

Herbalife[®]



PRODUKTBROSCHÜRE





Ernährung
ein Leben
lang

Inhalte

Den Einkauf von Herbalife-Produkten verstehen wir nicht als einmaligen Kauf, sondern als Teil eines Lebensplans zur Steigerung deines gesamten – innerlichen und äußerlichen – Wohlbefindens.

Dein Körper kann nur dann Höchstleistungen erbringen, wenn er mit den richtigen Nährstoffen versorgt wird. Da es nicht immer einfach ist, diese allein aus der Ernährung zu beziehen, dient unser Produktsortiment dazu, die Lücken mit einer perfekt ausgewogenen Kombination aller wichtigen Nährstoffbestandteile zu schließen, verbunden mit persönlicher Betreuung, damit du deine Ziele nicht aus den Augen verlierst.

1

Protein
S. 18 – 39

2

**Vitamine &
Mineralstoffe**
S. 42 – 51

3

**Phyto-
nährstoffe**
S. 52 – 53

4

**Gesunde
Fette**
S. 54 – 55

5

Ballaststoffe
S. 56 – 61

6

Hydratation
S. 62 – 65

7

Schönheit
S. 66 – 73

8

**Sport-
ernährung**
S. 74 – 87

Ernährung & Pflege

Deine Lebensweise zu ändern, kann schwierig sein. Manche Menschen erreichen ihre Ziele aus eigener Kraft, aber viele brauchen einen stärkeren Ansporn. Ein Coach an deiner Seite kann den entscheidenden Unterschied ausmachen.

Unser ‚Unterschied durch Berater‘

Wir bieten das Gesamtpaket! Da du die Produkte nur bei unseren selbständigen Beratern erhältst, profitierst du auch von deren Fachkompetenz. Ganz gleich ob du deine Fitness verbessern oder dein Gewicht kontrollieren willst, gibt dir die persönliche Bindung an deinen Berater klare Orientierung und einen maßgeschneiderten Plan, um die Ziele für dein Wohlbefinden zu erreichen, sowie soziale Unterstützung, Motivation, Ermutigung und Eigenverantwortung.

Durch diesen intensiven, besonderen persönlichen Kontakt unterscheidet sich Herbalife von anderen Unternehmen der Ernährungsbranche.





Herbalife

Wir setzen den Maßstab



Es gibt einen Grund, warum die Marke Herbalife als die Nummer 1 der Welt für Gewichtsmanagement und Wohlbefinden gilt.

Unsere Produkte werden auf wissenschaftlicher Basis entwickelt, um deine individuellen Ziele für Gesundheit und Ernährung zu unterstützen. Unsere Marke Herbalife24® unterstützt unter anderem Athleten, Hobbysportler und Fitnessbegeisterte dabei, ihre Ernährungsbedürfnisse zu erfüllen.

Inhaltsstoffe von höchster Qualität

Wir verwenden nur Rohstoffe höchster Qualität von Landwirten, die mit ihren hohen Standards für Anbau und Erhalt wegweisend sind. Denn nur aus hochwertigen Inhaltsstoffen entstehen Spitzenprodukte, auf die unsere Kunden vertrauen. Unsere Produkte, unsere Produktionsverfahren und unser Geschäftsmodell sind mehrfach international ausgezeichnet worden, was unsere hohen Qualitätsstandards eindrucksvoll bestätigen.



Die ISO 17025 zertifiziert die technische Leistungsfähigkeit der Laboratorien und die Beständigkeit der Ergebnisse.



Die Herbalife24® Produkte werden chargenweise von unabhängigen Dritten auf verbotene Substanzen getestet. Weitere Informationen findest du auf den Produktetiketten.





Gestützt durch die Wissenschaft



Weltweit anerkannte Experten

Unsere Produkte werden wissenschaftlich und durch ein globales Netzwerk von über 300 Experten und Ärzten in den Bereichen Ernährung, Wissenschaft und Gesundheit gestützt, die für Qualität und die strikte Einhaltung der gesetzlichen Vorschriften garantieren. Von der Forschung geleitet, auf Qualität ausgerichtet und ohne jegliche Kompromisse liefern wir Spitzenleistungen auf allen Ebenen.

Bewährt und erprobt

Testen, testen und nochmals testen – das sind wir! Sowohl intern als auch durch externe Zertifizierungsstellen wird uns bestätigt, dass unsere Produkte die besten ihrer Art sind.





Großartige Produkte

erhalten großartige
Auszeichnungen

Dank unserem Engagement für Innovation und Wissenschaft werden unsere Produkte auf der ganzen Welt mit Preisen ausgezeichnet.



Das innovativste Sporternährungs-Produkt

Food+ Awards, Türkei



Produkt des Jahres

Health & Nutrition, UK



Produkt des Jahres

Belgien



Produkt des Jahres

Frankreich & Niederlande



Von der Saat

A woman wearing a traditional conical hat and a colorful vest is harvesting tea in a vast plantation. She is carrying a large woven basket on her back. The tea plants are arranged in neat rows, and other workers can be seen in the background.

bis zum Verzehr

Großartige Produkte aus großartigen Zutaten

Wir bei Herbalife garantieren Produkte von höchster Qualität durch unser internes „Von der Saat bis zum Verzehr“-Verfahren der Produktion und Qualitätssicherung.

Wir investieren in verantwortungsbewusste Anbaumethoden, und unser weltweites Team von engagierten Wissenschaftlern und Produzenten hat sich verpflichtet, nur die besten Rohstoffe zu beschaffen. Zur Sicherung aller strikten Spezifikationen wird jeder Inhaltsstoff internen Analyseverfahren unterzogen. Von Teeplantagen in China über Aloe-Anbaugebiete in Mexiko bis hin zu den Sojafeldern in den USA verwenden wir nur die besten Inhaltsstoffe, um außergewöhnliche Produkte zu erzeugen.

Wir setzen alles daran, um sicherzustellen, dass die Herbalife-Produkte unsere eigenen Qualitätsstandards und die Standards unserer Branche erfüllen oder übertreffen. Die Reinheit und der Nährwert jedes Inhaltsstoffes stehen ebenso außer Frage wie die Integrität der von uns angewendeten Verfahren.



Die Menschen ernähren

Herbalife Nutrition Foundation (HNF)

HERBALIFE NUTRITION



Dank der Unterstützung von Beratern und Angestellten versorgt die HNF 167 Waisenhäuser, Krankenhäuser, Schulen und Organisationen in über 59 Ländern mit Millionen von Dollar an Spendengeldern. Allein im Jahr 2021 unterstützten wir mehr als 216.000 Kinder und ihre Communities.

Nutrition for Zero Hunger (NFZH)

Auf dem Weg zu weltweit vollen Tellern. Unsere NFZH-Initiative steht im Einklang mit dem Ziel Nr. 2 der Vereinten Nationen für nachhaltige Entwicklung – die Bekämpfung von Hunger. Es erfordert beherztes Vorgehen, um den Hunger bis 2030 zu beenden, Ernährungssicherheit zu erreichen, die Ernährung zu verbessern und nachhaltige Landwirtschaft zu fördern.

**Nutrition for
ZERO
HUNGER**

Zu diesem Zweck unterstützen wir Organisationen, die diese Probleme angehen, wie etwa Feed the Children, The Hunger Project und Power of Nutrition.



& den Planeten

Das gesunde Frühstück

Mit unserem gesunden und ausgewogenen Frühstück startest du optimal in den Tag - es schmeckt großartig, ist voller Nährstoffe und in Sekundenschnelle zubereitet.



1. Ernähren

Formula 1 Gesunde Mahlzeit

Ernähre deinen Körper mit dem köstlich cremigen Formula 1-Shake – eine gesunde Mahlzeit voller Nährstoffe



2. Hydratisieren

AloeMax

Versorge dich mit einem Glas AloeMax mit Flüssigkeit – der kaltgepresste Aloe Vera-Saft ist kalorienarm und auf natürliche Art erfrischend.



3. Erfrischen

Instant-Kräutergetränk mit Tee-Extrakten

Erfrische dich mit einer leckeren Tasse Instant-Kräutergetränk mit Tee-Extrakten. Mit grünem und schwarzem Tee angereichert, liefert jede Portion 87,5 mg* Koffein.

* Es wird empfohlen, die tägliche Aufnahme von insgesamt 400 mg Koffein nicht zu überschreiten (200 mg für schwangere oder stillende Frauen). Eine Einzeldosis von 200 mg Koffein sollte dabei nicht überschritten werden.

Formula 1

Reich an qualitativ hochwertigen pflanzlichen Proteinen und mit 25 wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen. Unsere Formula 1 Gesunde Mahlzeit gibt es in vielen köstlichen Geschmacksrichtungen und ist in Dosen oder in praktischen Portionspackungen für unterwegs erhältlich.



* Bei Zubereitung mit fettarmer Milch.
** Abhängig von Geschmacksrichtung.
Angaben beziehen sich auf eine Portion.



Banana Cream
21 Portionen
550 g #4462



Café Latte
21 Portionen
550 g #4465



Cookie Crunch
Geschmack
21 Portionen
550 g #4467



Mint & Chocolate
21 Portionen
550 g #4471



**Himbeere &
Weiße Schokolade**
Geschmack
19 Portionen
500 g #4469



Smooth Chocolate
21 Portionen
550 g #4468

Was Kunden sagen:
 „Gewinnt haushoch bei
 Geschmack und Konsistenz.“



Erdbeeren Traum
 21 Portionen
 550 g #4463



Summer Berries
 21 Portionen
 550 g #4470



Vanilla Crème
 21 Portionen
 550 g #4466



Vanilla Crème
 30 Portionen
 780 g #048K

Portionspackungen



Vanilla Crème 7 x 26 g, 182 g #053K

Cookie Crunch Geschmack 7 x 26 g, 182 g #228K

Smooth Chocolate 7 x 26 g, 182 g #229K

Was Kunden sagen:

„Mit Protein-Getränkemix wird mein gewohnter Formula 1-Shake köstlich dickflüssig und cremig.“



Die perfekten Partner

Optimiere dein Frühstück und kombiniere Protein-Getränkemix mit Formula 1 für eine gesunde Mahlzeit mit mehr Protein und weniger Kalorien als ein herkömmlicher Formula 1-Shake.

Oder kombiniere Protein-Getränkemix Vegan mit Formula 1 für eine gesunde Mahlzeit, die laktosefrei und 100 % vegan ist und Protein, Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe in einer perfekt ausgewogenen Mischung enthält.



Protein-Getränkemix Vegan und Formula 1 Gesunde Mahlzeit



Vanilla Crème	21 Portionen, 550 g #4466
Vanillegeschmack	20 Portionen, 560 g #172K

Angaben beziehen sich auf eine Portion.

Formula 1 Herzhafte Mahlzeit

Eine nahrhafte, wärmende und
gehaltvolle herz hafte Mahlzeit,
die schnell zubereitet ist –
Formula 1 Kräuter-Pilz-
Geschmack ist eine
reichhaltige und
cremige Suppe voller
Geschmack.



Genieße alle Vorteile von Formula 1
als herz hafte, ausgewogene und köstliche
Geschmacksvariante.

19 g
Protein*

216
kcal*

25
Vitamine
& Mineral-
stoffe

Vegane
Zutaten

Gluten-
frei

21 Portionen, 550 g

#092K

* Bei Verwendung der Formula 1-Mahlzeiterersatz-Shakes zur Gewichtskontrolle oder zum
Gewichtsmanagement halte dich bitte genau an die Zubereitungsanweisungen auf dem Produktetikett.

Salsa mit Tomaten- Pilzgeschmack auf Toast

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kochzeit: 5 Minuten



Zutaten für 1 Portion

2 Messlöffel (26 g) F1 Herzhafte Mahlzeit

300 g frische Tomaten, grob gehackt

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

1 (50 g) rote Zwiebel, in dünne
Scheiben geschnitten

1 rote Chili, in Scheiben geschnitten

Je 2 EL gehackter frischer Koriander,
Minze und Basilikum, und ein paar dieser
Kräuter zusätzlich zum Garnieren

2 Limetten

50 ml Wasser

2 Scheiben (60 g) Vollkornbrot

Schritt 1: Tomaten, Knoblauch, die rote
Zwiebel, Chili und Kräuter in einer großen
Schüssel vermengen. Mit schwarzem
Pfeffer würzen und gründlich vermischen.
5 Minuten ruhen lassen.

Schritt 2: Die Schale der Limetten in eine
Schüssel reiben, dann den Saft dazugeben
und mit 50 ml kaltem Wasser gründlich
vermischen. Die F1 Herzhafte Mahlzeit-
Mischung in die Salsa mischen, dann das
Brot toasten und in Dreiecke schneiden.
Die Salsa mit den restlichen Kräutern
garniert zu dem Tost servieren.

Nährwertangaben pro Portion*:

Energie (kcal)	311
Protein (g)	20
Fette insgesamt (g)	4,9
davon gesättigte Fette (g)	0,8
Kohlenhydrate (g)	16
Stärkeanteil der Kohlenhydrate (g)	30
Ballaststoffe (g)	14
Salz (g)	1,9

* Nur bei Zubereitung gemäß den Anweisungen auf dem Produktetikett liefert
unser Produkt sämtliche auf dem Etikett beschriebenen Ernährungsvorteile.

Was Kunden sagen:

„Es ist köstlich und cremig ...
eine großartige Alternative
an kalten Abenden.“

Formula 1

Nahrhafte Mahlzeit Express Riegel

Als nahrhafte Mahlzeit für unterwegs stillen diese köstlichen Riegel voller Genuss sowohl den Hunger als auch die Lust auf Süßes.



7 x 56 g, 392 g Dark Chocolate Geschmack #4472

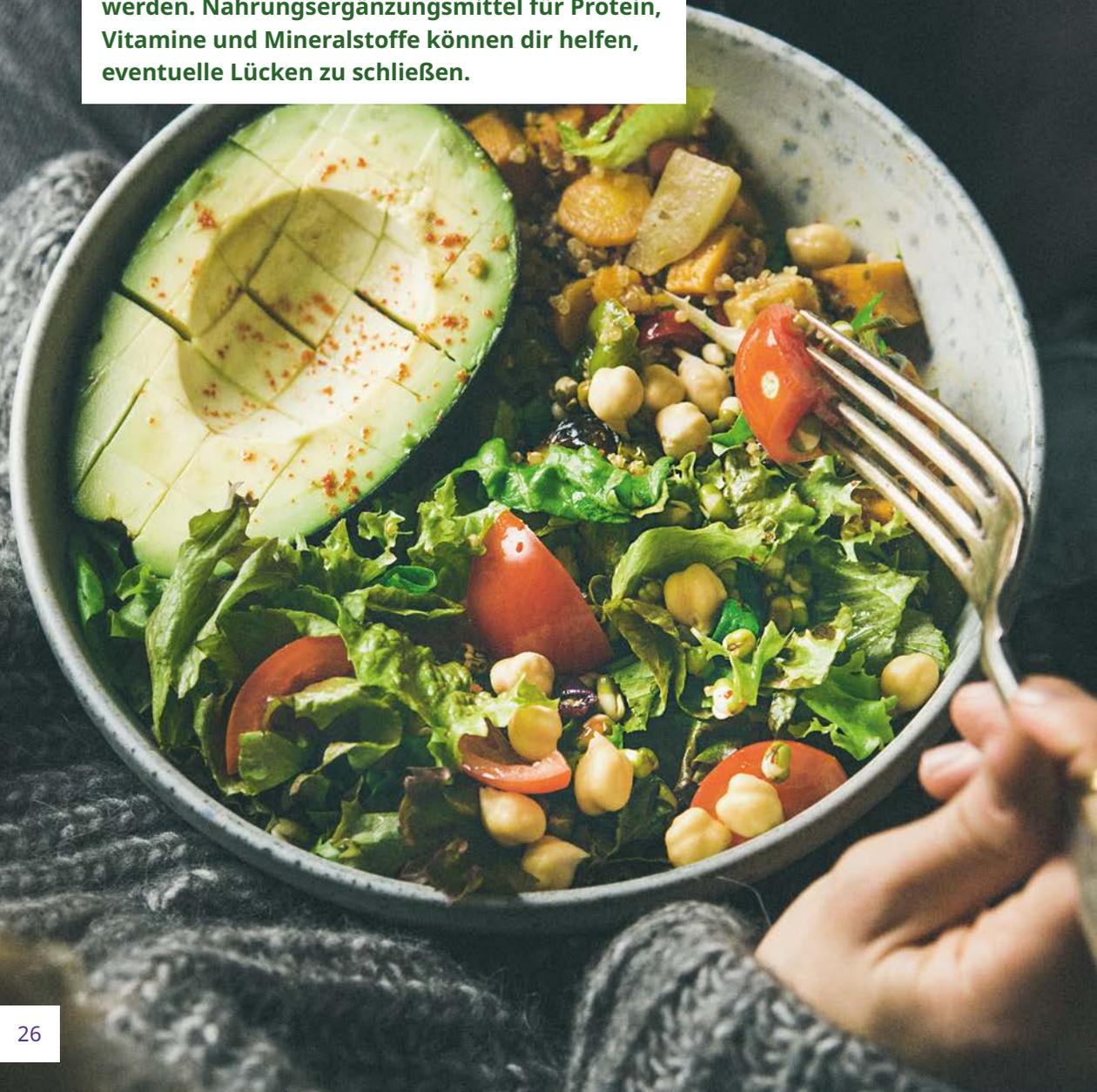
7 x 56 g, 392 g Cranberry & White Chocolate Geschmack #4473

Angaben beziehen sich auf eine Portion Cranberry White Chocolate.



Vegan leben

Eine vegane Ernährungsweise erfordert eine sorgfältige Mahlzeitenplanung, damit täglich alle empfohlenen Nährstoffe aufgenommen werden. Nahrungsergänzungsmittel für Protein, Vitamine und Mineralstoffe können dir helfen, eventuelle Lücken zu schließen.



Vorausplanen, um voranzukommen

Bei deiner veganen Ernährung musst du Proteine und essenzielle Aminosäuren ersetzen, die sonst über Fleisch aufgenommen werden würden, sowie Vitamin D und Calcium, die in Milchprodukten enthalten sind.

Proteine sind in pflanzlichen Nahrungsmitteln wie Bohnen, Linsen, Vollkornprodukten und Tofu auf Sojabasis enthalten. Im Gegensatz zu den meisten tierischen Proteinen, die als „vollständig“ bezeichnet werden, weil sie alle neun essenziellen Aminosäuren enthalten, fehlen den meisten pflanzlichen Nahrungsmitteln jedoch eine oder mehrere Aminosäuren (mit Ausnahme von Sojabohnen). Deshalb ist es entscheidend, eine breite Vielfalt von Nahrungsmitteln zu sich zu nehmen. So ist zum Beispiel die essenzielle Aminosäure, die in Bohnen, Erbsen und Linsen fehlt, in Vollkornprodukten im Überfluss vorhanden. Und praktischerweise können Bohnen das liefern, was dem Getreide fehlt.



Pflanzliche Proteinpulver, wie unser **Protein-Getränkemix Vegan (S. 20)**, können dabei helfen. Sie werden aus Sojaprotein hergestellt und steigern die Nährstoffaufnahme mit relativ wenig Kalorien. Solche Proteinpulver lassen sich leicht Shakes, Suppen und Backwaren hinzugeben.

Unser köstliches **Tri-Blend Select (S. 29)** wird aus Erbsenprotein, Leinsamen und Quinoa hergestellt und liefert ebenfalls einen Shake mit hohem Proteingehalt in den Geschmacksrichtungen Banane und Coffee Caramel.



Wenn du dich vegan ernährst, solltest du darauf achten, ergänzend Calcium, Vitamin D, Eisen, Zink und Vitamin B12 zu dir zu nehmen, um deinen Bedarf an essenziellen Nährstoffen zu decken.

Siehe Vitamine und Mineralstoffe (S. 48-49)

Essenzielle Nährstoffe



Calcium



Vitamin D



Eisen



Zink



Vitamin B12

Kaffee mit der Kraft von Protein



High Protein Iced Coffee

Jede Charge wurde mit 100 % Robusta Espressobohnen fachkundig für einen vollen und intensiven Geschmack aufgebriht. Kaffee vom Feinsten – liefert 80 mg Koffein*, 15 g Protein, ist ohne Zuckerzusatz und hat nur 80 Kalorien pro Portion. Einfach Wasser dazugeben und deine Batterie wieder aufladen!

15 g
Molken-
protein

80 mg
Koffein

80
kcal

Latte Macchiato Geschmack

14 Portionen, 308 g #012K



Natürlich gewonnen



Tri-Blend Select

Unser veganer Protein-Shake mit seinem vollen Geschmack überzeugt durch seine sorgfältig ausgewählte Mischung aus Erbsen, Quinoa und Leinsamen, die eine vollständige Proteinquelle* und daneben Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe liefert.



Banana Geschmack 15 Portionen, 600 g #013K

Coffee Caramel Geschmack 15 Portionen, 600 g #052K

* Durch Zusatz von Reisprotein wird ein vollständiges Protein geliefert.
Angaben beziehen sich auf eine Portion.

Protein- Back-Mix

Du backst gerne, willst dich aber auch weiterhin ausgewogen ernähren?

Dann entscheide dich für Protein-Back-Mix – der perfekte Verbündete dabei, dir einfache und nahrhafte Snacks zu backen. Mit einem neutralen Geschmack ist Protein-Back-Mix super vielseitig – du kannst ihn sowohl für Süßes als auch für Herzhaftes verwenden. Dieses mischfertige Produkt mit seiner Mixtur aus qualitativ hochwertigen Zutaten, darunter Molkenprotein für eine leichte und lockere Konsistenz, ist eine kluge Wahl, um mit deinen Lieblings-Backrezepten deinen Nährstoffbedarf abzudecken.



Hoher
Proteingehalt

Enthält
Mineralstoffe

Gluten-
frei

Für
Vegetarier
geeignet

Ohne
Zuckerzusatz

480 g 20 Portionen

#200K



Scanne diesen
QR-Code
für weitere
Rezepte

Ausgewogene Proteine

und warum sie so wichtig sind

Da für viele wichtige Körperfunktionen Protein benötigt wird, musst du deine tägliche Proteinaufnahme deinem Gewicht und deiner Muskelmasse entsprechend anpassen. Protein ist ein Makronährstoff aus 21 Aminosäuren, sogenannten „Bausteinen“, die zu einer Zunahme von Muskelmasse und zur Erhaltung der Muskulatur und normaler Knochen beitragen.



Die richtige Ausgewogenheit

Die beste Methode, deinen Proteinbedarf zu berechnen, ist die Berechnung der mageren Körpermasse (dein Gewicht ohne Fettanteil), aber du kannst auch dein Gesamtgewicht als Richtwert nehmen. Dabei multiplizierst du dein Körpergewicht in kg mit dem Faktor 1,5 und bekommst so einen angemessenen Zielwert für deine tägliche Proteinaufnahme in Gramm. Bei einem Gewicht von 64 kg solltest du also etwa 100 g Protein täglich zu dir nehmen.



Proteinquellen

Soja ist einer der besten Lieferanten pflanzlicher Proteine, denn es ist ein ‚vollständiges‘ Protein, das alle 9 essenziellen Aminosäuren liefert. Andere Lieferanten wie Nüsse, Körner und Linsen sind keine ‚vollständigen‘ Proteine. Deshalb solltest du verschiedene pflanzliche Proteine zu dir nehmen, um alle Vorteile zu genießen. Du kannst dir sicher sein, dass all unsere ausgewogenen Shakes die vollständigen Proteine enthalten, die zur Unterstützung deines Nährstoffbedarfs erforderlich sind.



Deine Proteinaufnahme steigern

Als grober Richtwert gilt, dass herkömmliche Proteinquellen etwa 25 g Protein und Protein-Snacks (z. B. **Herbalife Protein Riegel**) etwa 10 g enthalten. Wenn du deine Proteinaufnahme steigern musst, können Mahlzeiteratz-Shakes oder Protein-Shakes diese Lücke abdecken und auf deinen persönlichen Bedarf zugeschnitten werden. **Formula 1 Gesunde Mahlzeit**, **Formula 1 Herzhafte Mahlzeit** oder **Tri-Blend Select** und **Protein-Getränkemix Vegan** bieten sich für eine vegane Ernährung an.



Herbalife

Deinen Proteinbedarf decken

Deine tägliche Proteinaufnahme zu erreichen, kann ganz einfach sein.

Unser Sortiment von Protein-Produkten ist eine bequeme Art sicherzustellen, dass die täglich empfohlene Proteinmenge erreicht wird.





Protein-Getränkemix

Ein köstlicher, qualitativ hochwertiger Protein-Shake, den du mit Formula 1 mischen oder pur genießen kannst.



Vanillegeschmack

21 Portionen, 588 g #2600

Protein-Getränkemix Vegan

Ein besonders cremiges Getränk mit Vanillegeschmack. Du kannst es mit Formula 1 für eine gesunde vegane Mahlzeit mischen oder pur als Shake genießen.



Vanillegeschmack

20 Portionen, 560 g #172K



Formula 3 Personalized Protein Powder

Zusätzliche Proteinaufnahme leicht gemacht.



40 Portionen, 240 g

#0242

Angaben beziehen sich auf eine Portion.

Smarte Protein-Snacks



Entgegen der landläufigen Meinung können Snacks hilfreich für alle sein, die auf dem rechten Weg zu ihren Ernährungszielen bleiben wollen.

Außerdem kannst du mit Snacks deinen Körper mit Nährstoffen versorgen! Eine klinische Studie hat sogar ergeben, dass gesunde, kalorienkontrollierte Snacks in portionskontrollierten Packungen dazu beitragen, den Tag über weniger zu essen.¹



¹ Nijke et al (2016), Snack food, satiety, and weight. Adv. In Nutrition, 7(5).



Protein Riegel

Besiege deine Gier auf Schokolade mit einem köstlichen, proteinreichen Snack oder als Stärkung vor oder nach dem Sport.

10 g
Protein

ca. 140
kcal

Schokolade-Erdnussgeschmack 14 x 35 g, 490 g #3972

Vanille-Mandelgeschmack 14 x 35 g, 490 g #3968

Zitronengeschmack 14 x 35 g, 490 g #3976

Niemals frittiert. Immer gepufft.



Protein-Chips

Sour Cream & Onion Geschmack

Genieße den herzhaften, knusprigen Geschmack unserer Sour Cream & Onion Protein-Chips.

12 g
Protein

Gluten-
frei

Für
Vegetarier
geeignet

10 Portionen, 30 g

#142K



Protein-Chips

Barbecue Geschmack

Verwöhne deinen Gaumen mit der dezenten Schärfe und der rauchigen Note unserer Protein-Chips mit Barbecue-Geschmack.

11 g
Protein

Gluten-
frei

Für
Veganer
geeignet

10 Portionen, 30 g

#141K

* 50 % weniger Fett im Vergleich zu frittierten Kartoffel-Chips.
Angaben beziehen sich auf eine Portion.

Protein-Chips



Was Kunden sagen:

„Stillt das Verlangen nach etwas Herzhaften, ohne dass die Kalorien überschritten werden.“



Das Kochbuch

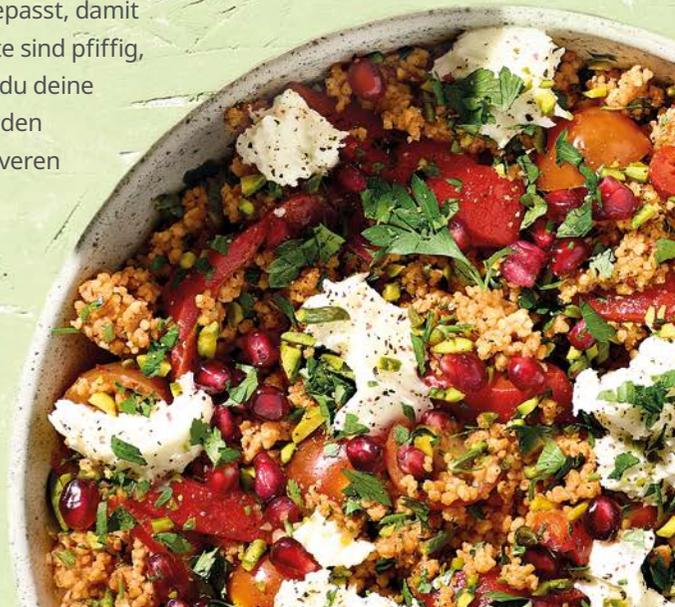
Druckfrisch!

Die neueste Ausgabe unseres Herbalife Kochbuchs Band 2 ist da!

Wir haben eine spannende Kollektion von 80 einzigartigen Rezepten aus Europa und Afrika zusammengestellt, mit denen du deine Kochkünste erweitern, deinen Gaumen verwöhnen und dich sehr leicht ernähren kannst – und das alles auf einmal. Von Partyknüllern über Antrieb für den Sport bis hin zu Wellness-Gerichten kannst du eine Welt innovativer Rezepte entdecken, etwa die mit Gemüse gefüllten Auberginen, die vegane Tarte flambée, den Couscous mit Harissa, die Acai-Bowl und die Kochbananen-Pfannkuchen.

Außerdem haben wir beliebte Klassiker angepasst, damit sie wirklich nährstoffreich sind. Diese Rezepte sind pfiffig, leicht und voller Aromen und zeigen dir, wie du deine Herbalife-Liebingsprodukte optimal verwenden kannst. Dieses Kochbuch regt zu einer positiveren Einstellung zur Ernährung an und verändert dadurch deine Art, Mahlzeiten zuzubereiten, zu kochen und sogar einzukaufen.

SKU 3C10



Herbalife

Das
Kochbuch



Zeit schlafen zu gehen

Wann hast du das letzte Mal so richtig gut durchgeschlafen?

Schlaf ist sehr wichtig für dein körperliches und mentales Wohlbefinden, denn er unterstützt die Gehirnfunktion, die Stimmung und die Gesundheit ganz allgemein. Wenn es auch dir wie so vielen anderen schwer fällt abzuschalten, dann integriere die folgenden Schritte für ungestörte Nachtruhe in deinen Alltag – es lohnt sich.



Bewusst essen

Wenn du deine letzte Mahlzeit spätestens drei Stunden vor dem Schlafengehen zu dir nimmst, sorgst du damit für eine gesunde Verdauung und vermeidest Sodbrennen, das dich wachhalten kann.



Regelmäßig Sport treiben

Wir wissen, dass Sport viele gesundheitliche Vorteile bietet, aber Sport hilft deinem Körper auch, sich zum Einschlafen zu entspannen, denn er setzt Endorphine frei, die auf natürliche Art für Wohlfühl sorgen. Versuche es mit Training niedriger Intensität wie Yoga oder Pilates oder mache einen entspannten Spaziergang in den frühen Abendstunden.



Auf Entspannung einstimmen

Halte dich an die digitale Detox-Regel und verzichte mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen auf Computer und digitale Lesegeräte – das gilt auch für das Fernsehen!



Mit Entspannungsübungen Stress abbauen

Abends ist eine gute Zeit für Entspannungsübungen. Schaffe dir Freiraum, um Geist und Körper mit Tiefenatmung, entspannendem Stretching und Meditation zur Ruhe kommen zu lassen.



Einen Zeitplan einhalten

Der Alltag steht manchmal einem gesunden Schlafrhythmus im Wege – versuche doch, jeden Tag zur selben Zeit zu Bett zu gehen und aufzuwachen, um feste Schlafgewohnheiten zu entwickeln.



Einen Schlummertrunk genießen

Nimm dir Zeit für dich und genieße dabei entspannt **Herbalife Night Mode**, ein Kamille-Pfirsich-Getränk für die Nacht mit Safranextrakt und Vitaminen (Riboflavin und B6).

Entdecke den Schlaf deiner Träume

Herbalife Night Mode

Ein beruhigendes Getränk für die Nacht, angereichert mit Safranextrakt, der wissenschaftlich bewiesen die Schlafqualität in nur 7 Tagen verbessert.* Safranextrakt hilft, Schlaflosigkeit zu verringern** und kann außerdem deine Stimmung nach dem Aufwachen aufhellen und den Melatoninspiegel erhöhen, der deinen Schlaf-Wach-Rhythmus unterstützt.**

Ungestörte Nachtruhe ist entscheidend für das allgemeine Wohlbefinden, denn so kann sich dein Körper erholen, reparieren und regenerieren, während mentale Klarheit und emotionales Gleichgewicht gesteigert werden. Dies verbessert Stimmung, Energiespiegel und Aufmerksamkeit.



Night Mode enthält zudem eine Kombination von Vitaminen zur Unterstützung normaler psychischer Funktionen und Funktionen des Nervensystems.*** Optimierte also deinen Schlaf und nimm Night Mode in dein abendliches Entspannungsprogramm auf. Mache es dir gemütlich und genieße das zarte Aroma von Kamille und Pfirsich.



21 Portionen, 550 g

#282K

* Basierend auf den Ergebnissen klinischer Studien zeigen sich Ergebnisse in der Regel nach einer 7-tägigen Einnahme von 28 mg Safranextrakt täglich.

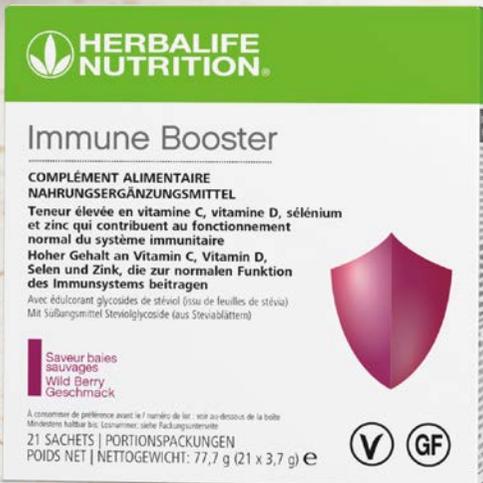
** Basierend auf den Ergebnissen klinischer Studien zeigen sich Ergebnisse in der Regel nach einer 28-tägigen Einnahme von 28 mg Safranextrakt täglich.

*** Vitamin B6 und Riboflavin



Smarte Ernährung für dein Immunsystem





Immune Booster

Immune Booster enthält den wissenschaftlich erwiesenen Inhaltsstoff EpiCor® sowie eine Mischung aus wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen. Hoher Gehalt an Vitamin C, Vitamin D, Selen und Zink, die zur normalen Funktion des Immunsystems beitragen. Vitamin C, Zink und Selen tragen außerdem dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.



Wild Berry

21 x 3,7 g, 77,7 g, #233K

Deine Ernährung optimieren

Vitamine und Mineralstoffe sind lebenswichtige Mikronährstoffe, die für viele der täglich im Körper ablaufenden chemischen Reaktionen erforderlich sind.

Mit einer ausgewogenen Ernährung deckst du am besten diesen Nährstoffbedarf ab. Manchmal kann es schwierig sein, deinen Körper mit allen Nährstoffen in den nötigen Mengen zu versorgen. Nahrungsergänzungsmittel für Vitamine und Mineralstoffe sind eine bequeme Art, deinen empfohlenen Tagesbedarf täglich abzudecken.

Vitamin & Mineral Komplex für Frauen & Männer

Speziell auf die Bedürfnisse von Männern & Frauen angepasst, ist dies ein umfassendes Nahrungsergänzungsmittel mit 24 wichtigen Nährstoffen inklusive Mikronährstoffen, die dein Körper nicht selbst oder nicht ausreichend produzieren kann. Entwickelt als Ergänzung deines Lieblings Formula 1-Shakes.*

Vitamin
A & C

Riboflavin &
Magnesium

Pantothensäure

Männer 60 Tabletten, 85,3 g #1746



Vitamin
B6 & B12

Calcium
& Zink

Frauen 60 Tabletten, 85,3 g #2039



* Bitte beachte das Produktetikett für weitere Details über die spezifischen Nährstoffvorteile bei den einzelnen Formulierungen.



Niteworks®

Nahrungsergänzungsmittel für die Nacht. Hoher Vitamin C- und E-Gehalt, der dazu beiträgt, deine Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.



15 Portionen, 150 g

#3150



Xtra-Cal®

Dieses Produkt enthält pro Tagesdosis 42 % der Referenzmenge an Calcium, das zur Erhaltung normaler Knochen und Zähne benötigt wird.



90 Tabletten, 131 g

#0020

Active Mind Complex

Unterstütze die Gesundheit deines Gehirns*



Unterstützt wissenschaftlich nachgewiesen die Aufmerksamkeit, Konzentrationsfähigkeit und das Arbeitsgedächtnis – auch, wenn es richtig hektisch ist.¹⁻³

Fachkundig entwickelt mit patentiertem Extrakt aus Grüner Minze und einer Mischung sorgfältig ausgewählter Vitamine zur Unterstützung der normalen psychologischen Funktionen, der geistigen Leistungsfähigkeit und der Funktionen des Nervensystems.*



60 Kapseln, 40,2 g

#243K

* Active Mind Complex enthält Folsäure, Vitamin C, B6 und B12, welche zu einer normalen psychischen Funktion beitragen. Es enthält außerdem Pantothensäure, die zu einer normalen geistigen Leistung beiträgt.

¹ Falcone PH, et al. Nutr Res. 2019;64:24-38.

² Falcone PH, et al. J Int Soc Sports Nutr. 2018;15(1):58.

³ Herrlinger KA, et al. J Altern Complement Med. 2018;24(1):37-47.



HERBALIFE NUTRITION

Active Mind Complex

**COMPLEMENT ALIMENTAIRE
NÄHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL**

Contient des vitamines B6, B12, C
Contient de l'acide folique et de l'acide pantothénique
Enthält Vitamin B6, B12, C
Enthält Folsäure und Pantothensäure

Neumentix
PHARMACOLOGIC COMPLEX KT10-42

Autonomer de préférence avant le / numéro de lot: voir au-dessous de la boîte
Medikationen halten Sie bis: Lotnummer: siehe Packungsunterseite
60 CAPSULES | KAPSELN
POIDS NET | NETTOGEWICHT: 40,2 g e



Phyto Booster

Phyto Booster wirkt intensiv, während du deinem Tag nachgehst. Enthält Fiit-NS™ – wissenschaftlich erforscht, unterstützt nachweislich die Verringerung des Taillenumfangs und des Bauchfetts sowie die Verbesserung der Vitalität und Energie*.

Sorgfältig formuliert mit Fiit-NS™, Vitamin C und Chrom. Fiit-NS™ ist wissenschaftlich erforscht und enthält eine Kombination aus Vitamin B3 und Phytonährstoffen aus Pflanzenextrakten wie Guarana, grünem Tee, Grapefruit, Trauben und schwarzer Karotte und natürliches Koffein.



Bietet 100 % deines NRV an Vitamin A und C zur Unterstützung eines normalen und gesunden Immunsystems.

- Vegan
- Ohne künstliche Süßungsmittel
- Glutenfrei
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne zusätzlichen Zucker

60 Kapseln, 42,8 g

#236K

* Phyto Booster enthält Fiit-NS™, ein Inhaltsstoff, der nachweislich die Verringerung des Taillenumfangs und des Bauchfetts unterstützt sowie die Vitalität und Energie verbessert. In Kombination mit einer ausgewogenen Ernährung und Bewegung. Die Studienteilnehmer hatten einen BMI von 25+.

Was sind Phytonährstoffe?

Phytonährstoffe wurden auf ihre starken antioxidativen Eigenschaften hin untersucht und können viele gesundheitliche Vorteile bieten, beispielsweise die Unterstützung der Stoffwechselfgesundheit. Sie kommen in Früchten, Gemüse, Gewürzen und sogar essbaren Blumen vor und verleihen Lebensmitteln oft ihre farbigen Pigmente, beispielsweise Karotten, die Carotinoid und Tomaten Lycopin enthalten.





**Gesättigt ist schlecht.
Mehrfach ungesättigt ist gut ...
Leider ist es ein bisschen komplizierter.**

Wir wissen heute, dass es eher darum geht, ausgewogene Fettanteile zu erreichen, vor allem zwischen Omega 3 und Omega 6 mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Die richtige Menge (250 mg pro Tag) von Omega 3-Fettsäuren, EPA und DHA trägt zur Erhaltung der normalen Sehkraft und der Gehirnfunktion sowie ebenfalls zur normalen Herzfunktion bei.

Die westliche Ernährungsweise

Die typische Ernährung der westlichen Länder liefert gesättigte Fette im Übermaß ohne ausreichende Mengen gesunder Fette, wie etwa aus Fisch, Nüssen, Olivenöl und Avocados.

Da Fette sehr konzentrierte Kalorienlieferanten sind, empfiehlt die Ernährungsphilosophie von Herbalife, nicht mehr als 30 % deines täglichen Kalorienbedarfs über Fette aufzunehmen. Fischöl wird mit Gehirngesundheit in Verbindung gebracht² – du solltest also zweimal in der Woche Ölfisch essen, etwa Sardinen, Lachs oder Forellen.

Die in Fisch enthaltenen langkettigen Omega 3-Fettsäuren (EPA und DHA) kann der Körper nicht selbst produzieren, und wir müssen sie aus unserer Ernährung beziehen. Sie tragen außerdem zur Gesundheit des Herzens bei.¹ Du stehst nicht auf Fisch? Dann kann dir ein Nahrungsergänzungsmittel helfen.



Herbalifeline®

Max

Reich an
Omega 3-Fettsäuren



Dieses Nahrungsergänzungsmittel liefert erhöhte Mengen an Omega 3-Fettsäuren, EPA und DHA (pro Kapsel), die die normale Funktion von Herz¹, Sehkraft² und Gehirn² unterstützen. Vegetarische Gel-Kapsel mit Zusätzen von ätherischen Ölen aus Thymian und Pfefferminze für einen erfrischenden Geschmack.

375 mg EPA
pro Kapsel

250 mg DHA
pro Kapsel

30 Kapseln, 42 g

#0043



Von Friend of the Sea akkreditiert. Weitere Informationen findest du auf FRIENDOF THESEA.ORG

Empfohlene Anwendung



Zur Erhaltung der normalen Herzfunktion¹
Zur Erhaltung der normalen Sehkraft²
Zur Erhaltung der normalen Gehirnfunktion²



Zur Aufrechterhaltung des normalen Triglyceridspiegels im Blut³



Zur Aufrechterhaltung des normalen Blutdrucks⁴

¹ Die positive Wirkung wird mit einer täglichen Aufnahme von 250 mg EPA und DHA erzielt.

² Die positive Wirkung wird mit einer täglichen Aufnahme von 250 mg DHA erzielt.

³ Die positive Wirkung wird mit einer täglichen Aufnahme von 2 g EPA und DHA erzielt.

⁴ Die positive Wirkung wird mit einer täglichen Aufnahme von 3 g EPA und DHA erzielt. Die ergänzende tägliche Aufnahme von 5 g EPA und DHA kombiniert sollte nicht überschritten werden.

Dein Körper liebt Ballaststoffe





Ballaststoffe tragen zur Erhaltung einer normalen Magen-Darm-Funktion bei.¹

Sie sind eine Art Kohlenhydrate, die von unserem Verdauungssystem nicht aufgespalten werden können. Deshalb passieren sie größtenteils den Dünndarm unverdaut und liefern Masse.

Obwohl sie ein so wichtiger Bestandteil unserer Ernährung sind, liegt die durchschnittliche Aufnahme bei weniger als der Hälfte² des empfohlenen Tagesbedarfs von 25 g³. Unsere ballaststoffreichen Nahrungsergänzungen helfen dir bei der Steigerung der Aufnahme. Dabei solltest du sie nur allmählich steigern und viel Wasser trinken.

¹ Haferkorn-Ballaststoffe tragen zur Erhöhung des Stuhlvolumens bei.

² Nutr Res Rev. 2017 Jul 5:1-42.

³ EFSA-Kommission zu Ernährungsprodukten, Ernährung und Allergien (NDA). EFSA-Journal 2010; 8(3):1462.

* Hafer-Beta-Glucan verringert nachweislich den Cholesteringehalt im Blut. Ein hoher Cholesterinwert gehört zu den Risikofaktoren für die koronare Herzerkrankung. Eine positive Wirkung wird mit einer täglichen Aufnahme von 3 g Hafer-Beta-Glucan erreicht. HINWEIS: Die koronäre Herzerkrankung hat mehrere Risikofaktoren und die Änderung eines Risikofaktors kann oder kann auch nicht positive Auswirkungen haben.

** Beta-Glucane tragen zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei. Eine positive Wirkung wird mit einer täglichen Aufnahme von 3 g Beta-Glucan aus Hafer, Haferkleie, Gerste oder Gerstenkleie bzw. aus Gemischen dieser Getreide erreicht.



Beta Heart®

Enthält als Hauptbestandteil OatWell® Hafer-Beta-Glucan, zur Senkung* oder Aufrechterhaltung** des Cholesterinspiegels im Blut. Mische einfach 1 oder 2 Messlöffel mit Wasser, Fruchtsaft oder deinem Lieblings-Formula 1-Shake.



30 Portionen, 229 g

#0267



Multi-Ballaststoff-Drink

Eine köstliche Methode zur Steigerung deiner täglichen Ballaststoffaufnahme und zur Unterstützung einer normalen Verdauung.¹ Du kannst es mit Wasser oder mit deinem Lieblings-Formula 1-Shake genießen.



30 Portionen, 204 g

#2554

A woman is shown from the waist up, wearing a dark green, ruffled, strapless top and grey leggings. Her hands are placed on her stomach, one on the upper right and one on the lower left, suggesting a focus on the digestive system. The background is a solid light green color.

Tu deinem Darm etwas Gutes

Für eine normale Verdauung



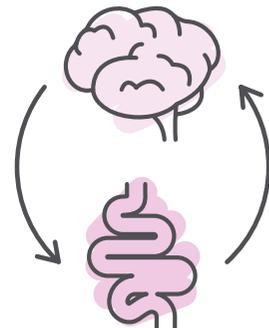
Der Gedanke, Bakterien zu essen, ist nicht unbedingt reizvoll, bis du die Vorteile erkennst und weißt, wie leicht es ist, deine Ernährung damit zu ergänzen!

Was wir essen, spielt eine entscheidende Rolle für die Gesundheit des Darms und seiner Mikroflora, die gemeinsam die symbiotische Tätigkeit unserer beiden Gehirne unterstützen. Richtig, wir haben ein „zweites Gehirn“ – unser komplexes Verdauungssystem, das Informationen an unser „erstes Gehirn“ sendet und von diesem empfängt und diese Daten zur Regulierung der Verdauungsfunktion nutzt. Präbiotika sind ballaststoffreiche Nahrungsmittel wie Obst, Gemüse, Bohnen und Vollkornprodukte. Sie sind die Lebenskraft der Probiotika, die andere Organe und Systeme im Körper beeinflussen und dazu beitragen, den Blutzucker- und Cholesterinspiegel im normalen Bereich zu halten. Uns Menschen fehlt die Fähigkeit, bestimmte Kohlenhydrate und Ballaststoffe aufzuspalten, daher übernehmen die Mikroben im Darm diese Aufgabe.

Dein Lieferant von Präbiotika

Unser heutiger hektischer Lebensstil führt dazu, dass viele nicht genug Nahrungsmittel zu sich nehmen, die gute Präbiotika-Quellen sind. Im Idealfall braucht dein Körper eine Kombination aus Präbiotika und Probiotika. Deshalb können Nahrungsergänzungsmittel hilfreich sein. Probiotika regen das Wachstum und die Aktivität der guten Bakterien im Verdauungstrakt an – die gleichen Bakterien, die über die Nahrung oder über Nahrungsergänzungsmittel aufgenommen werden. Reichhaltige Lieferanten guter Bakterien sind fermentierte Nahrungsmittel wie Joghurt und Kefir, in denen sie Zucker und Kohlenhydrate in Säuren umwandeln. Sie alle spielen eine Rolle bei der Stärkung der körpereigenen Immunabwehr und sollen sich auch positiv auf die Stimmung auswirken.

Schau dir unser Microbiotic Max (S. 61) mit Probiotika und präbiotischen Ballaststoffen an.





Microbiotic Max

Microbiotic Max wurde entwickelt, um dir eine Kombination aus Probiotika und präbiotischen Ballaststoffen zu bieten, mit 2 Milliarden lebender Bakterien (KBE) pro Portion. Es enthält keine Süßungsmittel, Farb- oder Konservierungsstoffe und muss nicht im Kühlschrank aufbewahrt werden, ist also perfekt geeignet für unterwegs.



Vanillegeschmack

20 Portionspackungen x 2 g, 40 g #173K

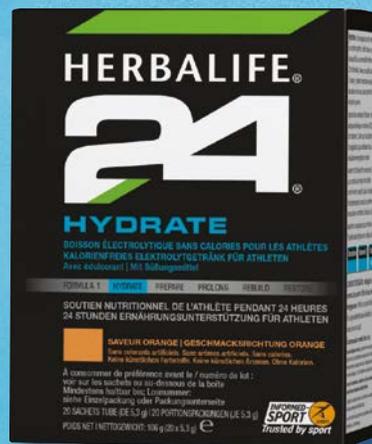
Microbiotic Max bitte erst nach dem Mixen hinzugeben und Flüssigkeiten mit einer Temperatur von unter 25°C verwenden, um die Produktwirksamkeit nicht zu beeinflussen.

Wasser mit Mehrwert

Du tust deinem Körper bei intensivem Sport einen Gefallen, wenn du deinen Durst mit einem speziell entwickelten Sportgetränk löschst – während und nach dem Sport.

Beigabe von Mineralstoffen

Beim Schwitzen verliert man wichtige Mineralstoffe wie Natrium, Chlor und Kalium. Sie werden oft Elektrolyte genannt und sind von zentraler Bedeutung für den Körper. Sportgetränke können dazu führen, dass du mehr Flüssigkeit zu dir nimmst, und liefern Magnesium, das zu einem ausgewogenen Elektrolytspiegel beim Sport beiträgt. Probiere **Herbalife 24 Hydrate**, ein kalorienfreies Elektrolytgetränk, oder **Herbalife 24 LiftOff Max**, das Koffein und die Vitamine B6, B12 und C enthält, die zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung beitragen.





Sorge für mehr Schwung

Eine andere Art, gut mit Flüssigkeit versorgt zu bleiben, ist, dein Wasser zu aromatisieren. Probiere **Herbalife AloeMax** mit 97 % Aloe-Vera-Saft, der dein Getränk mit Aloe-Geschmack veredelt. Oder wache mit einem erfrischenden Kräutergetränk auf. **Herbalife Instant-Kräutergetränk** ist eine einzigartige Mischung, angereichert mit Extrakten aus Grüntee- und Orange Pekoe-Teeblättern, ergänzt mit Kardamomsamen-Extrakt und Hibiskuspulver. Jede Portion enthält 87,5 mg Koffein für mehr Schwung im Alltag – und auch für deinen Flüssigkeitshaushalt, denn mäßige Anteile an Koffein entziehen deinem Körper kein Wasser.

Hydration

Aloe-Sortiment

Aloe Vera Getränkkonzentrat

Verleiht deinem Wasser einen erfrischenden Geschmack, der dir dabei helfen kann, jeden Tag genug zu trinken.

40 %
Aloe Vera
Saft

Kalorien-
arm

Mangogeschmack	473 ml #1065
Original	473 ml #0006

AloeMax

Unsere handverlesenen Aloe-Blätter werden sorgfältig ausgewählt und kommen direkt von unseren Feldern in dein Glas.

97 %
Aloe Vera
Saft

2 kcal
pro Portion

Ohne
Aromen,
Süßungsmittel
oder
Farbstoffe

473 ml #1196



Hydratation

Tee-Sortiment



Instant-Kräutergetränk mit Tee-Extrakten

Werde morgens mit einem erfrischenden Kräutergetränk wach, mit 87,5 mg Koffein*.

- Einzigartige Mischung mit Orange Pekoe – einem traditionellen schwarzen Tee, und Grüntee mit Extrakten aus Hibiskus und Kardamom
- Du kannst es heiß oder kalt genießen.

Kalorien-arm

Ohne Zucker-zusatz

Original

30 Portionen, 51 g #178K



Zitronengeschmack

30 Portionen,
51 g #180K



Himbeergeschmack

30 Portionen,
51 g #182K



Pfirsichgeschmack

30 Portionen,
51 g #181K

* Es wird empfohlen, eine tägliche Aufnahme von 400 mg Koffein aus allen Quellen nicht zu überschreiten (200 mg für schwangere oder stillende Frauen).

Gönne dir einen Wellness-Tag zuhause

Sich zu verwöhnen, ist sehr wichtig für das Wohlbefinden. Auch wenn die Zeit oder das Geld für einen Spa-Besuch manchmal fehlen, kannst du dir zuhause eine Wellness-Umgebung schaffen.



Nimm ein genüssliches Schaumbad

Zünde eine oder zwei Kerzen an, lege leise Musik auf und lass dir ein Bad ein mit einem Spritzer deines bevorzugten Schaumbads oder Badeöls – und versinke dann tief in der Entspannung. Ein heißes Bad löst Muskelverspannungen, öffnet die Poren und macht den Kopf frei.

Du hast keine Badewanne? Eine heiße Dusche ist fast genauso gut. Probiere es mal mit einem kalten Guss nach der heißen Dusche und spüre, wie deine Haut sich strafft!

Denke auch an deine Haare

Pflege auch geschädigtes, trockenes oder brüchiges Haar. Nimm die richtige Pflegespülung für deinen Haartyp und trage sie auf die Spitzen auf, während du in der Wanne liegst, damit die Pflege lange genug einwirken kann und dein Haar mit Feuchtigkeit und Nährstoffen versorgt.

Im **Hauptpflege-Sortiment von Herbalife (S. 68-73)** findest du einige Inspirationen für deinen Wellness-Tag.

Verwöhne dein Gesicht

Mit einer guten Gesichtsmaske kannst du dieselben Ergebnisse erzielen wie im Spa. Wenn du sie beim Baden aufträgst, tragen Hitze und Dampf dazu bei, verstopfte Poren zu öffnen. Wähle eine Maske mit Bentonit, denn es hat fantastische hautstraffende und absorbierende Eigenschaften.

Feuchtigkeit von Kopf bis Fuß

Wenn du einen Feuchtigkeit spendenden Moisturizer auf die noch feuchte Haut aufträgst, wird die Feuchtigkeit wirklich gut versiegelt und die Haut sieht jünger aus und fühlt sich seidig zart an. Und dir Zeit für dich zu nehmen, ist von unschätzbarem Wert, ob für ein pflegendes Schaumbad, eine Gesichtsmaske, ein gutes Buch oder einfach nur für fünf Minuten Pause mit einer Tasse Tee.



Beruhigen

Beruhigendes Aloe-Reinigungsgel

Dieser sanfte Reiniger sorgt für klare, zarte und reine Haut.

150 ml Normale bis trockene Haut #0765



Reinigen

Glättendes Zitrusreinigungsgel

Mikrokügelchen für die Tiefenreinigung erfrischen deine Haut und lassen sie strahlend gesund wirken.

150 ml Normale bis fettige Haut #0766

Schönheitspflege

Das SKIN-Sortiment von Herbalife ist dermatologisch getestet. Seine Rezeptur enthält pflanzliche Stoffe und Vitamine wie Aloe Vera, Vitamin C, E und B3 zur Unterstützung von zarterer, geschmeidigerer und strahlenderer Haut.*

Klären

Belebender Toner mit Pflanzenextrakt

Mit Aloe Vera angereicherter, alkoholfreier Toner mit Mandarinen-Zitrusduft spendet Feuchtigkeit und erfrischt müde aussehende Haut.*

50 ml

#0767

Erfrischen

Reinigende Lehm-Maske mit Minze

Entfernt Schmutz und absorbiert überschüssiges Fett mit der absorbierenden und klärenden Wirkung von Bentonit.*

120 ml

Normale bis fettige Haut #0773



Gezielt pflegen

Falten verringernendes Serum

Dieses Multifunktions-Serum hilft, sichtbare Anzeichen der Hautalterung zu verringern.*

50 ml

#0829

Revitalisieren

Straffendes Augen-Gel

Verbessert das Erscheinungsbild der Augenpartie.*

15 ml

#0770

* Personentests mit visueller Begutachtung durch Experten in Bezug auf Straffheit und Spannkraft der Haut in Intervallen von 7 und 42 Tagen. Bei 45 % der Teilnehmer zeigten sich Verbesserungen in Straffheit/Spannkraft in der Augenpartie nach 42 Tagen.

Schöne Haut

Was Kunden sagen:
„Die Ergebnisse sind fantastisch! Meine Haut sieht toll aus.“

Eine gesund aussehende Haut kommt von innen. Mit Collagen Skin Booster im Erdbeer- und Zitronengeschmack unterstützt du eine gesund aussehende Haut.* Er enthält bioaktive Collagenpeptide, auch Verisol® P** genannt, die nachweislich innerhalb von 4 Wochen Augenfältchen reduzieren, die Hautelastizität verbessern und nach 3 Monaten die sichtbaren Zeichen von Cellulite reduzieren.*** Mit 9 Vitaminen und Mineralstoffen ist es fachkundige Ernährung für deine Haut. Reich an wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen zur Unterstützung von gesunder Haut, gesundem Haar und gesunden Nägeln.*



Gluten-frei

Natürliche Süßungsmittel & Aromen

Ergebnisse nach 4 Wochen***

Reparieren

Collagen Skin Booster

Erdbeer- und Zitronengeschmack

30 Portionen, 171 g #076K

* Biotin, Kupfer, Jod, Vitamin A und Zink tragen zur Erhaltung normaler Haut bei. Biotin, Selen und Zink tragen zur Erhaltung normaler Haare bei.

** Verisol® P und bioaktive Collagenpeptide sind Marken der Gelita AG.

*** Ergebnisse hinsichtlich Augenfältchen und Hautelastizität nach 4 Wochen sichtbar, erste Ergebnisse zur Reduzierung der sichtbaren Zeichen von Cellulite nach 3 Monaten.

Schützen

Schützende Feuchtigkeitscreme SPF 30

Nachhaltig wirksame Feuchtigkeitscreme für zarte, geschmeidige Haut. Mit breitbandigem UVA/UVB-Schutz.

50 ml #0828



Peeling

Beeren-Peeling mit Sofortwirkung

Antioxidantien-reiches Peeling mit Beersamen für eine zarte, geschmeidige Haut.

120 ml #0772



Regenerieren

Regenerierende Nachtcreme

Diese reichhaltige, luxuriöse Creme unterstützt die Versorgung der Haut mit der dringend benötigten Feuchtigkeit über Nacht.

50 ml #0827



Hydratisieren

Feuchtigkeit spendende Augencreme

Hilft, das Auftreten feiner Linien und Fältchen in der Augenpartie zu verringern.

15 ml #0771



Mit Feuchtigkeit versorgen

Feuchtigkeitscreme für strahlende Haut

Allzweck-Feuchtigkeitscreme mit aufhellenden Eigenschaften für eine gesund wirkende, strahlende Haut.

50 ml #0830

Sag „Aloe“ zu kräftigem Haar und schöner Haut

Geniale Haarpflege, mit Pflanzenextrakten
angereichert und ohne Zusatz von Paraben.



Herbal Aloe Kräftigendes Shampoo

- 10-mal kräftigere Haare schon nach einer Anwendung*
- Hydrolisiertes Weizenprotein hilft dein Haar zu schützen, zu revitalisieren und zu kräftigen*

250 ml

#2564



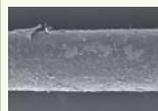
Herbal Aloe Kräftigender Conditioner

- Kräftigt die Haarsträhnen – nach nur einer Anwendung fühlen sich die Haare weicher und seidiger an.
- Hochwertiger, mit Weizenprotein angereicherter Conditioner

250 ml

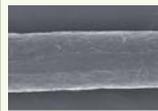
#2565

Forschungsergebnisse:



Vorher

Stark beschädigte
Kutikula-Struktur.



Nachher

Wesentliche
Verbesserung der
Kutikula-Struktur.

* Bei der Verwendung in Verbindung mit Herbal Aloe Kräftigender Conditioner im Vergleich zu unbehandeltem Haar. Ergebnisse basieren auf einer Studie zu Haarkräftigung und Haarbruch. Der Durchschnittswert wurde aus einem von einem unabhängigen Forschungslabor durchgeführten Kammtest an „beschädigten“ Haarsträhnen erzielt. Faserbruchzahlen wurden mit unbehandeltem Haar unter Verwendung des Herbal Aloe Kräftigendes Shampoo und Herbal Aloe Kräftigender Conditioner verglichen.



Herbal Aloe Körperseife

- Reinigt die Haut sanft, ohne ihr wichtige Fette zu entziehen
- Eine Kombination aus Aloe Vera, Olivenöl und den Vitaminen A, C und E zur Pflege der Haut

125 g

#2566



Herbal Aloe Waschlotion

- Spendet intensive Feuchtigkeit gegen trockene Haut, mit dreifachem Seideneffekt
- Kombination von Extrakten aus Wüstenpflanzen, um die gesunde Haut zu erhalten

250 ml

#2561



Herbal Aloe Hand- & Körperlotion

- Versorgt klinisch nachgewiesen die Haut mit Feuchtigkeit zur Tiefenpflege
- Aloe Vera und Sheabutter ziehen rasch ein und sorgen für ein glattes, geschmeidiges Hautgefühl

200 ml

#2563

Herbal Aloe Pflegegel

- Mit Aloe Vera angereichert sowie mit hautpflegenden pflanzlichen Stoffen – für mehr Pflege und Feuchtigkeit
- Parfümfreie Rezeptur

200 ml

#2562



Gönne deinem Haar intensive Pflege – lass den Herbal Aloe Conditioner 3 Minuten einwirken, bevor du ihn gründlich ausspülst – für superweiches, glänzendes Haar.

HERBALIFE

24

NUTRITION FOR THE
24-HOUR ATHLETE



Setz dein Potenzial frei

Ob du eher gemütlich joggst oder athletische Leistungen vollbringen möchtest, Herbalife24® bietet dir Produkte für Training, Leistung und Erholung.

Stell dir dein Herbalife24[®]-Programm individuell zusammen



Produktverwendung	CR7 Drive	Rebuild Strength	Rebuild Endurance	Hydrate	Prolong	Restore	Liftoff Max	Achieve Protein Riegel
Morgens	█	█	█	█	█	█	█	█
Vor dem Sport	█	█	█	█	█	█	█	█
Während dem Sport	█	█	█	█	█	█	█	█
Nach dem Sport	█	█	█	█	█	█	█	█
Nachts	█	█	█	█	█	█	█	█



Geme

Damit du dein bestes



insam

Leben leben kannst.

Ziel von Herbalife ist es, die Welt glücklicher und gesünder zu machen. Unsere Berater bieten direkten, ganz persönlichen Service. Der Fokus unserer Marke liegt nicht nur darin, dich über optimale Produkte zu beraten, sondern dich auch zu motivieren, deinen Lebensstil zum Besseren zu verändern. Mit unseren Produkten gewinnst du einen zuverlässigen Partner und Mentor, der dich unterstützt und auf dem richtigen Weg zu deinen Ernährungs- und Fitnesszielen hält.

Wir setzen uns für deinen Erfolg ein – das nennen wir „unseren Unterschied durch Berater“.

Die Kraft von Protein

Darum geht es

Proteine bestehen aus Aminosäuren – sie sind die zentralen Bausteine von unseren Muskeln und Knochen, von Haut, Gewebe und Organen. Während der Verdauung spaltet unser Körper das Protein in einzelne Aminosäuren auf, um neue Proteine zu bilden – deshalb müssen wir täglich die richtige Menge zu uns nehmen.

Bringt den Stoffwechsel in Schwung

Wusstest du schon, dass dein Körper für die Verarbeitung von Protein mehr Energie benötigt als für Kohlenhydrate? Um also deinen Stoffwechsel besser in Schwung zu bringen, ist es sinnvoll, optimale Mengen Protein in deine tägliche Ernährung zu integrieren. Protein trägt außerdem zur Erhaltung von Muskelmasse bei, und da das Muskelgewebe für seine tägliche Aufgabe von Anspannen und Entspannen Energie verbrennen muss, ist auch dies zentral für das Ankurbeln deines Stoffwechsels.

In unserem H24 Sortiment findest du Produkte, die dich auf jeder Stufe deiner Fitness unterstützen.

Unterstützt Erholung und Aufbau der Muskeln

Regelmäßiger Sport und die richtige Proteinaufnahme tragen zum Muskelaufbau bei. Hochwertige Proteine, die alle essenziellen Aminosäuren enthalten, finden sich in Nahrungsmitteln aus tierischem Protein, wie mageres Geflügel, Rindfleisch, Fisch, Milchprodukte und Hühnereier, sowie bei veganer Ernährung in einer Kombination aus Bohnen, Linsen, Vollkornprodukten und Tofu auf Sojabasis.

Finde deine Proteinquelle

Protein-Shakes und Ergänzungsprodukte können helfen, deinen Proteinhaushalt zu stärken. Und egal, ob du dich für Molkenprotein oder pflanzliches Protein entscheidest – beide können zum Muskelaufbau beitragen.

Als Ergänzung zu einer ausgewogenen Ernährung sind Protein-Shakes eine bequeme Alternative für Athleten und für alle, die ständig unterwegs sind.



“

„Protein ist wichtig für alle, aber vor allem für diejenigen, die aktiv Sport treiben.“

Die Messlatte höher legen



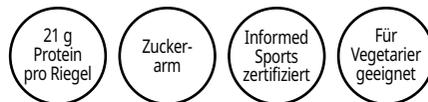
Was Kunden sagen:

„Super Konsistenz, richtig gut zu kauen.“

Herbalife24[®] Achieve Protein Riegel

Eine praktische Leckerei nach dem Sport mit 21 g Protein pro Portion, das zur Zunahme und Erhaltung von Muskelmasse beiträgt.

Diese köstlichen Riegel gibt es in zwei verführerischen Geschmacksrichtungen: im reichhaltigen Dark Chocolate Geschmack und leckeren Chocolate Chip Cookie Dough Geschmack. Ohne künstliche Aromen oder Farbstoffe, sind sie auch für Vegetarier geeignet!



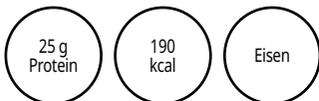
Dark Chocolate Geschmack	6 Riegel, je 60 g #150K
Chocolate Chip Cookie Dough Geschmack	6 Riegel, je 60 g #149K

Mit Kraft



Rebuild Strength

Ein hochwertiger Shake für die Erholungsphase* nach dem Krafttraining mit hohem Proteingehalt und Eisen. Protein trägt zur Erhaltung und Zunahme von Muskelmasse bei. Eisen trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.

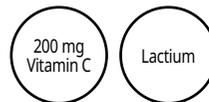


Schokoladengeschmack

20 Portionen, 1000 g #1437

Restore

Ein Nahrungsergänzungsmittel für die Nacht, mit 200 mg Vitamin C pro Portion, welches zu einer normalen Funktion des Immunsystems während und nach intensiver körperlicher Betätigung beiträgt.



30 Kapseln, 21,4 g

#1424

* 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 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.

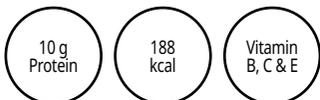
Verwende Restore im Rahmen einer ausgewogenen, abwechslungsreichen Ernährung und eines gesunden Lebensstils. Befolge dabei die Anweisungen auf dem Etikett. Mehr über Lactium* erfährst du auf www.lactium.com.

zur Kraft



Rebuild Endurance

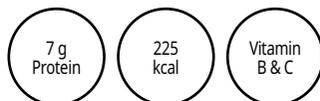
Getränk zur Erholung* nach dem Ausdauersport mit einer speziell ausgewählten Kombination von Kohlenhydraten, hochwertigem Milchprotein, Eisen und wichtigen Vitaminen.



Vanillegeschmack 20 Portionen, 1000 g #1436

Prolong

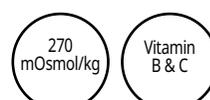
Kohlenhydrat-Protein-Getränk für lange, intensive Trainingsphasen mit einer speziell ausgewählten Kombination von Vitaminen und Mineralstoffen.



Zitrusgeschmack 15 Portionen, 900 g #1435

Hydrate

Kalorienfreies Elektrolytgetränk zur Unterstützung der Flüssigkeitszufuhr. Enthält pro Portion 100 % der Referenzmenge an Vitamin C und außerdem essentielle B-Vitamine, Calcium und Magnesium.



Geschmacksrichtung Orange 20 Portionspackungen x 5,3 g, 106 g #1433

Angaben beziehen sich auf eine Portion.



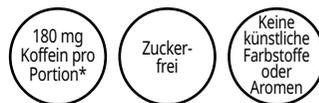
LiftOff®
zur
**Unterstützung
deines Workouts**

**Fühle dich erfrischt
und genieße den herben,
spritzen Grapefruit-
Geschmack. Nimm es vor dem
Sport zu dir oder wann immer
du neuen Schwung benötigst.**



H24 LiftOff® Max

Intensiviere dein Workout mit diesem zuckerfreien Energy-Nahrungsergänzungsmittel, das Koffein und die Vitamine B6, B12 und C enthält, die zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung beitragen.



Grapefruit Geschmack 10 Portionspackungen, je 4,2 g, 42 g #192K

LiftOff®



Zitrone-Limonegeschmack 10 Brausetabletten,
je 4,5 g, 45 g #3152



* Es wird empfohlen, die tägliche Aufnahme von insgesamt 400 mg Koffein nicht zu überschreiten (200 mg für schwangere oder stillende Frauen).

Angaben beziehen sich auf eine Portion.



HERBALIFE
NUTRITION

CR7
DRIVE

TIP

CR7 DRIVE

Unterstütze dein Training mit CR7 Drive, dem wissenschaftlich formulierten erfrischenden Kohlenhydrat-Elektrolyt-Drink, den wir mit Cristiano Ronaldo entwickelt haben. CR7 Drive mit Acai-Beeren-Geschmack kombiniert eine Kohlenhydrat-Elektrolyt-Lösung mit Vitamin B1 und B12 für eine hochwertige Versorgung mit Flüssigkeit zur Unterstützung von Ausdauer* und eines normalen Energiestoffwechsels**.



CR7 Drive

97 kcal
pro
Portion

249 mg
Natrium

142 mg
Magnesium

100 % der
Referenzmenge
an Vitamin
B1 & B12

Acai-Beeren Geschmack

20 Portionen, 540 g #1466

10 Portionspackungen x 27 g, 270 g #1467

Angaben beziehen sich auf eine Portion.

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

** Vitamin B1 und B12 tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.

ERFOLG KOMMT VON INNEN

WOLFGANG KRENN MOUNTAINBIKER, ÖSTERREICH

Wolfgang Krenn, Mountainbiker aus Österreich, ist seit 2011 begeisterter Verwender der Herbalife Produkte. Die Herbalife Produkte unterstützen ihn dabei, besser mit Belastungen in Wettkampfsituationen umzugehen.



OCS SWANS GMUNDEN ÖSTERREICH

Die Schwäne sind die Überflieger Österreichs: OCS Swans Gmunden ist das erfolgreichste Basketballteam des Landes – mit bis heute 22 verschiedenen Titeln. Seit 2013 profitiert das Team von der Bereitstellung der Produkte von Herbalife und ist vor allem von den Herbalife24®-Produkten total begeistert. Die harte Arbeit und die Begeisterung der Spieler, dazu die Unterstützung durch die Ernährung von Herbalife, ist einfach eine starke, siegreiche Kombination.





BSC YOUNG BOYS

FUßBALL, SCHWEIZ

Regelmäßiger Gast in den europäischen Wettbewerben, darunter 3x in der Champions League, 3 Meister-Hattricks, 3-Double-Gewinne – die Erfolge des BSC Young Boys stehen für sich. Neben den beachtlichen sportlichen Erfolgen steht der BSC YB für Wertschätzung, Vertrauen, Emotionen und Freundschaft: Werte die Herbalife zu 100 Prozent teilt.

Seit der Saison 18/19 engagiert sich Herbalife als offizieller Ernährungspartner beim BSC YB und stützt die 1. Mannschaft, die YB Frauen sowie die Nachwuchsabteilungen des BSC YB mit Sporternährung und Nahrungsergänzung aus.

SK RAPID WIEN

FUßBALL, ÖSTERREICH

Bei Herbalife teilen wir dieselbe Philosophie wie der Sportklub Rapid - die Bedeutung der Gemeinschaft. Wir glauben daran, dass wir gemeinsam am besten unsere Ziele erreichen können. Seit der Saison 17/18 kooperieren wir mit dem österreichischen Rekordmeister SK Rapid und bieten unseren Support nicht nur den Profis, sondern auch der zweiten Mannschaft sowie allen Nachwuchsmannschaften an.

Als der beliebteste Verein Österreichs inspiriert der SK Rapid die Massen und kann auf eine beeindruckende Erfolgsgeschichte mit 32 österreichischen Meistertiteln und 14 Österreichischen Cup-Siegen zurückblicken.





STEIGERE DEIN POTENZIAL

SEI DEIN EIGENER CHEF MIT EINER MARKE, DER DU VERTRAUEN KANNST

Niedrige Startkosten • Teilzeit-Einkommen • Rabatt auf Produkte •
Geld-zurück-Garantie • Sei Teil einer inspirierenden Community •
Hilf Menschen, besser zu leben • Umfassende Schulungs- und
Trainingsmöglichkeiten und Unterstützung durch deinen Berater

Wende dich jetzt an deinen Herbalife Berater, um mehr zu erfahren.

Kontaktiere mich heute,
um mehr zu erfahren:



AUS
100 %
RECYCELTEM
PAPIER

Herbalife 



Herbalife[®]

PREISLISTE

FRÜHJAHR 2024



Produktübersicht



Formula 1-Shakes

Himbeere & Weiße Schokolade, ohne Soja, Laktose und Gluten, 500 g	#4469	60 €	Cookie Crunch, 550 g	#4467	60 €	Café Latte, 550 g	#4465	60 €
Smooth Chocolate, 550 g	#4468	60 €	Erdbeeren Traum, 550 g	#4463	60 €	Banana Cream, 550 g	#4462	60 €
Vanilla Crème, 550 g	#4466	60 €	Summer Berries, 550 g	#4470	60 €	Vanilla Crème, 780 g	#048K	76 €
			Mint & Chocolate, 550 g	#4471	60 €			



Formula 1-Shakes

Vanilla Crème Portionspackungen, 7 x 26 g, 182 g	#053K	25 €
Cookie Crunch Portionspackungen, 7 x 26 g, 182 g	#228K	25 €
Smooth Chocolate Portionspackungen, 7 x 26 g, 182 g	#229K	25 €



Protein-Getränkemix Vegan

Vanille, 560 g #172K 67 €



Formel 1-Shake Herzhafte Mahlzeit

Kräuter-Pilz, 550 g #092K 66 €



Formel 1 Express Riegel

Dark Chocolate, 7 x 56 g	#4472	29 €
Cranberry & White Chocolate, 7 x 56 g	#4473	29 €



Protein-Back-Mix

480 g #200K 53 €



High Protein Iced Coffee

Latte Macchiato, 308 g #012K 70 €



Tri-Blend Select

Banana, 600 g #013K 86 €
 Coffee Caramel, 600 g #052K 86 €



Protein-Getränkemix

Vanille, 588 g #2600 70 €



Formula 3 Personalized Protein Powder

240 g #0242 42 €



Protein Riegel

Schokolade-Erdnuss, 14 x 35 g, 490 g #3972 26 €
 Vanille-Mandel, 14 x 35 g, 490 g #3968 26 €
 Zitrone, 14 x 35 g, 490 g #3976 26 €



Protein-Chips

Sour Cream & Onion, 10 x 30 g, 300 g #142K 26 €
 Barbecue, 10 x 30 g, 300 g #141K 26 €



Night Mode

Pfirsich-Kamille, 21 Portionen, 550 g #282K 60 €



Phyto Booster

60 Kapseln, 42,8 g #236K 78 €

Produktübersicht



Immune Booster

Wild Berry, 21 x 3,7 g, 77,7 g **#233K 48 €**



Niteworks®

150 g **#3150 107 €**



Xtra-Cal®

90 Tabletten, 131 g **#0020 23 €**

Vitamin & Mineral Komplex

Männer, 60 Tabletten, 85,3 g **#1746 29 €**
 Frauen, 60 Tabletten, 85,3 g **#2039 29 €**



Beta Heart®

229 g **#0267 54 €**



Herbalifeline® Max

30 Kapseln, 42 g **#0043 40 €**



Multi-Ballaststoff-Drink

204 g **#2554 41 €**



Microbiotic Max

Vanille, 20 x 2 g, 40 g **#173K 61 €**



Active Mind Complex

60 Kapseln, 40,2 g **#243K 52 €**



AloeMax

473 ml **#1196 59 €**



Aloe Vera Getränkekonzentrat

Mango, 473 ml **#1065 52 €**
 Original, 473 ml **#0006 52 €**



Instant-Kräutergetränk mit Tee-Extrakten

Original, 51 g **#178K 38 €**
 Zitrone, 51 g **#180K 38 €**
 Himbeere, 51 g **#182K 38 €**
 Pfirsich, 51 g **#181K 38 €**



Herbalife SKIN

Beruhigendes Aloe-Reinigungsgel, 150 ml **#0765 30 €**
 Belebender Toner mit Pflanzenextrakt, 50 ml **#0767 23 €**
 Falten verringermes Serum, 50 ml **#0829 79 €**
 Glättendes Zitrusreinigungsgel, 150 ml **#0766 30 €**
 Straffendes Augen-Gel, 15 ml **#0770 48 €**
 Reinigende Lehm-Maske mit Minze, 120 ml **#0773 26 €**



Herbalife SKIN

Feuchtigkeit spendende Augencreme, 15 ml **#0771 48 €**
 Feuchtigkeitscreme für strahlende Haut, 50 ml **#0830 59 €**
 Regenerierende Nachtcreme, 50 ml **#0827 59 €**
 Schützende Feuchtigkeitscreme SPF 30, 50 ml **#0828 59 €**
 Beeren-Peeling mit Sofortwirkung, 120 ml **#0772 24 €**



Collagen Skin Booster

Erdbeere- und Zitrone 171 g **#076K 77 €**



Herbal Aloe

Hand- & Körperlotion, 250 ml **#2563 16 €**
 Körperseife **#2566 11 €**
 Kräftigender Conditioner, 250 ml **#2565 16 €**
 Kräftigendes Shampoo, 250 ml **#2564 16 €**
 Waschlotion, 250 ml **#2561 17 €**
 Pflegegel, 250 ml **#2562 16 €**

Produktübersicht



H24 Achieve Protein Riegel

Dark Chocolate, 6 x 60 g, 360 g **#150K 22 €**
 Chocolate Chip Cookie Dough, 6x 60 g, 360g **#149K 22 €**



Herbalife 24

Rebuild Endurance, Vanille, 1000 g	#1436 102 €
Prolong, Zitrus, 900 g	#1435 74 €
Restore, 30 Kapseln, 21,4 g	#1424 47 €
Rebuild Strength, Schokolade, 1000 g	#1437 74 €
Hydrate, Orange, 20 x 5,3 g, 106 g	#1433 51 €



H24 LiftOff® Max

Grapefruit, 10 x 4,2 g, 42 g **#192K 34 €**



LiftOff®

Zitrone-Limone, 10 x 4,5 g, 45 g **#3152 36 €**



CR7 Drive - Acai-Beere

Behälter, 540 g **#1466 25 €**
 Portionspackungen, 10 x 27 g, 270 g **#1467 15 €**

Kontaktiere mich heute,
 um mehr zu erfahren:

