur der Muskeln beitragen. Verwenden Sie z.B. Formula 3 – Personalized Protein Powder, um für eine angemessene Proteinzufuhr zu sorgen.

### Erholung

Forschungsergebnisse weisen darauf hin, dass antioxidantische Nährstoffe dazu beitragen, die Erholungsphasen zu verkürzen, indem sie den Körper dabei unterstützen, freie Radikale zu neutralisieren. Sportler setzen auf unterschiedliche Art große Mengen von freien Radikalen frei, zum Beispiel dadurch, dass sie beim Atmen viel mehr Sauerstoff aufnehmen als ein nicht sportlich aktiver Mensch. Durch Verringerung der Produktion von freien Radikalen können Sportler unter Umständen ihre zwischen Leistungsphasen benötigte Erholungszeit verkürzen. Eine Verminderung von Schäden durch freie Radikale kann:

- 1) die Mechanismen zum Abbau von Milchsäure beschleunigen
- 2) die Schwächung von Muskelfasern verringern
- 3) die Neuproduktion von Glykogen steigern

Auch ein Sportler kann Muskelkater bekommen und sich steif und müde fühlen. Dies kann zu höherem Zeitaufwand für sein Training und die Ausübung seiner Sportart führen. Eine Vielzahl von Antioxidantien, die sich gegenseitig regenerieren und so die antioxidantische Kraft des Körpers aufrecht erhalten, beschleunigt die Erholungsphase des Körpers. Verwenden Sie VegetACE und Herbalifeline, um Ihren Körper während der Erholungsphase zu unterstützen.