

Aspire

***Herbalife und
fünf kleine
Mahlzeiten am
Tag: für ein
gesünderes,
aktiveres Leben***

ERNÄHRUNG FÜR MEHR WOHLBEFINDEN

Dritte Woche

Mahlzeitenplan

für ein gesundes, aktives Leben



Versuchen Sie es einmal mit diesem leicht zu befolgenden gesunden Plan mit fünf kleinen Mahlzeiten. Er wurde für ausgewogene Nährstoffzufuhr entwickelt und liefert Ihnen Protein, komplexe Kohlenhydrate, gute Fette und eine breite Palette von Vitaminen und Mineralstoffen.

Bleiben Sie aktiv und trinken Sie viel Wasser

Achten Sie täglich auf ausreichend Bewegung und trinken Sie mindestens zwei Liter Wasser pro Tag. Geben Sie zur Abwechslung Aloe Getränkekonzentrat hinzu.

Nehmen Sie sich Zeit für sich

Genießen Sie doch mal das Therjometics® Kräuterkonzentrat, das Sie heiß oder kalt als erfrischendes Getränk genießen können.

Nehmen Sie angemessene Mengen Protein zu sich

Achten Sie immer darauf, die für Sie und Ihren Lebensstil richtige Proteinmenge im Auge zu behalten. Eine einfache Methode hierfür ist der Proteinberechner, mit dem Sie ermitteln können, wie viele Kalorien und Protein Sie benötigen. Passen Sie die Mengenangaben in diesem Mahlzeitenplan dann entsprechend an. Nutzen Sie diesen Plan als Anregung, um gesünder zu kochen und gesünder zu essen.

Die Mahlzeiten lassen sich Ihrem Geschmack und Ihren Bedürfnissen entsprechend gegen andere Mahlzeiten austauschen. Vegetarier können tierische Produkte gegen Produkte auf Sojabasis, Tofu, Bohnen und Linsen austauschen.

Formula 1-Shakes ersetzen eine Mahlzeit. Probieren Sie den Formula 1 Express Riegel, wenn Sie unterwegs sind. Die Herbalife Protein Riegel und die neue Gourmet Tomatensuppe sind großartige Alternativen für Snacks.

Beginnen Sie heute mit Ihren ersten Schritten auf dem Weg zu einem gesünderen Lebensstil. Ihr Körper wird es Ihnen danken.

Zwei Shakes am Tag, für die Gewichtskontrolle	Gesundes Frühstück	Gesunde Zwischenmahlzeit
		
	F1 Shake, Tee- und Aloegetränk + Obst	F1 Express Riegel mit einem Glas Wasser
	270	207
	18	13

Einen Shake täglich für die Gewichtskontrolle und für die gesunde Ernährung	Gesundes Frühstück	Gesunde Zwischenmahlzeit
		
	F1 Shake, Tee- und Aloegetränk + Obst	F1 Express Riegel mit einem Glas Wasser
	270	207
	18	13




Schnelle Optionen für eine gesunde Mahlzeit

Gesundes Frühstück	
	Vorschlag für ein schnelles gesundes Frühstück: F1-Cookies & Cream Bananen-Frühstücks-Shake Mischen Sie zwei Messlöffel F1-Shake Cookies & Cream, 1 Banane, 250 ml Magermilch und Eiswürfel

SIE SIND

Sehr aktiv: Achten Sie bei den Hauptmahlzeiten auf mehr Protein, Kohlenhydrate und Gemüse.

Bei der Gewichtskontrolle: Ersetzen Sie Brot oder Kohlenhydrate durch mehr Gemüse, nehmen Sie Obst als Snacks zu sich oder nur kleinere Snacks.

Gesundes Mittagessen	Gesunder Snack	Gesundes Abendessen	
 <p>F1 Shake, Tee- und Aloegetränk + Obst + 25 g Mandeln</p>	 <p>Obst und Protein Riegel oder Obst und Suppe</p>	 <p>Gesundes Abendessen</p>	<p>1500 kcal 84 g Protein</p>
420	200	450	Kalorien
18	10	25	Protein

Gesundes Mittagessen	Gesunder Snack	Gesundes Abendessen	
 <p>Gesundes Mittagessen + 25 g Mandeln</p>	 <p>Obst und Protein Riegel oder Obst und Suppe</p>	 <p>Gesundes Abendessen</p>	<p>2000 kcal 86 g Protein</p>
550	200	650	Kalorien
20	10	25	Protein

Gesundes Mittagessen und gesundes Abendessen

Ideen für ein gesundes Mittagessen und Abendessen, in Minutenschnelle zubereitet:
200 g Ölfisch (z. B. gegrillten Lachs, Sardinen, Makrele) und Tomaten-Zwiebelsalat

Mageres Beefsteak mit gerösteten roten Zwiebeln und Rucolasalat mit Parmesan



Schmackhaft, würzig und nahrhaft!



Neue Gourmet Tomatensuppe

Die neue, wissenschaftlich fortschrittliche Suppe von Herbalife mit dem prebiotischen Ballaststoff Inulin und dem in Tomaten natürlich enthaltenen Lycopin.

Ein gesunder Snack mit 104 kcal, ideal für die gesunde Ernährung Tag für Tag.

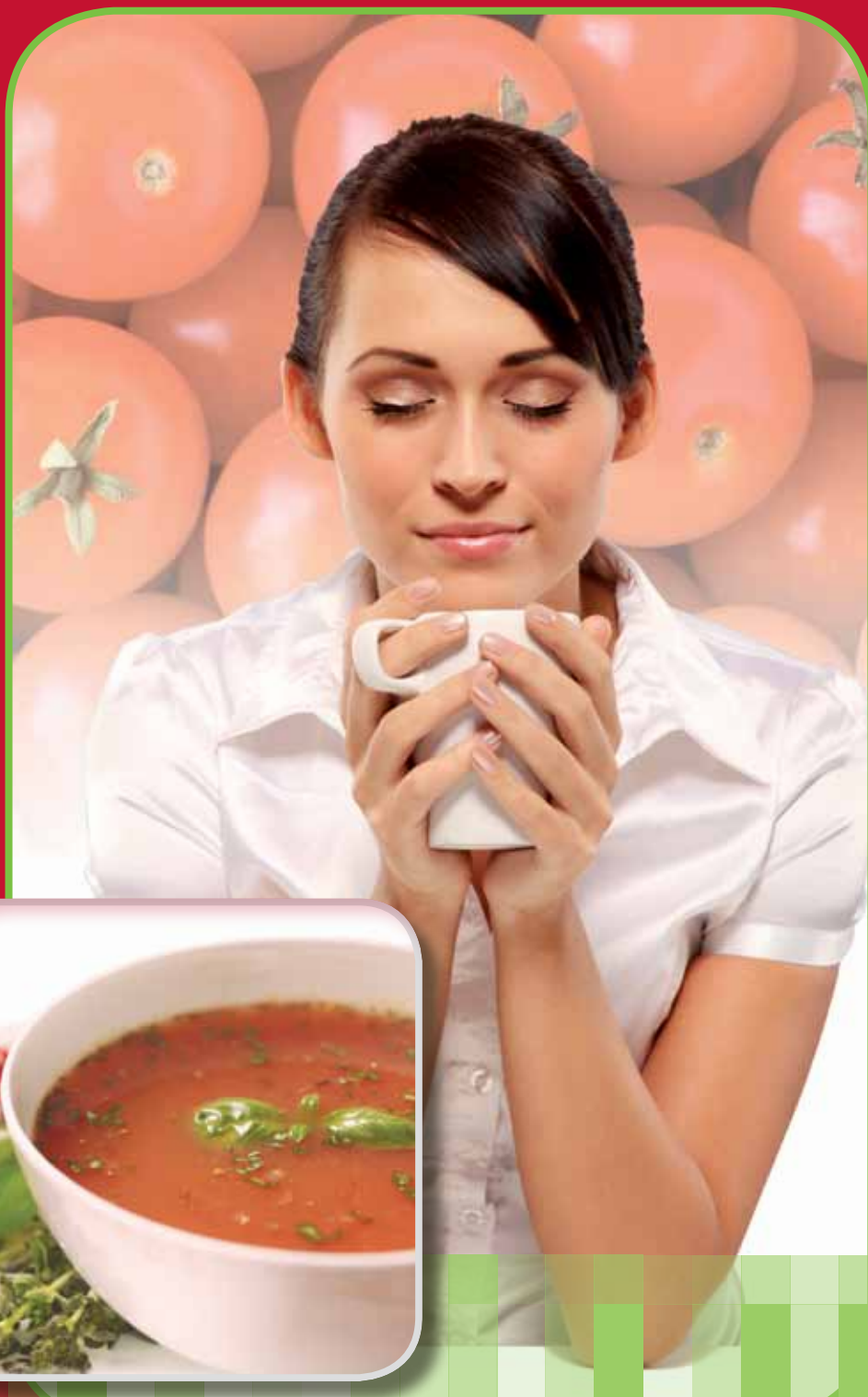
- Voller Protein und Ballaststoffe für ein länger anhaltendes Sättigungsgefühl
- Mit Basilikum und Oregano gewürzt, bringen Sie den Geschmack des Mittelmeers auf Ihren Tisch

Gourmet Tomatensuppe als Teil Ihres Plans mit fünf kleinen Mahlzeiten

Die neue Gourmet Tomatensuppe fügt sich als einer Ihrer fünf kleinen Snacks perfekt in Ihren gesunden Ernährungsplan für jeden Tag.

Genießen Sie sie als schmackhaften, würzigen und nahrhaften Snack am Vormittag, am Nachmittag oder sogar als Vorspeise vor dem Abendessen.

Halten Sie sich in diesem Winter mit der neuen Gourmet Tomatensuppe warm.



Ihr erster Schritt
für lebenslanges
Wohlbefinden
beginnt *heute*

Die herausragenden Sortimente der auf wissenschaftlicher Basis entwickelten Produkte für die Ernährung, die Gewichtskontrolle und die Körperpflege werden unterstützt durch unseren persönlichen, freundlichen Service und die 30-Tage-Geld-zurück-Garantie. Bitte fordern Sie eine Produktbroschüre an.



Ihr selbständiger Herbalife-Berater ist:

Druckerei: Antlope, Lier, Belgien. ©2011 Herbalife International Inc. Alle Rechte vorbehalten. Herbalife International Deutschland, Gräfenhäuser Str. 85, 64293 Darmstadt, Deutschland. Alle Rechte vorbehalten. Alle Produkt- und Firmennamen, die mit einem © oder ™ versehen sind, sind eingetragene Warenzeichen von Herbalife International Inc. oder stehen zur Eintragung an.

Issue 164 - Insert - German - #6361-GE-64