

Qualität statt Quantität!

**Wenn wir älter werden,
brauchen wir Qualität
statt Quantität!**

Ja ... um sich Wohlbefinden und Fitness zu erhalten, brauchen Sie weniger Kalorien und qualitativ hochwertige Ernährung.

*Hört sich schwierig an, nicht wahr?
Wir haben es Ihnen aber einfach
gemacht! Lesen Sie weiter...*



Nahrungsmittel mit niedrigem Glykämischen Index, aber reich an Antioxidantien!

Die perfekte ‚Qualität-statt-Quantität‘-Ernährungsweise:

Vor kurzem gab es in den Medien Berichte, man solle aus gesundheitlichen Gründen weniger Fett essen. Konsequenz daraus war, dass sich das Hauptaugenmerk auf Kohlenhydrate richtete und sich ein neuer Trend entwickelte: Essen Sie weniger Fett und erhöhen Sie die Kohlenhydratzufuhr...

Kohlenhydrate haben vielleicht einen geringen Fettanteil, aber wenn man zuviel zu sich nimmt, verwandelt sich der Überschuss leicht in Fett.

Die meisten Menschen stellen sich unter Kohlenhydraten stärkehaltiges Essen wie etwa Brot und Nudeln vor. Glücklicherweise sind auch in Obst und Gemüse Kohlenhydrate enthalten, die man als ‚komplexe‘ Kohlenhydrate bezeichnet. Dies sind die ‚guten‘ Kohlenhydrate, da sie langsam verdaut werden und so dazu beitragen, den Hunger zu senken und den Blutzuckerspiegel normal zu halten.

Gute Kohlenhydrate findet man leicht – sie sind in buntem, frischem Obst und Gemüse enthalten wie zum Beispiel Paprika, Karotten, Tomaten und Spinat. Betrachten wir nun die Bedeutung des „Glykämischen Index“.

GI = Glykämischer Index

Der GI zeigt an, wie schnell ein bestimmtes Nahrungsmittel den Blutzuckerspiegel in die Höhe treibt. Nahrungsmittel mit hohem GI verursachen einen schnellen Anstieg des Blutzuckerspiegels, Nahrungsmittel mit niedrigem GI einen langsameren Anstieg.

Der GI geht von 0 bis 100 und nutzt reine Glukose als Referenzpunkt mit dem Maximumwert von 100.

Beispiel: Eine Banane hat einen GI-Wert von 62. Das bedeutet, eine Banane hebt den Blutzuckerspiegel 62 Prozent höher als reine Glukose.

Nahrungsmittel unter 55 gelten als niedrig im GI, Nahrungsmittel zwischen 55 und 70 haben einen mittleren GI-Wert, und Nahrungsmittel über 70 haben einen hohen GI-Wert:

Niedriger GI

Äpfel (39), Orangen (40), Birnen (38), Sojabohnen (15), Kidney-Bohnen (29), Linsen (29), Haferbrei (49), Vollkorn-Roggenbrot (41), Maiskolben (35), Erdnüsse (15).

Hoher GI

Weißbrot (70), Baguette (95), weißer Reis(70), Ofenkartoffeln (85), Kartoffelbrei (90), gekochte Karotten (85).

- Nur kohlenhydrathaltige Nahrungsmittel erscheinen im GI; Fleisch, Geflügel, Eier, Fisch und Käse haben keinen GI-Wert.
- Jedoch kann auch verarbeitetes Fleisch wie z.B. Würstchen dazu zählen, da es Mehl und von daher auch Kohlenhydrate enthält.
- Nahrungsmittel mit niedrigem GI machen länger satt und sind daher ideal für die Gewichtskontrolle geeignet.
- Fette und Proteine verlangsamen die Umsetzung von Kohlenhydraten. Da der Nahrungsmittel-GI durch Kochen, Weiterverarbeiten, Reifen usw. beeinflusst werden kann, ist es schwierig, den genauen GI einer normalen Mahlzeit zu bestimmen.
- Nahrungsmittel mit niedrigem GI können sehr kalorienhaltig sein, z. B. eine Tasse Kidney-Bohnen – ca. 215 Kalorien, 1/2 Tasse Erdnüsse – ca. 450 Kalorien!
- Nahrungsmittel mit hohem GI empfehlen sich nach sportlichen Aktivitäten, wenn die Zuckervorräte in der Muskulatur schnell wieder aufgefüllt werden müssen.

Eine ausgewogene Mahlzeit sollte aus verschiedenen Nahrungsbestandteilen bestehen – aus Fetten, Proteinen und Kohlenhydraten. Nimmt man bei jeder Mahlzeit auch Nahrungsmittel mit niedrigem GI zu sich, braucht der Körper länger für die Aufnahme von Kohlenhydraten. Dies verlangsamt die Nahrungsverwertung allgemein und verhindert Schwankungen des Blutzuckerspiegels zwischen den einzelnen Mahlzeiten.



Aber warum braucht man Nahrungsmittel, die ‚reich an Antioxidantien‘ sind?

Mit zunehmendem Alter produziert der Körper immer weniger Antioxidantien gegen Alterungsprozesse. Daher müssen wir die Zufuhr an antioxidantienreichem, frischem Obst und Gemüse erhöhen.

Wenn wir Nahrungsmittel mit niedrigem GI zu uns nehmen, die reich an Antioxidantien sind, liefern wir dem Körper sowohl Nährstoffe zur Neutralisierung freier Radikale wie auch stabile Energie – fragen Sie Ihren ShapeWorks™ Coach nach gesunden Kohlenhydraten.

Die ultimative Qualität-statt-Quantität-Liste ...

- Wählen Sie Nahrungsmittel voller Nährstoffe.
- Sorgen Sie für Abwechslung in der Ernährung, um das volle Spektrum an Vitaminen und Mineralstoffen zu erhalten.
- Komplexe Kohlenhydrate liefern langsam freigesetzte Energie, während einfache Kohlenhydrate zu starken Schwankungen führen. Nehmen Sie bei jeder Mahlzeit auch Nahrungsmittel mit niedrigem GI zu sich, um für eine stabile Freisetzung von Energie zu sorgen und Hungergefühl zwischen den Mahlzeiten zu vermeiden.
- Verzichten Sie nie auf das Frühstück – um den Tag optimal zu beginnen, brauchen Sie einen vollen Tank, um Gehirn und Körper mit Energie zu versorgen.
- Reduzieren Sie verarbeitete, raffinierte und weiße Nahrungsmittel – Brot, Pasta, Reis, Kuchen und Kekse. Wählen Sie stattdessen Vollwertkost.
- Trinken Sie über den Tag verteilt genügend Wasser, um Ihre Körperzellen mit ausreichend Flüssigkeit zu versorgen.

- Üppige Mahlzeiten machen müde, weil Verdauungssystem und Leber damit zu tun haben, diese Mengen zu verarbeiten. Vermeiden Sie das Gefühl von ‚Übersättigung‘, indem Sie kleinere und dafür häufigere Mahlzeiten zu sich nehmen. Sie werden sich weniger schlapp fühlen.
- Verdoppeln Sie Ihren Gemüseverzehr auf 10 Portionen pro Tag, essen Sie die Hälfte davon als rohen Salat, den Rest leicht gekocht (gedünstet oder angebraten) um den Gehalt an Nähr- und Ballaststoffen zu erhalten.
- Wählen Sie heimische und organisch angebaute Produkte der Saison, um schädliche Chemikalien zu vermeiden.
- Fette sind wichtig für Ihre Gesundheit. Verzichten Sie auf die gesättigten und hydrierten Formen und nehmen Sie statt dessen Omega 3, 6 und 9 (Fischöle, Nuss- und Samenöle und Olivenöl) zu sich.
- Proteine reparieren und bilden Körperzellen – wichtig während des Alterungsprozesses. Wählen Sie auch hier Qualität statt Quantität – mageres weißes Fleisch, Wild, Fisch, Soja – und verringern Sie die Zufuhr von rotem Fleisch.
- Nehmen Sie mehr Soja zu sich – eines der Nahrungsmittel mit dem niedrigsten GI überhaupt (vgl. Rückseite).
- Tauschen Sie Rotwein gegen roten Traubensaft, der eine gute Alternative ist.
- Tauschen Sie Tafelsalz gegen organisches, mineralreiches Seesalz.



Versuchen Sie einmal, Ihr tägliches Tässchen Tee durch Grünen Tee zu ersetzen oder probieren Sie das Thermojetics® Instantgetränk mit Pflanzenextrakten!*

Einkaufsliste der Nahrungsmittel, die reich an Antioxidantien sind

Blaubeeren, Brombeeren, Erdbeeren, Himbeeren, Kirschen, Trauben, Pflaumen, Backpflaumen, Äpfel, Tomaten, Zitrusfrüchte, Honigmelonen, Kiwi, Pfirsiche, Rosinen, Broccoli, Kohl, grünes Blattgemüse, Rosenkohl, Spinat, Rote Bete, Avocado, Alfalfa-Sprossen, Süßkartoffeln, milde Peperoni, Weißkohl, Knoblauch, Zwiebeln, Brunnenkresse, Kürbis, Yamswurzeln, Karotten, Erbsen.
Frische Kräuter: Rosmarin, Pfefferminze, Salbei, Thymian, Oregano und Dill.
Auch Grüner Tee sowie roter und lila Traubensaft.



Sie haben jetzt die Kontrolle!

Mit dem Konzept des niedrigen GI mit hohem Antioxidantien-Gehalt haben Sie bessere Kontrolle über Ihr allgemeines Wohlbefinden. Gehen Sie noch einen Schritt weiter und versorgen Sie sich gut mit unseren unschlagbaren Nahrungsergänzungen ...



Ernähren Sie Ihren Körper ohne Anstrengung und gönnen Sie Ihrem Verdauungssystem eine Pause mit dem nährstoffreichen **Formula 1 – Shake Getränkemix** das Sojaprotein enthält, Sojaprotein verfügt über einen niedrigen GI. Der Formula 1 Shake wurde entwickelt, um für ausgewogene Zufuhr von Proteinen, Kohlenhydraten, Fetten, Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen zu sorgen und lässt sich in nur wenigen Minuten zubereiten – Wählen Sie zwischen fünf köstlichen Geschmacksrichtungen: **Vanille (#0141)**, **Schokolade (#0142)**, **Erdbeere (#0143)**, **Tropenfrucht (#0144)** und **Cappuccino (#1171)**. Die perfekte Lösung für ein vielbeschäftigtes Leben, für die Gewichtskontrolle, als Sporternährung oder auch als Notlösung, wenn der Kühlschrank leer ist!

Formula 2 – MultivitaminKomplex – Regierungen rund um die Welt legen den ‚empfohlenen Tagesbedarf‘ an essentiellen Nährstoffen fest, doch berücksichtigen diese Angaben weder die Größe oder das Gewicht noch das Geschlecht oder Alter, den Lebensstil oder das Stressaufkommen eines

Menschen. Woher wissen wir also, ob wir genügend Vitamine und Mineralstoffe zu uns nehmen? Die Antwort ist einfach – wir wissen es nicht. Ernährungswissenschaftler weltweit sind sich weitgehend darüber einig, dass eine tägliche Ergänzung durch Vitamine und Mineralien eine ausgezeichnete Gesundheitsvorsorge ist, die auch das Gewissen beruhigt ... eine Sache weniger, um die man sich sorgen muss!

#3122

Formula 3 – Personalized Protein Powder – Entdecken Sie allmählich schlaffe Haut und Fettablagerungen dort, wo früher Muskulatur war? Dann ist es Zeit, die Muskelmasse wieder aufzubauen. Muskeln sind Ihre ‚Fettverbrennungsöfen‘ – zusammen mit regelmäßiger Bewegung und einer gesunden Ernährung kann Formula 3 dazu beitragen, schlaffe Muskeln wieder fit zu machen.

#0242

RoseOx™ – Jeder redet von Antioxidantien gegen vorzeitige Alterungsprozesse – je älter wir werden, desto mehr benötigen wir Hilfe bei der Neutralisierung der freien Radikale. Antioxidantien fördern die körpereigene Abwehr gegen Stress und Umweltverschmutzung.

#0139

Herbalifeline – Fisch und Meeresfrüchte sind sehr nahrhaft und wichtig für eine ausgewogene, gesunde Ernährung. Wissenschaftliche Untersuchungen haben jedoch ergeben, dass wir häufig die vielfältigen Vorteile aus den Nährstoffen von Fisch und Meeresfrüchten nicht ausreichend nutzen. Mit Herbalifeline können Sie Ihren Bedarf an Omega-3-Fettsäuren abdecken.

#0065

Dies ist nur eine kleine Auswahl der phantastischen Herbalife-Produkte. Bitten Sie Ihren ShapeWorks™-Coach um eine Produktbroschüre und informieren Sie sich auch über unsere anderen großartigen Produkte!

* RoseOx™ ist ein Warenzeichen von Zuellig Botanicals, Inc.

Beginnen Sie noch HEUTE mit Ihrem Wellness-Plan!

Herbalifes Palette an hervorragenden Produkten für Ernährung, Gewichtskontrolle und Körperpflege auf dem neuesten Stand der Wissenschaft wird durch einen freundlichen, persönlichen Service unterstützt.



Issue 130 – Insert
German
#5921-SZGE-30