

202: 2022

# TODAY

## GUT LEBEN

Trainieren Sie Ihren Körper  
und Ihren Geist

## AKTIV LEBEN

Ihr Ratgeber für  
Fitness im Winter

## RICHTIG ESSEN

Nächtliche Ernährung  
für Sportler



# IN DIESER AUSGABE



**08-09**  
Gewinnen Sie Ihre Motivation zurück

**14-15**  
Sich satt essen, ohne zu viel zu essen



**16-17**  
Nächtliche Ernährung für Sportler



**10-11**  
Trainieren Sie Ihren Körper und Ihren Geist



**20-21**  
Herbalife 24



# 22-23

Ihr Ratgeber für  
Fitness im Winter



# 24-25

Herbalife Skin



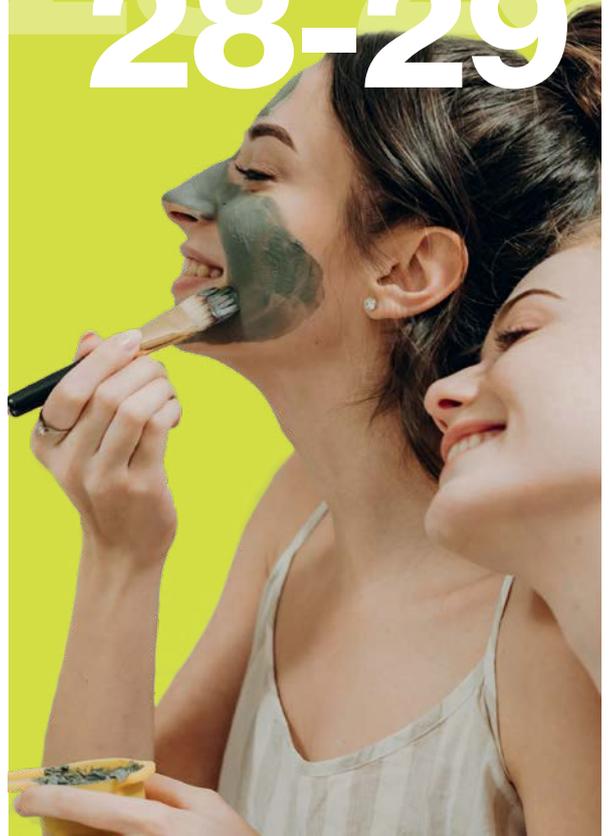
# 26-27

Handliche Ratschläge  
für Ihre Hände



Fünf morgendliche  
Beauty-Gewohnheiten  
für einen guten Start

# 28-29



Blättern Sie das virtuelle  
Today-Magazin durch auf:  
[HerbalifeToday.com](http://HerbalifeToday.com)



Folgen Sie uns:



# PROTEIN- GETRÄNKEMIX VEGAN

Der perfekte Partner  
für Formula 1

- 24 g Protein pro Portion
- 26 Vitamine und Mineralstoffe
- Zuckerarm
- Glutenfrei





**GUT  
LEBEN**



## Liebe Leserinnen und Leser,

was für ein Jahr ist das! Bei all den Irrungen und Wirrungen scheint es, als würden wir in einem Film mitspielen.

Wir durchleben gerade eine Zeit, in der wir Veränderungen in bislang unbekanntem Ausmaß erfahren. Veränderungen können vielen von uns Angst einflößen; schließlich finden wir Geborgenheit und Sicherheit in unserem gewohnten Alltag. Veränderungen können uns jedoch auch dazu bewegen, die Art und Weise zu hinterfragen, wie wir bislang gelebt, gedacht und in den für uns wichtigsten Dingen gehandelt haben.

Ob Sie immer noch im Homeoffice arbeiten, Ihr Wohnviertel oder Ihre Stadt neu entdecken oder sich wieder persönlich mit Ihren Teams treffen – Sie brauchen keine Angst vor Veränderung zu haben.

Nichts steht stärker für Veränderung als der Herbstanfang. Da hat man das Gefühl, alles geht zu Ende und der Winter steht vor der Tür. Die Nächte werden immer länger, die Tage kürzer. Die Laubblätter verfärben sich und fallen ab. Alles scheint zu schrumpfen und zu vergehen. Kein Wunder, dass viele Menschen diese Jahreszeit fürchten.

Doch die Herbstluft ist so klar und frisch. Denn dies ist eine Zeit der Erneuerung: Chancen, Träume und Ziele liegen in der Luft.

Von der nächtlichen Ernährung für Sportler über Ideen für Mahlzeiten, mit denen Sie diese Jahreszeit gut überstehen, bis zu unserem Ratgeber für Fitness im Winter und der richtigen Pflege für Ihre Hände haben wir diese Ausgabe voller Liebe für Sie gestaltet.

Wir gewinnen Kraft und Trost aus dem Wissen, dass trotz der vielen Verwerfungen unsere Welt voller Wunder ist und wir von mehr Güte und Herzlichkeit umgeben sind, als uns bewusst ist.

Wir können innehalten, still sein und uns lebendig fühlen. Nutzen Sie diese Jahreszeit, um loszulassen, sich zu erholen und wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Ich wünsche Ihnen Gesundheit, Glück und Freude und Sinn bei allem, was Sie tun.

**Chayya Syal,**  
Leitende Redakteurin



# Fünf Methoden, Ihre Motivation zurückzugewinnen!

von Susan Bowerman, M.S., RD, CSSD, CSOWM,  
FAND – Senior Direktorin, Ernährungsschulung weltweit

Mit am schwierigsten beim Abnehmen ist es, motiviert zu bleiben. Zuerst ist man konzentriert, setzt sich große Ziele und ist bereit für die Herausforderung. Aber dann geschieht etwas. Vielleicht bauen Sie Ihr Gewicht nicht so schnell ab. Vielleicht ist Ihr Programm zu streng oder die Freude der ersten Wochen ist verflogen und Ihr Engagement lässt nach.

## Es ist keine Diät. Es ist eine Änderung des Lebensstils.

Wenn die Motivation nachlässt, sollten wir uns die Gründe, warum wir eigentlich Gewicht abbauen wollten, wieder in Erinnerung rufen. Wo auch immer Sie auf Ihrem Weg stehen, hier finden Sie fünf Tipps, mit denen Sie wieder auf den richtigen Weg kommen und Ihre Ziele erreichen können.



# 1 Schauen Sie nach innen

Wir alle erleben Rückschläge, aber wichtig ist es, im Gedächtnis zu behalten, dass wir uns nicht über unsere Fehler definieren. An viele der Verhaltensweisen, die wir ändern wollen, haben wir uns seit langem gewöhnt. Stellen Sie fest und notieren Sie, wodurch sie ausgelöst werden, was die Gründe dafür sind, wie Sie normalerweise reagieren und wie Sie gerne reagieren würden.





# 2

## Bleiben Sie auf dem richtigen Weg

Zu Beginn sind wir frohen Mutes. Wir halten nach, was wir essen, wie aktiv wir sind, wie wir uns fühlen, wie sich unser Gewicht verändert usw. Aber manchmal fallen wir aus Bequemlichkeit wieder in alte Gewohnheiten zurück. Neue Gewohnheiten brauchen Zeit, und ein guter Weg dahin ist, Tag für Tag Ihre Aktivitäten nachzuhalten.

# 3

## Seien Sie flexibel

Am Anfang Ihres Wegs zur Gewichtsabnahme haben Sie sich sicher Ziele gesetzt. Aber diese sind keineswegs in Stein gemeißelt. Manchmal ist man zu ehrgeizig und nimmt sich viel zu viel vor. Finden Sie Ihr eigenes Tempo. Auch langsame Fortschritte sind Fortschritte.

# 4

## Gliedern Sie es auf

Das große Ziel, das wir letztlich erreichen wollen, kann überwältigend erscheinen. Wenn uns Dinge zu überfordern drohen, ist es hilfreich, an die kleinen Änderungen im Verhalten zu denken, die Sie auf Ihrem Weg unterstützen. Konzentrieren Sie sich darauf und loben Sie sich selbst jedes Mal, wenn Sie diese neue Verhaltensweise ausüben.

# 5

## Belohnen Sie kleine Erfolge

Kein Grund, Fortschritte nicht zu belohnen! Schenken Sie sich eine kleine Feier, wenn Sie ein Viertel oder die Hälfte Ihres Weges geschafft haben. Belohnen Sie sich auch für winzige Erfolge, wenn Sie diese Woche etwa jeden Tag Sport getrieben oder drei Abendessen zu Hause gekocht haben.

Fällt es Ihnen schwer, Ihr Ernährungs-Programm einzuhalten, hilft es daran zu denken, was Sie ursprünglich dazu motivierte. Jeder Mensch ist anders; es gibt kein Richtig oder Falsch. Nehmen Sie sich jeden Tag die Zeit, sich zu gratulieren, dass Sie auf diesem Weg sind und erinnern Sie sich daran, warum Sie ihn begonnen haben.

# Trainieren Sie Ihren Körper und Ihren Geist

von Samantha Clayton, AFAA, ISSA – Vice President  
für Sport und Fitness weltweit

Sportler sagen häufig, dass der mentale Aspekt in ihrer Sportart ebenso wichtig ist wie ihr tägliches körperliches Training. Holen Sie das Beste aus Ihren Workouts mit unserer Fitness-Philosophie, die Ihnen hilft, optimal zu trainieren.

## Die Sieben Säulen eines erfolgreichen Trainings

Unsere Fitness-Philosophie basiert auf den folgenden fünf Prinzipien: Ausgewogenheit, Individualität, Sicherheit, Ernährung zur richtigen Zeit und Lebensstil. Um das Ganze abzurunden, haben wir Konzentration und Engagement hinzugefügt.



### Ausgewogenheit

Der beste Trainingsansatz ist ausgewogen und umfasst fünf zentrale Komponenten gesundheitsbezogener Fitness, diese sind: Körperzusammensetzung, kardiorespiratorische Ausdauer, Muskelkraft, muskuläre Ausdauer und Beweglichkeit. Ihr Trainingsprogramm sollte diese fünf Punkte unbedingt umfassen.

### Sicherheit

Wenn Sie Ihren Körper verändern wollen, müssen Sie gut auf ihn achten. Sie dürfen sich ruhig fordern, aber niemals bei der Art Ihres Trainings oder Ihren Fortschritten Kompromisse machen.

## Individualität

Ihr Fitnessplan sollte auf Ihrer individuellen Trainingshistorie, Ihrem derzeitigen Fitness-Level und den gewünschten Zielen für Ihre Fitness basieren. Fangen Sie auf dem Level an, der für Sie richtig ist.

## Ernährung zur richtigen Zeit

Um Ihre Fitnessziele zu erreichen, müssen Sie mit der richtigen Ernährung vor, während und nach dem Sport vertraut sein.

## Lebensstil

Sport ist ein wesentlicher Bestandteil eines insgesamt gesunden Lebensstils, zu dem auch ausreichend Schlaf, angemessene Ernährung, soziale Unterstützung und persönliche Beziehungen gehören. Diese Faktoren können Ihre Fähigkeit beeinflussen, Ergebnisse zu erzielen und dauerhaft zu halten.

## Konzentration

Wenn Sie sich wirklich auf Ihr Training konzentrieren und auf Ihren Körper hören, bewegen Sie sich besser, was sich positiv auf die Intensität Ihres Trainings auswirken kann. Entwickeln Sie ein festes Programm und planen Sie Ihre Ernährung vor dem Sport, um Ihre gesamte Energie Ihrem Training zu widmen.

## Engagement

Wichtig ist, Ihre Trainings- und Ernährungs-Pläne strikt zu befolgen. Halten Sie positive Bestätigungen wöchentlich – oder sogar täglich – schriftlich fest, um Ihre Motivation zu stärken. Wenn Sie Ihre Ziele erreicht haben, überprüfen Sie Ihren Weg dorthin und setzen Sie sich neue Ziele.

Um optimal zu trainieren, brauchen Sie einen Ansatz, mit dem Sie mentale Stärke und Körperkraft aufbauen können. Nutzen Sie diese Säulen zur eigenen Überprüfung und achten Sie darauf, sich auf Erfolg zu programmieren.

# ACHIEVE PROTEIN RIEGEL



**21 G PROTEIN PRO RIEGEL  
ZUR ERREICHUNG DEINER  
ERNÄHRUNGSZIELE**

**FÜR VEGETARIER GEEIGNET**

**ZUCKERARM**

**KEINE KÜNSTLICHEN  
FARBSTOFFE ODER AROMEN**





**RICHTIG**

**ESSEN**



# Fünf Methoden, sich satt zu essen, ohne zu viel zu essen

von Susan Bowerman, M.S., RD, CSSD, CSOWM,  
FAND – Senior Direktorin, Ernährungsschulung weltweit

Sich nach einer Mahlzeit satt und zufrieden zu fühlen, ist schön – vor allem dann, wenn Sie nicht zu viel gegessen haben. Aber jetzt, wenn die Tage kürzer und die Nächte länger werden, greifen viele Menschen instinktiv zu herzhaften, tröstlichen und sättigenden Speisen. Hier finden Sie fünf Nahrungsmittel, mit denen Sie die Wintermonate gut überstehen können.

## Wodurch machen Nahrungsmittel satt?

Einige Nahrungsmittel sind sättigender als andere. Das hat mehrere Gründe. Protein-haltige Nahrungsmittel tragen verstärkt zur Sättigung bei, weil Protein langsamer aufgenommen wird als Fette oder Kohlenhydrate.<sup>1</sup> Dadurch erhält das Protein seine Nachhaltigkeit.

Wussten Sie schon, dass eine kleine Menge ungesättigter Fette in einer Speise zu einem höheren Sättigungsgefühl beitragen kann?<sup>2</sup> Das liegt daran, dass Fett die Entleerung des Magens verlangsamt. Ballaststoffreiche Nahrungsmittel können ebenfalls zu mehr Sättigung führen. Eine Art Ballaststoffe erhöht das Volumen von Nahrungsmitteln, ohne

extra Kalorien. Eine andere Art verlangsamt die Magenentleerung, wodurch Sie sich länger satt fühlen.<sup>3</sup>

Speisen, die viel Wasser oder Luft enthalten, können auch zu höherem Sättigungsgefühl beitragen.<sup>4</sup> Denn sie erhöhen das Volumen (ohne eine einzige zusätzliche Kalorie). Die meisten Menschen definieren ihren persönlichen Sättigungsgrad mit einer festgelegten Menge, die bei jeder Mahlzeit eigentlich ziemlich gleich ist.<sup>5</sup> Und wenn eine Mahlzeit ihr Volumen zum Teil durch Ballaststoffe, Luft oder Wasser gewinnt, füllt dies auch den Magen und trägt zum Sättigungsgefühl bei.

## Eier

Eier sind ungeheuer vielseitige und köstliche Hauptmahlzeiten und/oder Snacks. Protein ist sättigender als Fett oder Kohlenhydrate, und ein einziges Ei liefert fast sieben Gramm Protein bei weniger als 70 Kalorien.<sup>1</sup> In einem Eiweiß-Omelette liefert Ihnen jedes Eiweiß etwa drei Gramm Protein pro 20 Kalorien.<sup>6</sup>

**Unser Tipp:** Geben Sie Gemüse hinzu. Gemüse enthält Wasser und Ballaststoffe, wodurch Sie satt werden. Bereiten Sie sich einen sättigenden Snack zu, indem Sie Gemüse zu Ihrem Omelette geben oder ein in Scheiben geschnittenes Ei zu Ihrem Tomatensalat essen.



## Haferflocken

Haferflocken sind eine reichhaltige Quelle von löslichen Ballaststoffen.<sup>6</sup> Lösliche Ballaststoffe können Nahrung sättigender machen und sogar die Verdauungszeit verlangsamen, da sie bei Kontakt mit Flüssigkeit aufquellen und sich verdicken.<sup>3</sup>

**Unser Tipp:** Geben Sie Protein und/oder gesunde Fette hinzu (etwa Mandelbutter). Kochen Sie Haferflocken in Milch oder Sojamilch. Sind sie fertig, nehmen Sie sie vom Herd und rühren etwas Proteinpulver hinein.



## Himbeer-Protein-Shake

Ein Protein-Shake mit Proteinpulver, Milch oder Sojamilch und Himbeeren ist ebenfalls sättigend, denn er enthält Protein und Ballaststoffe.<sup>3</sup>

**Unser Tipp:** Geben Sie Eiswürfel in Ihren Shake und mixen Sie ihn ein paar Minuten. So wird der Shake noch sämiger und schmeckt noch cremiger!



## Bohnensuppe

Bohnen sind ein exzellenter Lieferant von wasserlöslichen Ballaststoffen und enthalten als zusätzlichen Vorteil auch Protein. Eine Schale Schwarze Bohnensuppe liefert 15 Gramm gesundes pflanzliches Protein.<sup>6</sup>

**Unser Tipp:** Essen Sie dazu einen gemischten Gemüsesalat mit einem Schuss Olivenöl. Die Ballaststoffe im gemischten Salat und die ungesättigten Fette im Olivenöl ergänzen die Nachhaltigkeit des Proteins und der löslichen Ballaststoffe in der Suppe.

## Fettarmer griechischer Joghurt

Griechischer Joghurt kann doppelt so viel Protein wie normaler Joghurt enthalten. Eine Einzelportion enthält 15 Gramm Protein und weniger als 100 Kalorien. Verabschieden Sie sich von fertig gesüßtem Joghurt und süßen Sie selbst – wahrscheinlich nehmen Sie viel weniger Zucker als die Hersteller! Joghurt schmeckt pur schon großartig, ist aber auch eine fantastische Ergänzung zu Suppen oder Smoothies, die er noch cremiger macht und mit zusätzlichem Protein anreichert.<sup>6</sup>

**Unser Tipp:** Geben Sie ballaststoffreiche Beeren auf Ihren Joghurt. Oder entscheiden Sie sich bei Ihrem griechischen Joghurt für die herzhaftere Variante mit gehackter Gurke, Karotte, roter Paprika und etwas Salz und Pfeffer.

<sup>1</sup> Dhillon, et al. (2016). J Acad Nutr Diet, 116(6):968-83

<sup>2</sup> Thomas, Erdman, & Burke (2016). J Acad Nutr Diet, 116(3), 501-528.

<sup>3</sup> Soliman (2019). Nutrients, 11(5)

<sup>4</sup> Goetze et al. (2007). Am. J. Physiol. Gastrointest. Liver Physiol. 292(1), G11-G17.

<sup>5</sup> Fiszman et al. (2014). Food Res Int, 62, 551-560.

<sup>6</sup> USDA, FoodData Central

# Nächtliche Ernährung für Sportler

von Susan Bowerman, M.S., RD, CSSD, CSOWM,  
FAND – Senior Direktorin, Ernährungsschulung weltweit

Die richtigen Snacks vor dem Zubettgehen helfen Sportlern bei der Regeneration\* und Bestleistungen am nächsten Tag zu erreichen.<sup>1</sup>

Die meisten aktiven Menschen können ihre Nährstoffaufnahme tagsüber ziemlich gut nachhalten. Sie planen ihre Mahlzeiten, Snacks und was sie vor und nach dem Sport zur Regeneration zu sich nehmen.\* Aber wenn Sportler vor dem Schlafengehen keinen Snack mehr zu sich nehmen, verpassen sie möglicherweise eine Gelegenheit, ihre Ernährung zu optimieren.

Im Schlaf nimmt Ihr Körper keinerlei Nährstoffe auf. Wenn Sie ihn aber vor dem Einschlafen mit den richtigen Nährstoffen versorgen, kann ihn dies bei der Regeneration unterstützen\*, helfen, Muskelkater zu reduzieren und Sie gut auf Ihr Training am nächsten Tag vorbereiten.<sup>1</sup>

## Die meisten Sportler können von einem Snack vor dem Schlafengehen profitieren.

Proteinzufuhr ist das übliche Ziel von Snacks vor dem Zubettgehen. Die Gesamtmenge des am Tag aufgenommenen Proteins ist zentral, aber für den maximalen Muskelaufbau ist es ebenso wichtig, das Protein zur richtigen Zeit zu sich zu nehmen.<sup>2</sup> Die meisten Kraftsportler wissen, dass Protein nach dem Sport wichtig ist, aber sie wissen vielleicht nicht, dass eine Portion Protein vor dem Schlafengehen dazu beitragen kann, ihre Proteinzufuhr und damit den Muskelaufbau zu optimieren.<sup>1</sup>

Im Schlaf ist das Muskelgewebe im Wiederherstellungsmodus und abhängig von konstanter Versorgung mit Aminosäuren aus dem Blutkreislauf, um die Proteinsynthese der Muskulatur zu unterstützen.\*\* Eine der besten Proteinquellen vor dem Zubettgehen ist Kasein – eines der beiden Hauptproteine (neben Molke) aus Milch und Milchprodukten.<sup>3</sup>



# Auch Kohlenhydrate können Sportlern in der Nacht helfen.

Auch einige Kohlenhydrate vor dem Schlafengehen können für Sportler vorteilhaft sein. Einem Ausdauersportler, der am nächsten Morgen einen Wettkampf absolvieren will, hilft ein Snack mit ausgewogenen Anteilen von Protein und Kohlenhydraten vor dem Zubettgehen bei der nächtlichen Muskelwiederherstellung und füllt zugleich die Kohlenhydratvorräte für den nächsten Tag auf. (Kerksick et al. (2017) J. Int. Soc. Sports Nut, 14:33)

Manche Sportler haben Bedenken, vor dem Schlafengehen noch einmal zu essen, denn sie nehmen fälschlicherweise an, dies könnte den Fettabbau im Schlaf beeinträchtigen und ihre Fortschritte auf dem Weg zu mehr magerer Muskelmasse hemmen. Aber solange das kalorische Gleichgewicht gewahrt wird, dürfte die Aufnahme von zusätzlichen Proteinen oder Kohlenhydraten bei Sportlern nicht zur Gewichtszunahme führen. Und für diejenigen Sportler, die versuchen, Gewicht aufzubauen, ist ein ausgewogener Snack vor dem Schlafengehen der ideale Zeitpunkt, um sich noch schnell mit einigen zusätzlichen Nährstoffen und Kalorien zu versorgen.<sup>4</sup>

Molke erhöht den Aminosäuren-Gehalt im Blutkreislauf schneller und früher als Kasein, weshalb Molke das bevorzugte Protein für den Start der Regenerationsphase nach dem Sport ist. Aber Kasein wird langsamer aufgenommen als Molke und liefert dadurch einen nächtlichen Proteinvorrat, der zum Muskelwachstum beitragen kann.

Aus diesem Grund sind Milch und Milchprodukte großartige Snacks vor dem Zubettgehen – Hüttenkäse oder Joghurt zum Beispiel – wie auch speziell formulierte Kasein-haltige Proteinpulver, die Sie in einen Smoothie geben können.

Zwar werden Protein-Snacks vor dem Schlafengehen vor allem mit Kraftsportlern in Verbindung gebracht, aber auch Ausdauersportler können davon profitieren. Nahrungsproteine versorgen den Körper mit den Aminosäure-Bausteinen, die er zum Aufbau wichtiger Körperproteine wie etwa Hormone und Enzyme benötigt, die die Erholungsphase unterstützen.<sup>5</sup>

<sup>1</sup> Kerksick et al. (2017) J. Int. Soc. Sports Nut, 14:33

<sup>2</sup> Jäger et al. (2017) J Int Soc Sports Nutr, 14: 20

<sup>3</sup> Trommelen et al. (2016) Nutrients, 8(12):763.

<sup>4</sup> Aragon et al. (2017) J. Int. Soc. Sports Nut, 14:16

<sup>5</sup> Institute of Medicine (2005) Food and Nutrition Board.

\* Kohlenhydrate tragen nach sehr intensiver und/oder sehr langer körperlicher Betätigung, die zur Erschöpfung der Muskulatur und der Glykogenvorräte in der Skelettmuskulatur führt, zur Wiederherstellung der normalen Muskelfunktion (Kontraktion) bei.

Die positive Wirkung wird durch den Verzehr von insgesamt 4 g Kohlenhydraten pro kg Körpergewicht aus allen Quellen in einzelnen Dosen in den ersten 4 Stunden und spätestens 6 Stunden nach Beendigung der sehr intensiven und/oder sehr langen körperlichen Betätigung, die zur Erschöpfung der Muskulatur und der Glykogenvorräte in der Skelettmuskulatur führt, erreicht.

\*\* Proteine tragen zu einer Zunahme an Muskelmasse bei.

Kohlenhydrate tragen nach sehr intensiver und/oder sehr langer körperlicher Betätigung, die zur Erschöpfung der Muskulatur und der Glykogenvorräte in der Skelettmuskulatur führt, zur Wiederherstellung der normalen Muskelfunktion (Kontraktion) bei. Die positive Wirkung wird durch den Verzehr von insgesamt 4 g Kohlenhydraten pro kg Körpergewicht aus allen Quellen in einzelnen Dosen in den ersten 4 Stunden und spätestens 6 Stunden nach Beendigung der sehr intensiven und/oder sehr langen körperlichen Betätigung, die zur Erschöpfung der Muskulatur und der Glykogenvorräte in der Skelettmuskulatur führt, erreicht.

Kohlenhydrat-Elektrolyt-Lösungen tragen zur Aufrechterhaltung der Ausdauerleistung bei längerem Ausdauertraining bei.

# PROTEIN-GETRÄNKEMIX – VEGANE REZEPTE



## Süß-salziger Frühstücks-Wrap

Zubereitungszeit: 20 Minuten  
Kochzeit: 5 Minuten  
**Für 1 Portion**

### Zutaten

- 2 Messlöffel Protein-Getränkemix Vegan
- 10 g gemahlene Walnüsse
- 20 g veganer Weichkäse
- 35 ml kaltes Wasser
- 1 glutenfreier veganer Wrap
- 1 frische Feige, gehackt
- 2 Scheiben veganer Speck

Energie (kcal)	Fett	Gesättigte Fette	Ballaststoffe	Zucker	Protein
384	19g	5.6g	10.7g	5.4g	22g

Pro Portion\*

### Zubereitung

1. Walnüsse, veganen Weichkäse, Protein-Getränkemix Vegan und Wasser in eine Schüssel geben und glatrühren. Die Mischung in einer Schicht auf dem Wrap verteilen, dann die gehackte Feige darüber geben.
2. Den veganen Speck in einer beschichteten Pfanne auf jeder Seite 2 Minuten lang anbraten, bis er knusprig ist. Den Speck auf die Feigen legen, danach den Wrap aufrollen und servieren.

Essen Sie dazu einen Salat Ihrer Wahl (z. B. Rucola mit gehackten Tomaten und einem Teelöffel Olivenöl). Der Salat ist bei den Nährwertangaben nicht eingerechnet.

\* Nur bei Zubereitung gemäß den Anweisungen auf dem Produktetikett liefert unser Produkt sämtliche auf dem Etikett beschriebene Ernährungsvorteile. Beachten Sie bitte, dass durch Erhitzen eines Herbalife Nutrition-Produkts der auf dem Etikett angegebene Vitaminspiegel sinken kann.

### Zutaten

- 8 Messlöffel Protein Drink Mix Vegan
- 150 g glutenfreies Mehl
- 1 TL Backpulver
- 100 g Aquafaba
- 200 ml Sojadrink
- 4 TL Agavendicksaft
- 4 Erdbeeren, halbiert
- Eine Silikonbackform mit vier Waffelförmchen

Energie (kcal)	Fett	Gesättigte Fette	Ballaststoffe	Zucker	Protein
171	5g	0.8g	1.2g	6g	19g

Pro Portion\*

### Zubereitung

1. Den Backofen auf 180°C vorheizen und die Silikonform auf ein flaches Backblech stellen.
2. Mehl, Protein-Getränkemix Vegan und Backpulver in einer Schüssel vermischen, dann Aquafaba und Sojadrink unterrühren. Die Form mit der Mischung bis knapp unter den Rand befüllen.
3. Die Silikonform auf das Backblech in den Ofen stellen und 15-20 Minuten goldbraun backen. Die Waffeln auf einen Teller stürzen, sobald die Silikonform kühl genug zum Anfassen ist. Mit der restlichen Mischung wiederholen, um acht Waffeln zu erhalten.
4. Die Waffeln auf vier Teller verteilen, mit Agavendicksaft und Erdbeeren garnieren.

\* Nur bei Zubereitung gemäß den Anweisungen auf dem Produktetikett liefert unser Produkt sämtliche auf dem Etikett beschriebene Ernährungsvorteile. Beachten Sie bitte, dass durch Erhitzen eines Herbalife Nutrition-Produkts der auf dem Etikett angegebene Vitaminspiegel sinken kann.



## Vegane Waffel mit Sirup

Zubereitungszeit: 10 Minuten  
Kochzeit: 40 Minuten  
**Für 4 Portionen**

A woman with long dark hair is shown from the waist down, wearing a white athletic tank top and grey shorts. She is sitting on the ground with her legs crossed, holding her right foot with both hands. She is wearing black sneakers with red laces. The background is a clear, bright blue sky. The text 'AKTIV LEBEN' is overlaid on the image.

**AKTIV**  
**LEBEN**

# Erreichen Sie Ihre Ziele und setzen Sie Ihr Potenzial frei mit Herbalife24®

Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, Produkte für Sporternährung zu entwickeln, die allen Sportlern helfen, ihre – großen oder kleinen – Ziele zu erreichen. Steigern Sie Ihre Fitness, Leistungsfähigkeit und Regeneration mit Herbalife24®. Unser Sortiment der 24-Stunden-Sporternährung wird weltweit von über 190 Mannschaften und Einzelsportlern und bei Events verwendet, um optimale Leistungen zu erzielen.

## Training, Erholung und Leistungsfähigkeit wie noch nie

Unsere Experten haben einige Tipps für Sie zusammengestellt, mit denen Sie Ihre Ziele erreichen und Ihre persönliche Bestleistung noch übertreffen können.

### Die Kraft von Protein

Protein ist zentraler Bestandteil einer gesunden Ernährung und trägt zur Zunahme und Erhaltung von Muskelmasse bei.<sup>1</sup> Ob Sie gerade erst am Anfang Ihres Fitness-Weges stehen, regelmäßig ins Studio gehen oder Leistungssportler sind – Sie brauchen eine Sporternährung, die Sie zu jeder Zeit unterstützt. Erreichen Sie Ihre großen und kleinen Ziele mit Herbalife24® Achieve Protein Riegeln. Sie enthalten 21 g Protein pro Riegel, keine künstlichen Farbstoffe oder Aromen, sind zuckerarm und in den Geschmacksrichtungen Dark Chocolate und Chocolate Chip Cookie Dough erhältlich.

<sup>1</sup> Stokes et al., Nutrients. 2018 Feb 7;10(2). pii: E180



\* Kohlenhydrat-Elektrolyt-Lösungen tragen zur Aufrechterhaltung der Ausdauerleistung bei längerem Ausdauertraining bei. Kohlenhydrate tragen nach sehr intensiver und/oder sehr langer körperlicher Betätigung, die zur Erschöpfung der Muskulatur und der Glykogenvorräte in der Skelettmuskulatur führt, zur Wiederherstellung der normalen Muskelfunktion (Kontraktion) bei. Die positive Wirkung wird durch den Verzehr von insgesamt 4 g Kohlenhydraten pro kg Körpergewicht aus allen Quellen in einzelnen Dosen in den ersten 4 Stunden und spätestens 6 Stunden nach Beendigung der sehr intensiven und/oder sehr langen körperlichen Betätigung, die zur Erschöpfung der Muskulatur und der Glykogenvorräte in der Skelettmuskulatur führt, erreicht.

# Streben Sie immer nach Exzellenz

Wenn Sie seit einiger Zeit trainieren und gut in Form sind, kann es entmutigend sein, wenn Sie einmal stagnieren. Überwinden Sie diesen Punkt und erhöhen Sie die Intensität Ihres

Programms, indem Sie Ihr Ausdauertraining steigern und Ihr Krafttraining verstärken. Auf Ihrem Weg zu einem gesünderen und aktiveren Lebensstil begleiten wir Sie bei jedem Schritt.

## Flüssigkeitszufuhr ist zentral

Ob Sie an einem intensiven Fußballspiel teilnehmen, trainieren oder ins Fitnessstudio gehen – Sie brauchen Produkte, die Sie bei der Vorbereitung, beim Training und bei der Erholungsphase unterstützen. Herbalife24® CR7 Drive ist ein Sportgetränk in der Geschmacksrichtung Acai-Beere, das von Experten für Ernährung und dem internationalen Fußballstar Cristiano Ronaldo entwickelt wurde.

CR7 Drive ist eine Kohlenhydrat-Elektrolyt-Lösung, die nachweislich die Wasseraufnahme während des Trainings verbessert\* und zur Erhaltung der Ausdauerleistung beiträgt.\*\*



\* Kohlenhydrat-Elektrolyt-Lösungen verbessern die Aufnahme von Wasser während der körperlichen Betätigung.

\*\* Kohlenhydrat-Elektrolyt-Lösungen tragen zur Aufrechterhaltung der Ausdauerleistung bei längerem Ausdauertraining bei.

## Erfolg besteht aus der Summe täglich wiederholter kleiner Anstrengungen

Kennen Sie die Geschichte von dem Rennen zwischen der Schildkröte und dem Hasen? Der schnelle Hase, der sich so sicher war, die Schildkröte zu schlagen, dass er zwischendurch ein Schläfchen einlegte, während die gelassene Schildkröte langsam, aber stetig vorwärts kroch und gewann. Gleiches gilt

für die Gewichtsabnahme oder das Erreichen Ihrer Fitnessziele: Es gibt keine Abkürzungen. Langfristige Ergebnisse sehen und spüren Sie mit Zielen, die Sie mit einem konsequenten, angemessenen und beständigen Fitnessplan erreichen.

## Erholung\* ist ebenso wichtig wie das Training

Ruhe und Regeneration sind ein wesentlicher Bestandteil eines jeden Fitnessplans. Nach einer intensiven Sport- oder Trainingseinheit brauchen Sie und Ihre Muskeln Ruhe. Erholen Sie sich mit Herbalife24® Rebuild Strength, das ideale Getränk für die Regenerationsphase nach dem Sport.\* Es enthält 25 g Protein pro Portion und neun essenzielle Vitamine und Mineralstoffe, die zur Regeneration und Unterstützung der Muskelmasse nach anaerobem Training beitragen können.\* Herbalife24® Rebuild Strength gibt es in der leckeren Geschmacksrichtung Schokolade.



# Ihr Ratgeber für Fitness im Winter

von Samantha Clayton, AFAA, ISSA – Vice President,  
für Sport und Fitness weltweit

Die Temperaturen sinken und die Nächte werden länger – da ist Sport im Freien oft das Letzte, was uns im Winter in den Sinn kommt. Das heißt jedoch nicht, dass Sie jetzt alle Aktivitäten einstellen sollten. Ausgewogene Ernährung und ein konsequentes Programm mit regelmäßiger Aktivität sind eine der wichtigsten langfristigen Strategien für die Verbesserung und Erhaltung eines gesunden Körpers. Optimieren Sie Ihre Ernährung und erzielen Sie Ihre gewünschten Ergebnisse, indem Sie mit unserem Ratgeber für Fitness im Winter regelmäßige Aktivität in Ihren Wochenplan einbauen.

## Sorgen Sie für Regelmäßigkeit

Regelmäßig Sport zu treiben, fördert die Knochendichte, den Muskeltonus, die Gesundheit von Herz und Kreislauf, erhöht die Energie und mehr. Wenn Sie Ihre Körperzusammensetzung wirklich ändern oder Ihre sportlichen Leistungen verbessern wollen, müssen Sie über längere Zeit aktiv sein. Planen Sie 60 – 90 Minuten mit unterschiedlicher Intensität ein, um Ihre individuellen Fitnessziele erreichen zu können.<sup>1</sup>

## Halten Sie Maß

Seien Sie gut zu Ihrem Körper und versuchen Sie, nicht zu schnell in eine Routine zu verfallen. Das kann zu starkem Muskelkater führen. Ist es zu spät und der Muskelkater ist da, setzen Sie einige Erholungstage mit leichten Übungen wie Walken oder Dehnen an. Pushen Sie sich dann in Ihrer nächsten Trainingseinheit wieder so stark, dass Sie Ergebnisse erzielen, aber nicht so stark, dass Sie sich am nächsten Tag nicht mehr rühren können.

## Haben Sie Spaß daran!

Ihre gewählte Sportart sollte Ihnen Freude bereiten, damit Sie immer weitermachen. Steigern Sie Ihr Programm allmählich entsprechend dem Grad Ihrer Fitness. Wenn Sie vom Weg abkommen oder aufhören, nehmen Herz-Kreislauf-Fitness und Muskelkraft etwas ab.\* Aber lassen Sie sich nicht entmutigen! Ihr Körper hat ein fantastisches Muskelgedächtnis, so dass Sie schneller als beim ersten Mal wieder dort ankommen, wo Sie aufgehört haben.

<sup>1</sup> WHO (2010). Weltgesundheitsorganisation

# HIER FINDEN SIE EINIGE TIPPS, um Ihre Fitness in diesem Winter zu erhöhen:

# 1



Machen Sie leichte Dehnübungen, um Ihre Muskeln und Gelenke in ihrem gesamten Bewegungsumfang jeden Tag aktiv zu halten. (Thomas (2018) Int J Sports Med 39(04), 243-254.)

Werden Sie Tag für Tag aktiver – es ist leichter, als Sie denken! Nehmen Sie die Treppe, parken Sie weiter weg vom Laden, machen Sie Gartenarbeit, tanzen und spielen Sie mit Ihren Kindern.

# 2



# 3



Gehen Sie täglich spazieren. Sie können die Zeit langsam steigern, bis sich 30 Minuten gut anfühlen. Erhöhen Sie dann das Tempo. Beziehen Sie abwechslungsreiches Gelände, Hügel usw. ein und gehen Sie dann zu Jogging- oder Lauftempo über.

Machen Sie Kraftübungen mit dem eigenen Körpergewicht, wie einfache Kniebeugen, Ausfallschritte und Liegestütze, und verwenden Sie dann zunehmend Gewichte.

# 4



Wir können Ihnen nicht versprechen, dass Sie beim Sport nicht ins Schwitzen geraten, aber wir wissen, wenn Sie es langsam und schrittweise angehen, Fitness mit einer besseren Körperzusammensetzung, besserem Körpergefühl und höherem Wohlbefinden verbinden werden. Das Wichtigste ist, auf Ihren Körper zu hören. Achten Sie darauf, sich so anzustrengen, dass es herausfordernd bleibt, aber nicht so sehr, dass Sie eine Verletzung riskieren oder sich am nächsten Tag vor Schmerzen nicht mehr rühren können.

\* Egner IM, Bruusgaard JC, Eftestøl E, Gundersen K. A cellular memory mechanism aids overload hypertrophy in muscle long after an episodic exposure to anabolic steroids. J Physiol. 2013 Dez. 15;591(Pt 24):6221-30.

# HERBALIFE SKIN®

Hautpflege. Sie muss nicht kompliziert sein. Herbalife SKIN® liefert Ihnen hochwertige Inhaltsstoffe, pflanzliche Stoffe und Extrakte, die Ihre Haut reinigen, klären, pflegen und mit Feuchtigkeit versorgen. Unsere preisgekrönten Hautpflegeprodukte sind dermatologisch getestet.

## LIEBEN, PFLEGEN, VERWÖHNEN

Vom Reinigen und Klären bis hin zu Peelings und Produkten für die Versorgung und/oder Pflege der Haut mit Feuchtigkeit halten unsere Experten Tipps und Tricks für Sie bereit, wie Sie Ihre Haut auf den Sommer vorbereiten können!



## REINIGEN

### REINIGEN: Beruhigendes Aloe-Reinigungsgel

Mit der richtigen Reinigung entfernen Sie Schmutz, überschüssiges Fett, Spuren von Umweltverschmutzung und Makeup. Verwenden Sie es jeden Morgen und jeden Abend. Beruhigendes Aloe-Reinigungsgel ist ein erfrischend sanfter Reiniger mit Aloe Vera und den Vitaminen B3, C und E und sorgt für eine reine und wunderbar zarte Haut.



## PEELING

### PEELING: Glättendes Zitrusreinigungsgel

Mit zunehmendem Alter wird der Prozess der Zellerneuerung immer langsamer. Sie benötigt unsere Hilfe, und hier kommt ein gutes Peeling ins Spiel, um abgestorbene Hautzellen zu entfernen und die Haut dabei zu unterstützen, Ihre Pflegeprodukte besser aufzunehmen.

Stärken Sie Ihre tägliche Hautpflege mit Glättendem Zitrusreinigungsgel. Die leichte Gel-Formel enthält glättende Jojoba-Mikrokügelchen zur Entfernung von Unreinheiten und Makeup. Ihre Haut fühlt sich rein und erfrischt an.



# SPF

## SPF: Schützende Feuchtigkeitscreme SPF 30

Nie war ein guter Sonnenschutz wichtiger als heute. Produkte mit hohem SPF tragen zum Schutz der Haut vor den schädlichen UVA-/UVB-Strahlen bei. Ob die Sonne scheint oder nicht, jeder Hauttyp sollte unbedingt Sonnenschutz auftragen. Unsere Schützende Feuchtigkeitscreme SPF30 gibt Ihrer Haut UVA-/UVB-Schutz. Sie enthält Vitamin B3, C und E, Aloe Vera und Öl der Macadamianuss, wodurch Geschmeidigkeit, Zartheit und Leuchten der Haut in nur sieben Tagen deutlich verbessert werden.\* Für beste Ergebnisse sollten Sie die Creme großzügig nach Reiniger, Toner und Serum auftragen. Am Morgen verwenden oder bevor Sie in die Sonne gehen.



# PFLEGEN

## PFLEGEN: Collagen Skin Booster



Lernen Sie das neueste Mitglied der Herbalife SKIN® Produktfamilie kennen. Collagen Skin Booster wurde mit den bioaktiven Collagen-Peptiden Verisol® P entwickelt, die das Auftreten feiner Linien und Fältchen in der Augenpartie verringern und innerhalb von vier Wochen die Hautelastizität verbessern. Es ist reich an wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen wie Biotin, Jod, Vitamin A, Niacin und Zink, die zur Erhaltung normaler Haut beitragen. Collagen Skin Booster enthält zudem Selen, das in Verbindung mit Zink und Biotin zur Erhaltung normaler Haare und Nägel beiträgt.

# TAG UND NACHT

## TAG UND NACHT MIT FEUCHTIGKEIT VERSORGEN

Starten Sie jeden Morgen mit unserer Feuchtigkeitscreme für strahlende Haut, eine Feuchtigkeit spendende Lotion mit aufhellenden Eigenschaften, die Ihre Haut in nur sieben Tagen zarter, geschmeidiger und strahlend wirken lässt.\* Sie wurde mit einer hautfreundlichen Kombination aus den Vitaminen B3, C und E, Aloe Vera, Sonnenblumenkernöl und Walnusskern-Extrakt entwickelt. So strahlt Ihre Haut sogar ohne Makeup.

Erholung für Ihre Haut mit unserer reichhaltigen, luxuriösen Regenerierenden Nachtcreme. Sie enthält eine Kombination aus den Vitaminen B3, C und E, Aloe Vera und Pflanzenextrakten. Diese Creme liefert nachhaltige Versorgung mit Feuchtigkeit über Nacht, die Sie morgens mit zarter und geschmeidiger Haut erwachen lässt. Klinische Tests haben gezeigt, dass sich die Haut mit der Regenerierenden Nachtcreme in nur sieben Tagen geschmeidiger und zarter anfühlt.\*



\* In klinischen Personentests wurde die Zartheit der Haut von Visioscan und Reverse Photo Engineering in Intervallen von null, sieben und 42 Tagen gemessen.

# Wie Sie Ihre Hände richtig pflegen

Tag für Tag haben unsere Hände Kontakt mit unendlich vielen Stoffen: Waschmittel, Seife, Shampoo, Wasser, Reiniger und noch vieles andere. Alle diese Stoffe entziehen der Haut die schützenden Fette, die die empfindlichen Hände zur Erhaltung ihrer Feuchtigkeit brauchen. Hier finden Sie sieben Tipps, wie Sie Ihre Hände noch besser pflegen können.

## Nicht zu viel waschen

Es ist sehr wichtig, unsere Hände richtig und regelmäßig zu waschen. Richtiges Waschen ist notwendig, aber wenn die Haut zu häufig mit Wasser in Kontakt kommt, kann dies zu Hautreizungen führen. Sie sollten beim Abwasch und Reinigen von Waschbecken, Badewanne und Dusche grundsätzlich Handschuhe tragen.



## Seifenstücke überdenken

Seifenstücke sind sehr gut für den Körper, aber nicht zum Händewaschen. Wählen Sie sulfatfreie Handreiniger, die Antioxidantien, Vitamine und sanfte, natürliche Inhaltsstoffe wie Aloe Vera, Olivenöl oder Sheabutter enthalten. So geben Sie Ihrer Haut die so dringend benötigte Feuchtigkeit.

## Feuchtigkeitscreme immer zur Hand haben

Handcreme ist ein Muss, wenn es um die Pflege Ihrer Hände geht. Und sie sollte möglichst bequem sein, damit Sie sie nie vergessen. Halten Sie eine Tube Handcreme neben der Spüle bereit, auf dem Nachttisch, in Ihrer Handtasche, Sporttasche, auf Ihrem Schreibtisch und sogar im Getränkehalter Ihres Autos. Hände waschen, trocken tupfen und dann die Handcreme auftragen, solange die Haut noch etwas feucht ist. Das ist die beste Art, Feuchtigkeit einzuschließen, um glatte, zarte Hände zu bekommen.



## Passen Sie besonders auf



Der Winter tut den Händen niemals gut. Schnee, eisige Luft und sogar Wind können die ihnen ausgesetzte Haut in kürzester Zeit austrocknen, entwässern und spröde werden lassen. In den kälteren Monaten sollten Sie draußen immer Handschuhe tragen.

## SPF auftragen

Wussten Sie schon, dass die Hände das Alter verraten können? So pflegen Sie sie gut: reinigen, mit Feuchtigkeit versorgen und mit viel Sonnencreme schützen. UVA- und UVB-Strahlung ist schädlich und kann die Haut verbrennen und altern lassen. Die Haut des Handrückens ist sehr zart und neigt zu Flecken – schützen Sie sie auch beim Auto- oder Radfahren und sogar beim Rasenmähen.



## Nachts ist die beste Zeit



Eine gute Handpflege beginnt nachts. Bewahren Sie eine Tube Handcreme auf dem Nachttisch auf und cremen Sie Ihre Hände vor dem Schlafengehen gut ein. Ist dies zur nächtlichen Gewohnheit geworden, wachen Sie mit wunderbar zarten und gut mit Feuchtigkeit versorgten Händen auf.

## Vergessen Sie das Peeling nicht

Sorgen Sie mit einem schnellen Peeling einmal wöchentlich für jugendlich wirkende Hände. Nehmen Sie bei Ihrem nächsten Gesichtspeeling auch eine kleine Menge des Produkts für Ihre Hände. Waschen, mit dem Handtuch trocken tupfen und Moisturizer auftragen. Top-Tipp: Etwas zusätzliche Handcreme (oder Oliven- bzw. Kokosöl) sanft in die Nagelhaut einmassieren.



# Fünf Beauty-Gewohnheiten für jeden Morgen

Sich selbst gut zu umsorgen, bedeutet mehr als nur Kerzen anzuzünden, Schaumbäder zu nehmen oder Fango-Masken aufzutragen. Es bedeutet, sich täglich Zeit für die Dinge zu nehmen, die Ihnen innere Freude und Gelassenheit schenken. Es ist an der Zeit, sich wohlzufühlen und diese fünf Gewohnheiten in Ihre morgendliche Schönheitspflege einzubauen.

## Morgendliche Beauty-Gewohnheiten

### Die wichtigste Mahlzeit des Tages

# 1



Für einen guten Start in den Tag ist es wichtig, den Körper mit einem ausgewogenen Frühstück zu versorgen. Es ist wichtig, weil wir uns dadurch über den ganzen Vormittag satt fühlen und nicht zu falschen Snacks greifen. Entdecken Sie Ihre Liebe zum Frühstück und tauschen Sie zuckerhaltige Speisen gegen gehaltvolle, schmackhafte Eier aus, Sirup-Pfannkuchen gegen üppigen, sämigen griechischen Joghurt oder gegen einen köstlichen Schoko-Protein-Shake, den Sie auch unterwegs genießen können.

Wussten Sie schon, dass es besonders wichtig ist, morgens Wasser zu trinken? Gleich nach dem Aufwachen braucht der Körper viel Flüssigkeit. Wenn wir dehydriert sind, fühlen wir uns einfach nicht gut. Machen Sie es sich zur Gewohnheit, morgens nach dem Aufwachen ein großes Glas Wasser zu trinken. Damit versorgen Sie nicht nur Ihren Körper mit Flüssigkeit, sondern kurbeln auch Ihren Stoffwechsel an.



# 2

### Morgendliche Gewohnheiten

Kaffee gehört zu den Getränken, zu dem viele von uns gleich nach dem Aufwachen greifen – schließlich sind wir nicht alle Morgenmenschen! Doch das sollten wir ändern, und zwar mit grünem Tee. Denn er hilft Ihnen nicht nur, wach zu werden, sondern enthält auch Antioxidantien.



## Wecken Sie sich mit einer Tasse Tee

# 3

## Hautpflege ist wichtig



Was wir auf unseren Körper auftragen, ist ebenso wichtig wie alles, was wir ihm zuführen. Verwenden Sie bei Ihrer morgendlichen Hautpflege antioxidativ wirkende Hautpflegeprodukte mit viel Vitamin C und E. Diese Vitamine können helfen, Schäden durch freie Radikale zu bekämpfen, die zu vorzeitiger Hautalterung führen können. Es ist wichtig, die Haut jeden Tag und bei jedem Wetter zu reinigen, zu klären, mit Serum und Feuchtigkeit zu versorgen und mit Sonnencreme zu schützen.

# 4

Wussten Sie schon, dass Sie durch Frühsport besser schlafen können? Nehmen Sie sich morgens die Zeit für einen flotten Spaziergang, gehen Sie vor der Arbeit schwimmen oder drehen Sie ein paar Runden auf dem Fahrrad. Nichts geht über dieses Glühen nach dem Sport, mit dem Sie den Tag voller Jugendlichkeit und Frische beginnen.



## Bewegung am Morgen für Ruhe in der Nacht

# 5

Heute ist es wichtiger denn je, gut auf Ihren Körper, Ihre Haut und Ihren Geist zu achten. Stellen Sie Ihr Mobiltelefon oder Ihren Wecker so weit weg, dass Sie aufstehen müssen, um das Klingeln abzustellen, und achten Sie darauf, wirklich niemals die Schlummertaste zu drücken. Halten Sie sich jeden Tag an diese fünf Tipps, und Sie werden sich morgens besser fühlen.

\* Vitamin C und Vitamin E tragen zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei.

# Collagen Skin Booster

Mit wissenschaftlich  
gestützten Verisol® P



Gesund aussehende Haut von innen heraus. Sorge für dein Hautbild mit dem neuen **Collagen Skin Booster!** Es ist ein nach Erdbeere- und Zitrone schmeckendes Getränk, das reich an Vitaminen und Mineralstoffen ist, die zur Unterstützung gesunder Haut, Haare und Nägel beitragen.\* Außerdem enthält es hochwertige bioaktive Kollagenpeptide, die nachweislich nach vier Wochen die Hautelastizität verbessern und Falten am Auge reduzieren.\*\*

Das ist fachmännische Ernährung für deine Haut. Mit wissenschaftlich gestützten Verisol® P.

\* Biotin, Jod, Vitamin A und Zink tragen zur Erhaltung einer normalen Haut bei.

Biotin, Selen und Zink tragen zur Erhaltung normaler Haare bei.

Selen und Zink tragen zur Erhaltung normaler Nägel bei.

\*\* Ergebnisse an Augenfalten und Hautelastizität nach vier Wochen nachgewiesen.



**NACHHALTIGKEIT**

**Wir sind auf dem Weg,  
ein noch nachhaltigeres  
Unternehmen zu werden.**

Folgen Sie uns und achten  
Sie auf unsere Updates.

# LIFTOFF<sup>®</sup> MAX



© 2022 Herbalife Nutrition International of America, Inc.

Herbalife Nutrition (U.K.) Limited, Uxbridge, England, UB8 1HB. 2022. Gedruckt in Europa.

Alle Produkt- und Firmennamen, die mit einem ® oder ™ versehen sind, sind eingetragene Warenzeichen von Herbalife International, Inc. oder stehen zur Eintragung an. Alle Rechte vorbehalten.

Kein Teil dieser oder anderer Publikationen von Herbalife Nutrition International darf ohne schriftliche Genehmigung von Herbalife Nutrition International vervielfältigt oder druck-, audio- oder videoteknisch kopiert werden.

Irrtümer und Auslassungen vorbehalten.

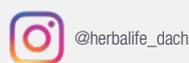
Hierin enthaltene Erklärungen von Herbalife Nutrition Kunden bzw. selbständigen Herbalife Nutrition Beratern dürfen nicht für den Verkauf eines Herbalife Nutrition Produkts eingesetzt werden.

Die Verwendungsmöglichkeiten und Verwendungszwecke von Herbalife Nutrition Produkten werden ausführlich in den offiziell von Herbalife Nutrition herausgegebenen Firmenunterlagen erörtert und sind die einzigen Darstellungen, die für den Verkauf unserer Herbalife Nutrition Produkte gültig sind. Auf keinen Fall dürfen individuelle Aussagen von Herbalife Nutrition Kunden bzw. selbständigen Herbalife Nutrition Beratern verwendet werden, in denen behauptet wird, dass Herbalife Nutrition Produkte auch noch für andere Zwecke genutzt werden können als für die von Herbalife Nutrition abgedruckten Angaben auf den Produktetiketten und in den von Herbalife Nutrition herausgegebenen Firmenunterlagen.

Die Herbalife Nutrition Produkte sollten im Rahmen einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung sowie eines gesunden, aktiven Lebensstils verwendet werden.

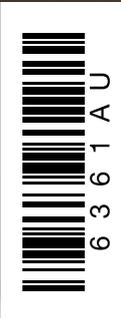
Die in diesem Today-Magazin angegebenen Einkommen stellen keinesfalls ein automatisch erzielbares Einkommen dar. Das tatsächliche Einkommen richtet sich nach der für das Geschäft aufgewendeten Zeit und Mühe sowie nach der Gesamtzahl der Berater in Ihrer Vertriebsstruktur.

Issue 202  
German  
#5921-AU-A3



202: 2022

# ASPIRE TODAY



# Tipps für den Aufbau eines erfolgreichen virtuellen Schulungsprogramms/Kurses

## Beherrschen Sie Ihr Thema

Ihre Fähigkeit, ein Thema souverän zu präsentieren, hat unmittelbare Wirkung auf die Reaktionen Ihrer Zuhörer und erhält Ihnen ihre Aufmerksamkeit.

1

## Sorgen Sie für etwas Humor

Manchmal passt es, Ihre Inhalte mit einer Prise Humor und Individualität zu würzen. So wird eine Schulung zu einer angenehmeren Erfahrung.

4

## Konzentrieren Sie sich auf Ihr Publikum

Bauen Sie sich Ihren festen Hörerkreis auf, ganz gleich ob es sich um Ihre Downline oder Kunden handelt.

Legen Sie fest, was Zweck und Ziel Ihrer Botschaft ist und wie die Lernenden diese Informationen nutzen werden.

2

## Planen Sie den Aufbau Ihrer Schulung

Notieren Sie sich alle Themen, die behandelt werden müssen. Setzen Sie die Themen voneinander ab und planen Sie, was Sie in jeder Schulungseinheit abdecken wollen. Damit bekommen die Teilnehmer ein Gefühl für die Schulung und einen besseren Überblick über den Zeitplan.

5

## Die 30/10-Regel

Jede Schulung sollte nur 30 – 45 Minuten dauern. Danach sollten kurzweilige Aktivitäten oder alle 10 Minuten eine Fragerunde folgen, um alles interessanter zu gestalten.

6

## Halten Sie es einfach

Lernen Sie, wie Sie Ihren Sprachgebrauch so anpassen können, dass alle Teilnehmer Sie schnell und mühelos verstehen.

3

## Informieren Sie Ihre Zuhörer im Voraus

Wenn Sie Ihr Publikum kontinuierlich über die Themen und den Zeitplan auf dem Laufenden halten, sorgen Sie für mehr Spaß und Bereitschaft zum Mitmachen.

7

## Live-Auftritt vs. Aufzeichnung

Eine live-Schulung ist viel attraktiver als jede Aufzeichnung einer Schulungsstunde. Damit bleiben Ihre Zuhörer aktiv und die ganze Schulung über interessiert.

Eine Aufzeichnung der Schulung können Sie denjenigen zur Verfügung stellen, die aufgrund unvorhergesehener Umstände oder durch andere zeitliche Verpflichtungen nicht an der Sitzung teilnehmen konnten.

8

## Skript-Vorbereitung

Ihr Vortrag oder Ihre Schulung sollte aus 3 grundlegenden Teilen bestehen – eine Einführung, die Hauptthematik und der Abschluss oder die Aufforderung zum Handeln.

9

## Denken Sie daran, Spaß zu haben

Schulungen müssen nicht stumpfsinnig stundenlang nur Fachwissen vermitteln. Achten Sie darauf, dass Sie und Ihre Teilnehmer Spaß haben, bringen Sie neue Ideen ein und gestalten Sie die Schulung für Sie und Ihre Teilnehmer unterhaltsam.

10

## Schulen Sie Ihr Team virtuell

### Kleinere Schulungs-Projekte

Klein anfangen, groß rauskommen. Schulen Sie Ihr Team virtuell und fangen Sie mit kleinen, leicht zu meisternden Aufgaben an, um Selbstvertrauen aufzubauen. Steigern Sie Anzahl und Schwierigkeit der Aufgaben allmählich, sobald das Selbstvertrauen gewachsen ist. Halten Sie Ihre Schulungsgruppen möglichst klein.

### Halten Sie es einfach

Behandeln Sie pro Schulungsveranstaltung nur ein einziges Thema. Und achten Sie unbedingt auf klare, einfache Anweisungen.

### Immer ein positives Schlusswort

Beenden Sie die Schulung immer positiv. Geben Sie Ihrem Team Anerkennung für seine harte Arbeit und sein Engagement in diesen schwierigen Zeiten.

### Setzen Sie Rollenspiele ein

Ermöglichen Sie Ihrem Team während der Schulungen Rollenspiele und gemeinsame Übungen. Damit bauen sie Selbstvertrauen auf und erweitern ihre Fähigkeiten. Sie können sie dabei korrigieren und verbessern.

# KLEINE MASSNAHMEN GROSSE WIRKUNG

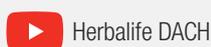
Sogar unsere Formula 1-Dose  
verliert an Gewicht!

Weltweit haben wir  
**unsere Formula 1-Dosen**  
von 1,4 Millionen kg  
Plastik **befreit.**



Das herausragende Sortiment der auf wissenschaftlicher Basis entwickelten Herbalife Nutrition Produkte für die Ernährung, die Gewichtskontrolle und die Körperpflege wird unterstützt durch unseren persönlichen, freundlichen Service und die 30-Tage-Geld-zurück-Garantie. Bitte fordern Sie die aktuelle Produktbroschüre an.

© 2022, Herbalife (U.K.) Limited, Uxbridge, England, UB8 1HB. 2022. Gedruckt in Europa.



Ihr selbständiges Herbalife Nutrition Mitglied ist: