

# Alltagstaugliche Anwendung

Die Anwendung ist aber einfach, wirkungsvoll und alltagstauglich.

Sie möchten Ihr Gewicht reduzieren. Also ersetzen Sie zwei Mahlzeiten durch jeweils einen Shake mit Shape Works und essen einmal am Tag eine ganz normale, ausgewogenen Mahlzeit.

Alle anderen Nahrungsmittel sind in Maßen erlaubt, auch der Hamburger oder die Currywurst rot-weiß. Dazu nehmen Sie dreimal täglich 2 Presslinge Haferspelzkleie und nur wenn Sie möchten einen Pressling Multivitamincomplex und einen Pressling mit Vitamin C und ausgesuchten Pflanzenteilen. Und bitte vergessen Sie nicht zu trinken! 1 Liter Wasser und/oder ungesüßten Kräuter- und/oder Früchtetee pro 25 kg Körpergewicht und Tag. Sie werden sehen, Ihre Fettpolster schwinden dahin.

Zudem haben Sie nicht die üblichen Nebenerscheinungen einer Diät, wie Nervosität, schlechte Laune und Heißhunger. Auch die Lust auf Schokolade und Chips wird sich spürbar reduzieren und der Jo-Jo-Effekt bleibt selbst nach dem absetzen der HERBALIFE-Produkte aus. Obwohl, Sie werden sich so gut fühlen, daß Sie nach Erreichen Ihres Wohlfühlgewichtes in das noch einfachere Wellness-Programm umsteigen werden.

Noch einen weiteren Vorteil haben diese Produkte. Sie brauchen nicht die Minimengen einer Diät einzukaufen und auch nicht aufwändig zu kochen. Sie können die Produkte dort nehmen, wo Sie sich gerade aufhalten.

Sie benötigen nur einen Schüttelbecher, etwas Flüssigkeit (Wasser, ungesüßten Fruchtsaft oder Magermilch) und schon können Sie essen. Die „normale“ Mahlzeit, nehmen Sie dann ein, wann es für Sie am Wichtigsten ist. Egal ob Mittags mit Geschäftsfreunden oder Kollegen oder Abends mit der Familie.

Noch etwas muß zu diesen Produkten gesagt werden. Wenn Sie Ihr Gewicht kontrollieren, verlassen Sie sich bitte nicht ausschließlich auf Ihre Waage. Sondern greifen Sie, bevor Sie mit der Einnahme der Produkte beginnen zu einem Maßband und vermessen Sie Ihren Körper. Notieren Sie Ihre Maße und das Gewicht. Machen Sie es sich zur Gewohnheit, regelmäßig Ihre Maße und Ihr Gewicht zu kontrollieren. Aber bitte, nicht täglich, einmal in der Woche reicht völlig aus.

Glauben Sie mir, es ist wichtig, daß Sie Ihren Körper vermessen, denn die HERBALIFE-Produkte verbessern den Muskelaufbau und regen den Fettabbau an. Und Sie werden wissen, 1 kg Fett ist volumenmäßig wesentlich mehr als 1 kg Muskelmasse. So werden Sie schnell an Zentimetern verlieren, aber deutlich langsamer an Gewicht.

Auch Ihren Kindern können Sie diese Produkte geben.

Selbstverständlich wird Ihnen eine kontinuierliche Betreuung angeboten. Sollten Sie sich für diese Produkte entschieden haben, werden Sie beraten, um gemeinsam mit Ihnen den für Sie besten Weg zu finden. Natürlich können Sie auch mich jederzeit ansprechen und ich werde versuchen, alle Ihre Fragen zu beantworten. Sollte eine Frage offen bleiben, werde ich Ihnen einen Ansprechpartner nennen, der die offenen Fragen beantworten kann. Sie werden nicht allein gelassen, wie bei den herkömmlichen Diäten.

Nachfolgend erhalten Sie einige Anregungen, wie Sie Ihren Shake auch alternativ zubereiten können, es soll schließlich nicht langweilig werden. Sie müssen auch nicht extra einkaufen. Die meisten der Zutaten sind bestimmt schon in Ihrem Haushalt vorhanden.

<b>Rezepte für Shape Works Vanille-Shakes</b>	
<p><b><u>Vanille-Pfirsich-Maracuja-Shake</u></b>            250 ml ungesüßten Pfirsichsaft, 2 geh. TL Vanille Shape Works, eine Viertel Maracuja, zerkleinert.            Alles in einem Schüttelbecher gut vermischen - fertig!</p>	<p><b><u>Vanille-Trauben-Bananen-Shake</u></b>            250 ml ungesüßten Traubensaft, 2 geh. TL Vanille Shape Works, eine Viertel Banane, zerkleinert.            Alles in einem Schüttelbecher gut vermischen - fertig!</p>
<p><b><u>Vanille-Brombeer-Shake</u></b>            250 ml Magermilch, 2 geh. TL Vanille Shape Works, 3 EL Brombeeren, zerkleinert.            Alles in einem Schüttelbecher gut vermischen - fertig!</p>	<p><b><u>Vanille-Pistazien-Shake</u></b>            250 ml Magermilch, 2 geh. TL Vanille Shape Works, 3 EL gemahlene Pistazien.            Alles in einem Schüttelbecher gut vermischen - fertig!</p>
<p><b><u>Vanille-Mokka-Bananen-Shake</u></b>            250 ml Magermilch, 2 geh. TL Vanille Shape Works, eine Viertel Banane, zerkleinert, 1 TL Instantkaffee.            Alles in einem Schüttelbecher gut vermischen - fertig!</p>	<p><b><u>Vanille-Tomaten-Shake</u></b>            250 ml Tomatensaft, 2 geh. TL Vanille Shape Works, etwas Salz, Pfeffer und Tabasco.            Alles in einem Schüttelbecher gut vermischen - fertig!</p>
<p><b><u>Vanille-Gurken-Shake</u></b>            250 ml Magermilch, 2 geh. TL Vanille Shape Works, eine Viertel Salatgurke zerkleinert, Pfeffer, Salz.            Alles in einem Schüttelbecher gut vermischen - fertig!</p>	<p><b><u>Vanille-Sommertraum-Shake</u></b>            250 ml. ungesüßten Grapefruitsaft, 2 geh. TL. Vanille Shape Works, 2 EL. gestoßenes Eis.            Alles in einem Schüttelbecher gut vermischen - fertig!</p>
<p><b><u>Vanille-Gemüse-Shake</u></b>            250 ml Gemüsesaft, 2 geh. TL Vanille Shape Works, Pfeffer, Salz.            Alles in einem Schüttelbecher gut vermischen - fertig!</p>	<p><b><u>Vanille-Apfel-Shake</u></b>            250 ml. ungesüßten Apfelsaft, 2 geh. TL. Vanille Shape Works, einen halben geriebenen Apfel.            Alles in einem Schüttelbecher gut vermischen - fertig!</p>

<b>Rezepte für Shape Works Schokolade-Shakes</b>	
<p><b><u>Schokolade-Mokka-Shake</u></b>            250 ml Magermilch, 2 geh. TL Schokolade Shape Works, 1 TL Instantkaffee.            Alles in einem Schüttelbecher gut vermischen - fertig!</p>	<p><b><u>Schokolade-Kokos-Shake</u></b>            250 ml Magermilch, 2 geh. TL Schokolade Shape Works, 3 TL Kokosraspel.            Alles in einem Schüttelbecher gut vermischen - fertig!</p>
<p><b><u>Schokolade-Bananen-Shake</u></b>            250 ml Magermilch, 2 geh. TL Schokolade Shape Works, eine Viertel Banane zerkleinert.            Alles in einem Schüttelbecher gut vermischen - fertig!</p>	<p><b><u>Schokolade-Nuss-Shake</u></b>            250 ml Magermilch, 2 geh. TL Schokolade Shape Works, 3 EL. gemahlene Haselnüsse.            Alles in einem Schüttelbecher gut vermischen - fertig!</p>
<p><b><u>Schokolade-Krokant-Shake</u></b>            250 ml Magermilch, 2 geh. TL Schokolade Shape Works, eine Viertel Banane zerkleinert, 2 EL. Krokant.            Alles in einem Schüttelbecher gut vermischen - fertig!</p>	<p><b><u>Schwarzwaldshake</u></b>            250 ml Magermilch, 2 geh. TL Schokolade Shape Works, 3 EL Sauerkirschen zerkleinert.            Alles in einem Schüttelbecher gut vermischen - fertig!</p>

Noch viele weitere Rezeptideen können Sie bei mir anfordern.

Ist es damit nicht extrem einfach geworden, eine vollwertige und schmackhafte Mahlzeit zu bereiten?

Die obigen Rezepte sollen aber nur ein paar Anregungen geben. Lassen Sie doch einfach Ihre Phantasie spielen. Die Magermilch können Sie z. B. durch Magerquark oder Joghurt ersetzen. Sie können alle ungesüßten Fruchtsäfte einsetzen. Die Früchte können frisch oder aus der Tiefkühltruhe sein, jedoch immer ungesüßt.

Nur Mut, spielen sie mit den Zutaten und wenn Ihnen ein Rezept ganz besonders gut schmeckt, lassen Sie es mich wissen, ich möchte es auch probieren.

Bedenken Sie bitte nochmals, streben Sie nicht ein Idealgewicht an, sondern hören Sie auf ihren Körper. Machen Sie es wie ich. Irgendwann fühlte ich mich richtig wohl, sah gesund und strahlend aus. zu diesem Zeitpunkt hatte ich mein WOHLFÜHLGEWICHT erreicht!

Doch ich hörte nicht auf diese Ernährung zu mir zu nehmen. Ich wollte natürlich weiterhin so viel Energie haben und mich rundherum wohl fühlen.

Ich reduzierte einfach die Einnahme des Shape Works Formula 1 auf einen Shake pro Tag und halte seitdem damit problemlos mein Gewicht und fühle mich einfach nur wohl.

## Wer kann HERBALIFE zu sich nehmen?

Grundsätzlich kann jeder Mensch die HERBALIFE-Produkte zu sich nehmen. Voraussetzung hierfür ist eine verantwortungsvolle Betreuung. Dies ist einer der Gründe weshalb die Produkte nicht im Handel erhältlich sind.

Da jeder Mensch ein Individuum ist, sollte auch eine Ernährung individuell auf die einzelne Person abgestimmt werden.

Wie Sie wissen, benötigt ein Kind eine andere Ernährung als ein Erwachsener und eine Bauarbeiter eine Andere als der Mensch, der täglich an seinem Schreibtisch sitzt.

Bei Leistungssportlern ist die Ernährung extrem wichtig. So haben viele professionelle Teams und Sportler einen Ernährungsexperten an ihrer Seite, damit sie immer so fit sind und bleiben wie irgend möglich.

So können die HERBALIFE-Produkte alle nutzen, das Kleinkind, die Hausfrau, die Großeltern, der Schwerstarbeiter, der Büroangestellte, eben einfach alle, denn diese Liste ließe sich endlos fortsetzen.

Ganz besonders möchte ich an dieser Stelle auf die Sportler eingehen. Hierbei ist es gleichgültig, ob es der Leistungssportler, der „Hobbysportler“ oder der „Gelegenheitssportler“ ist. Allen Sportlern ist eines gemeinsam, sie wollen fit und leistungsstark sein. Hier möchte ich nur einen bekannten Sportler zitieren.

*Bjarne Riis (Gewinner der Tour de France 1996) sagte: „Um das härteste Radrennen der Welt zu gewinnen bedarf es Ausdauer, Entschlossenheit, körperliche Fitneß... und das gewisse Etwas. Dieses Etwas fand ich durch HERBALIFE.“ Weiterhin erzählte er: „Für einen Profiradrennfahrer ist es etwas ganz besonderes, die Tour de France zu gewinnen. Es ist das wichtigste Rennen, das im Radsport existiert. Die Vorbereitung und das Training eines ganzen Jahres ist auf diese drei Wochen des anstrengenden Wettkampfes durch das abwechslungsreiche Gelände Frankreichs ausgelegt.*

*Ich habe schon viele Jahre an der Tour de France teilgenommen und schon einige Etappensiege erreicht. In den letzte drei Jahren hatte ich es sogar geschafft, mich unter den besten Fünf zu platzieren, doch der preisgekrönte 1. Platz blieb mir stets verwehrt. Der dritte Platz 1995 war*

*das bisher erfolgreichste Ergebnis, doch während der weiteren Etappen des Rennens litt ich aufgrund von Verdauungsstörungen unter Magenproblemen.*

*Üblicherweise nehmen die Teilnehmer vor dem Rennen Kohlenhydrate zu sich. Gewöhnlich sieht man vor jeder Etappe Fahrer, die tellerweise Spaghetti zu sich nehmen. Die gibt ihnen die nötige Energie, um den Tag durchzustehen. Mein Problem war, daß eine so große Menge an Nahrung zu mir nehmen mußte, um mich ausreichend mit Nährstoffen zu versorgen. Das alles führte zu Verdauungsstörungen, das letzte was man auf den restlichen 200 km der Etappe braucht.*

*Während des Trainings zur Tour de France 1996 benutzte ich jeden Tag HERBALIFE-Produkte. Um im Schnitt 35.000 km im Jahr zu schaffen, ist es wichtig, daß mein Körper mit sämtlichen Nährstoffen versorgt wird. Ein Shake vor dem Training hat mich mit allen nötigen Nährstoffen versorgt, und ein weiterer Shake danach half mir, meine Erholungsphase zu beschleunigen.*

*Während der Tour de France 1996 habe ich das Spaghetti-Essen aufgegeben und mich für ein normales Frühstück mit Toast und Kaffee entschieden und danach einen HERBALIFE-Shake zu mir genommen. Aufgrund der schlechten Wetterverhältnisse war die Tour de France 1996 eine der anstrengendsten in der Geschichte. Doch mit HERBALIFE an meiner Seite schaffte ich es, zwei entscheidende Etappen zu gewinnen und das preisgekrönte gelbe Trikot bis zur Überquerung der Ziellinie auf dem Champs Elysee in Paris nicht mehr abzugeben.“*

Nun sollen Sie nicht gleich an der Tour de France teilnehmen. Es reicht auch schon, wenn Sie joggen, schwimmen oder ein Fitneßstudio besuchen. Auch Sie können Ihre Leistung verbessern und das ganz einfach, eben mit HERBALIFE.

Ein Bodybuilder sagte mir einmal, seit ich HERBALIFE nehme, bin ich ständig in Wettkampfform. Bevor er mit der HERBALIFE Ernährung begann, mußte er ähnlich viel Nahrung zu sich nehmen wie Bjarne Riis, damit er Muskeln aufbauen konnte. Vor jedem Wettbewerb mußte er dann eine Diät machen, um das, wenn auch wenige, überflüssige Fett abzutrainieren.

Machen Sie es einfach wie die Profis. Mein Coach und ich werden Ihnen dabei helfen und mit Ihnen die für Sie bestmögliche Ernährung zusammen stellen.