

Verzehrempfehlung für das **Herbalife Frühstücks-Programm**:

- Ein Glas Wasser (125 ml) mit 15-20ml (3-4 Verschlusskappen) **Aloe Getränkekonzentrat** vermischen und trinken.
Damit versorgen Sie Ihren Körper zuallererst mit wichtigen **Enzymen, Aminosäuren und Vitaminen**.
- Trinken Sie das **koffeinhaltige Erfrischungsgetränk** um in Schwung zu kommen.
- Statt Ihrem üblichen Frühstück bereiten Sie sich einen Herbalife Shake zu.
- Trinken Sie **täglich** mindestens **2 Liter Wasser**, ungesüßten Tee oder Fruchtschorle.
- Essen Sie eine ausgewogene, bunte Mahlzeit pro Tag.

Herbalife - gute Ernährung für mehr Wohlbefinden!

Für Ihren Erfolg:

- Achten Sie bitte auf Ihre tägliche Gesamtkalorienzufuhr. Meiden Sie die üblichen Snacks und ersetzen Sie sie z.B. durch die Herbalife Proteinriegel. Gerade für den Anfang sind sie der perfekte Ersatz für Schokolade und Co.
- Essen Sie jeweils am **Vor- und Nachmittag** etwas Obst oder unseren Herbalife Proteinriegel als Zwischenmahlzeit bzw. Süßigkeitenersatz. Warten Sie nie länger als 3 -4 Stunden, bis Sie entweder eine Ihrer Hauptmahlzeiten oder einen geeigneten Snack essen.
- Trinken Sie mindestens 2l Wasser pro Tag und meiden Sie süße oder Kohlensäurehaltige Getränke.
- Reduzieren Sie Nahrungsmittel wie Weizenmehl, Nudeln und Brat(kartoffeln), Fetthaltige Soßen.
- Meiden Sie frittierte und panierte Nahrungsmittel, kratzen Sie ggf. einen Teil der Panade ab.
- Ziehen Sie mageres Hühner-, Puten-, Lamm und Rindfleisch vor. Meiden Sie Schweinefleisch.
- Gewöhnen Sie sich an, vor jeder Mahlzeit ein Glas Wasser zu trinken, so haben Sie bei einem 200ml-Glas bereits 1 Liter getrunken. Dann noch je eines vor und nach dem Schlafen und schon haben Sie 1,4 Liter getrunken. Ganz einfach! ☺
- Bewegen Sie sich ausreichend.

Für die Motivation:

Haben Sie Geduld, die zusätzlichen Kilos die Sie zugenommen haben, haben Sie auch über Monate und Jahre aufgebaut. Sie lassen sich nicht einfach innerhalb von wenigen Tagen reduzieren.

- Machen Sie zu Beginn des Programms **Fotos** von Ihrem Gesicht (Haut) und ein Ganzkörperfoto.
- **Beschreiben Sie Ihre Tages-Energie- und Esskurve.**
Wann bekommen Sie Hunger und auf Was?
- Wann haben Sie Ihre Tagestiefs?
- Wann werden Sie abends müde?
- Wie fühlen Sie sich in Ihrem Körper?
Haben Sie außerdem Beschwerden? Gelenkschmerzen, Schlafstörungen, Migräne... ?

Vergleichen Sie nach 1 Woche, 2 Wochen, 3 Wochen und 4 Wochen mit dem perfekten Frühstück von Herbalife.

TIPP:

Geben Sie eine Hand voll frische oder gefrorene Früchte zu und nehmen Sie so, einfach und lecker eine Extra-Portion gesunde Früchte und Vitamine zu sich.

Ein Stück Banane macht den Shake schön cremig, beachten Sie aber, dass eine mittelgroße Banane ca. 100 Kalorien hat.

Je nach persönlicher Vorliebe und Ernährungsform kann die fettarme Milch auch durch Vollmilch, Sojamilch, Joghurt, Quark, Saft oder Wasser ersetzt werden und z.B. statt Milch ans Müsli gegeben werden.

Bitte rufen Sie mich an, wenn irgendwelche Fragen auftauchen sollten!



HERBALIFE®

Selbständiger Berater

DIETMAR BAPTIST
KOHLENBACHER STRASSE 1
79183 WALDKIRCH

Telefon: 07681-2099698 - Internet: www.herba-shop.de

Herbalife - gute Ernährung für mehr Wohlbefinden!

Hier ist der Platz für Ihre Aufzeichnungen: