

Inhalt:

Inhalt:

1. **NEUES PRODUKT: QuickSpark®**
2. Gewichtskontrolle durch Mahlzeitenersatz
3. Kochen mit Mark Hughes: **Kalbsschnitzel Florentiner Art.**

Riedlstr. 30
79576 Weil am Rhein
Telefon: +49 (0)7621-798464
eMail: abnehmen@mehr-wellness.de
Internet: www.herba-bestellshop.com

1. Neues Produkt: QuickSpark®



Herbalifes revolutionäres neues Produkt mit CoEnzym 1: Natürliche Energie auf Zellebene

- Für aktive Phasen, in denen Ihr Körper mehr benötigt
- Für Phasen, in denen Sie zusätzliche Energie benötigen, ohne Koffeinschub
- Für Phasen, in denen Sie weiter „am Ball“ bleiben möchten

QuickSpark® liefert natürliche Energie auf Zellebene. Es enthält CoEnzym 1, das Energie produzierende Haupt-CoEnzym, das der Körper benötigt, um optimal und bestens zu funktionieren. CoEnzym 1 hilft, den ATP-Energiezyklus anzukurbeln und ATP-Energie auf Zellebene freizusetzen.

ATP ist die Abkürzung für Adenosin-Triphosphat, das die Hauptenergiequelle bei Zellreaktionen darstellt.

Der ATP-Zyklus ist ein hoch komplexer Prozess, durch den die nötige Energie für Zellfunktionen produziert wird. CoEnzym 1 ist der lebenswichtige Kraftstoff, durch den aus unserer Nahrung, Sauerstoff und

Sonnenlicht, Energie erzeugt wird. Ein Verlust von CoEnzym 1 auf Zellebene würde zu einem Mangel an ATP-Energie führen. CoEnzym 1 hilft die Zellen mit Energie zu versorgen, in dem es die ATP-Energieproduktion mittels des ATP-Zyklus auslöst.

Wie funktioniert es?

In jeder Zelle werden Kohlenhydrate, Fette und Proteine in Kohlendioxid, Wasser und CoEnzym 1 umgewandelt. CoEnzym 1 wird genutzt, um nutzbare Energie zu erzeugen.

Coenzym 1 ist natürlicherweise im Körper vorhanden, allerdings sinkt mit zunehmendem Alter der CoEnzym 1-Spiegel. Dadurch nimmt auch der natürliche Energiespiegel unseres Körpers ab. CoEnzym 1 wird verwendet, um ATP-Energie zu erzeugen. Daher gilt: Je mehr CoEnzym 1 dem Körper zur Verfügung steht, desto mehr ATP-Energie kann durch jede Zelle hergestellt werden, um richtig zu funktionieren. CoEnzym 1 ist der nötige Zellbrennstoff, damit der Körper funktionieren kann: nur so ist die Bewegung der Arme und Augen sowie Denken, Blinzeln und Atmen möglich.

- Liefert 10 mg CoEnzym 1, das eine wesentliche Rolle bei der Energieproduktion auf Zellebene spielt.
- Ohne Koffein, Zucker und Kalorien. QuickSpark® ist KEIN künstliches Aufputzmittel!
- Effektive, schnell wirkende Lutschtabletten, die sich schnell und einfach auflösen.
- Sie fühlen schnell den Unterschied.
- Enthält eine patentierte CoEnzym 1 Rezeptur.

Für wen ist QuickSpark®?

- **Berufstätige:**
Als Berufstätige(r) haben Sie viele Termine und verfügen oft über wenig Energie. QuickSpark® kann Ihnen helfen, sich wieder voller Energie zu fühlen.
- **Studenten, Schichtarbeiter, Fernfahrer:**
Unerwartete Ereignisse und lange Arbeitszeiten: QuickSpark® mit CoEnzym 1 kann Ihnen helfen, besser mit herausfordernden Situationen umzugehen.
- **Über 60-jährige:**
QuickSpark® mit CoEnzym 1 kann helfen, Ihr ATP-Energieniveau zu steigern, das im Alter sinkt. So kann das Energieniveau Ihres Körpers erhöht werden.
- **Athleten:**
QuickSpark® kann Ihnen helfen in Top-Form zu sein, wenn Sie Bestleistungen erbringen müssen.

Sie möchten mehr Energie auf natürliche Art?

Nehmen Sie bei Bedarf 1 Lutschtablette pro Tag für effektive, schnell wirkende natürliche Energie aus dem wichtigen Energie-Enzym CoEnzym 1.



PROBIEREN SIE AUCH

Verwenden Sie zusätzlich Formula 2 – Multivitamin komplex in Verbindung mit Formula 1-Shakes als Teil eines Gewichtskontrollprogramms oder um Ihre gesunde Ernährung zu unterstützen.



Platzieren Sie die Lutschtablette unter die Zunge, bis sie vollständig aufgelöst ist. Für maximale Wirksamkeit sollten Sie die Lutschtablette nicht kauen.

Verwenden Sie QuickSpark® – tanken Sie zusätzliche Energie für Ihren Tag

2. Gewichtskontrolle durch Mahlzeitenersatz

Gesundheit & Medizin Pressemitteilung von: Media Marketing Consulting PR Agentur: Media Marketing Consulting (openPR)

Nach wie vor nimmt der Anteil der Übergewichtigen in unserer Bevölkerung weiter zu und es ist daher nicht verwunderlich, dass dies zu einer Fülle von Angeboten zur Gewichtsreduktion geführt hat. Allerdings sind jedoch nur wenige dieser Angebote zuverlässig erfolgreich, ebenso sind nur wenige evaluiert und erfüllen die Kriterien eines kontinuierlichen Qualitätsmanagements.

Seriöse Programme und Strategien zur Gewichtsabnahme müssen sich an den Leitlinien zur Therapie und Prävention der Adipositas der Deutschen Adipositas-Gesellschaft (DAG) und an ihren Erfolgs- und Qualitätskriterien messen lassen. So ist neben der Gewichtsreduktion immer auch eine Verbesserung der Risikofaktoren, eine Verbesserung des Gesundheitsverhaltens (Bewegung, Ernährung) sowie eine Verbesserung der Lebensqualität (QoL) zu fordern. Um dies zu erreichen, werden anspruchsvolle Programme in der Regel von interdisziplinären Teams aus Ärzten mit ernährungsmedizinischer Zusatzausbildung, Psychologen und Pädagogen mit Gruppenerfahrung sowie Bewegungs- und Ernährungsexperten über einen Zeitraum von mindestens 6 Monaten begleitet.

In einer Übersicht mit dem Titel: Sportmedizinische Programme zur Prävention und Therapie der Adipositas (Berg A. Predel G. AdipositasSpektrum (2007) 5; 16-19) wurden solche Programme vorgestellt und bewertet. In solchen Programmen können immerhin mehr als die Hälfte der Abnehmwilligen nach 12 Monaten kontrollierter Teilnahme eine Gewichtsreduktion von 5% und mehr des Ausgangsgewichts erreichen.

Über den Erfolg einer späteren und langfristigen Gewichtsabnahme entscheidet im nicht unerheblichen Maße der Gewichtsverlust in den ersten Wochen. Eine initiale Gewichtsabnahme steigert nicht nur die Bereitschaft, in einem begonnenen Programm weiter mitzumachen,

sondern spiegelt neben der psychologischen Machbarkeit auch die biologische Wirksamkeit der gewählten therapeutischen Maßnahme unter den vorliegenden, individuellen Gegebenheiten wider. Nachweislich wird die initiale Gewichtsabnahme und die metabolische Anpassung an die Lebensstilumstellung durch den Austausch herkömmlicher Mahlzeiten durch einen kalorienreduzierten Mahlzeitenersatz verbessert.

In der Dezemberausgabe von AdipositasSpektrum berichten Aloys Berg und Ulrike Landmann vom Universitätsklinikum Freiburg über klinische Erfahrungen zum Einsatz von kalorienreduzierten Mahlzeitenersatz zur Gewichtsreduktion. Die dabei erzielten Ergebnisse rechtfertigen die Anwendung des dabei verwendeten Produktes in der Intervention von Übergewicht und Adipositas aus klinischer und medizinischer Sicht. Auch für den Einsatz in standardisierten Interventionsprogrammen kann der kalorienreduzierte Mahlzeitenersatz empfohlen werden.

Kontakt: Media Marketing Consulting, Hauptstrasse 41, 67378 Zeiskam, www.mmarco.de

AdipositasSpektrum erscheint imLinguaMed Verlag. Der Verlag ist seit 16 Jahren mit mehreren Periodika, Büchern und mit Internetportalen im Gesundheitsbereich tätig. Media Marketing Consulting ist ein Unternehmens- und Marketing Beratungsunternehmen, das seit fünf Jahren vorwiegend im Gesundheitssektor Unternehmen und Institutionen berät.

3. Kochen mit Mark Hughes

Rezepte aus dem fantastischen Kochbuch „Schlank werden - Fit bleiben“. Die Rezepte sind perfekt auf den Ernährungsplan Ihres Herbalife-Ernährungsprogramms abgestimmt, ob Sie sich gesund ernähren, Ihr Gewicht kontrollieren, sich fit halten oder Ihren Körper für sportliche Leistungen optimieren wollen. - Das Buch ist vergriffen.

Mittagessen: Kalbsschnitzel Florentiner Art

Zutaten:

- 500 g junger, frischer Spinat
- Salz
- 20 g Butter
- 1 kleine Zwiebel
- Frisch gerieben Muskatnuss

- 1 Teelöffel Zitronensaft
- 3 Esslöffel frisch geriebener Parmesan
- 3 Esslöffel Sahne
- 4 Kalbsschnitzel (à 150 g)
- Weißer Pfeffer aus der Mühle
- 1 Esslöffel Öl

Zubereitung:

1. Den Spinat sorgfältig verlesen, bei größeren Spinatblättern, vor allem bei Winterspinat, die Mittelrippen entfernen. Spinat gründlich waschen und tropfnass in einen Topf geben. Salzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze so lange dünsten, bis die Spinatblätter zusammenfallen. Auf einem Durchschlag abtropfen lassen.

2. Die Butter in einer Kasserolle erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anschwitzen. Den Spinat zufügen, mit Muskat und Zitronensaft würzen und das Gemüse kurz durchschwenken.

3. Parmesan und Sahne zu einer glatten Creme verrühren. Den Grill vorheizen.

4. Die Schnitzel trockentupfen und mit Salz und Pfeffer einreiben. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin bei starker Hitze von beiden Seiten je 2 Minuten anbraten.
5. Die gebratenen Schnitzel nebeneinander auf eine feuerfeste Platte legen, jeweils etwas Spinat daraufhäufen, mit der Käsecreme bedecken und unter dem Grill gratinieren.

Quelle: Mark Hughes, „Schlank werden - Fit bleiben“, Mosaik Verlag München, 1993

*Einfach ausprobieren!
Guten Appetit!*

Wenn Sie gerne weitere leckere Rezepte kennenlernen möchten, fragen Sie uns danach!

Unser Ziel ist es, Sie darin zu unterstützen, Ihre persönlichen Wellness-Ziele zu erreichen.

Herzlichst IHR Personal Wellness Coach

Karin & Paul Bernhard