

Herbalife[®]

PRODUKTBROSCHÜRE
2025





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 – inneren und äußeren – 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.

Weitere Informationen zu unseren Produkten findest du auf herbalife.com/de-at

1

Protein
S. 18 – 33

2

**Vitamine &
Mineralstoffe**
S. 34 – 49

3

**Phyto-
nährstoffe**
S. 50 – 51

4

**Gesunde
Fette**
S. 52 – 53

5

Ballaststoffe
S. 54 – 57

6

Hydratation
S. 58 – 61

7

Schönheit
S. 62 – 67

8

**Sport-
ernährung**
S. 68 – 85

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.



Wie du deine Ziele erreichen kannst

		FRÜHSTÜCK	SNACK
GEWICHTSKONTROLLE 2 Shakes pro Tag Gewichtsabnahme*		 <p>Aloe Vera Getränkekonzentrat Instant-Kräutergetränk mit Tee-Extrakten Formula 1-Shake</p>	 <p>UND</p>  <p>Protein Riegel oder Protein Chips Obst mit einer Handvoll Nüsse</p>
	GEWICHT HALTEN 1 Shake pro Tag Ausgewogene Ernährung und Gewichtserhaltung**		 <p>Aloe Vera Getränkekonzentrat Instant-Kräutergetränk mit Tee-Extrakten Formula 1-Shake</p>

* Das Ersetzen von zwei der täglichen Hauptmahlzeiten im Rahmen einer kalorienarmen Ernährung durch einen solchen Mahlzeiterersatz trägt zu Gewichtsabnahme bei.
 ** Genieße diese Produkte im Rahmen einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung sowie einem gesunden, aktiven Lebensstil. Produkte von Herbalife sind nicht als Ersatz für eine ausgewogene Ernährung vorgesehen. Bitte achte darauf, täglich genügend Flüssigkeit zu dir zu nehmen. Es ist wichtig, diese Anweisungen genau einzuhalten. Bei den vorgeschlagenen Portionen sind individuelle Faktoren und persönlichen Präferenzen zu berücksichtigen.

Denke daran, als Teil deines Gewichtskontrollprogramms oder deines ausgewogenen Ernährungsplans über den Tag verteilt mindestens 2 Liter Wasser (8 große Gläser) zu trinken. Wenn du unterwegs bist und dir keine ausgewogene Mahlzeit zubereiten kannst, nimm dir einfach einen Formula 1-Shake mit. So kannst du jederzeit eine ausgewogene und köstliche Mahlzeit genießen.

MITTAGESSEN	SNACK	ABENDESSEN	~ 1500 kcal
 <p>Eine ausgewogene, farbenfrohe Mahlzeit mit Vollkornprodukten</p>	 <p>Protein Riegel Protein Chips</p>	 <p>Formula 1-Shake Formula 1-Shake + PDM</p>	
UND	ODER		~ 2000 kcal
 <p>Ein farbenfroher Salat mit einem Vollkornprodukt Tri-Blend Select Shake</p>	 <p>Protein Riegel Protein Chips High Protein Iced Coffee</p>	 <p>Eine ausgewogene, farbenfrohe Mahlzeit</p>	

Ersetze daher zwei Mahlzeiten pro Tag mit einem köstlichen Nähr-Shake Getränkemix und nimm eine nahrhafte Mahlzeit zu dir. Zusammen mit anderen Nahrungsmitteln und in Verbindung mit regelmäßiger Bewegung handelt es sich um Beispiele. Individuelle Mahlzeitenpläne erfordern eine sorgfältige Berücksichtigung aller relevanter



Großartige
Produkte
erhalten
großartige
Auszeichnungen

Product of the Year 2022
Nutrition Hero 2021
Men's and Women's Fitness
UK



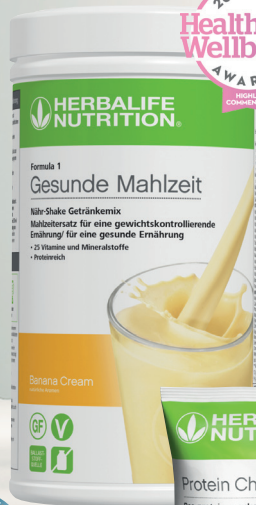
Product of the
Year 2022
Frankreich

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

**Best Energy Intake
Men's Health
Healthy Award 2020**
Spanien



**Health & Wellbeing
Awards Highly
Commended 2020**
UK



**Product of the
Year 2022**
Belgien



**Product of the
Year 2021**
Belgien



**Product of the
Year 2022**
Frankreich

Von der Saat



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.





**Inspiration, die
Veränderung
bewirkt**

HERBALIFE



FAMILY FOUNDATION

Die Herbalife Family Foundation (HFF) kooperiert mit Hilfsorganisationen und anderen Einrichtungen, darunter auch mit Herbalife, um Kindern und Gemeinschaften in aller Welt eine angemessene Ernährung und Bildung zu bieten, die für ihr Wohlergehen notwendig sind.

Seit ihrer Gründung im Jahr 2005 hat die HFF 178 gemeinnützige Organisationen in mehr als 60 Ländern finanziell unterstützt, darunter Krankenhäuser, Waisenhäuser, Schulen und andere Organisationen.

Auswirkungen auf einen Blick

Im letzten Jahr versorgte das Casa-Programm der HFF über 206.000 Kinder in globalen Gemeinschaften mit angemessener Ernährung - eine Voraussetzung für ein erfülltes Leben.

Mit Hilfe unserer großzügigen Sponsoren konnten wir im Lauf der Jahre über 50 Millionen US-Dollar an Organisationen auf der ganzen Welt vergeben.



Wie etwas zurückgeben?

Heute spenden, um die Lebensbedingungen bedürftiger Kinder in aller Welt zu verbessern.

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.

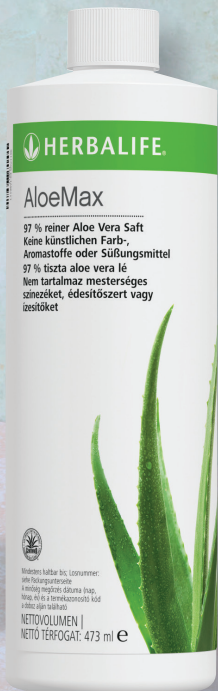




1. Ernähren

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
 21 Portionen
 550 g #4467



Mint & Chocolate
 21 Portionen
 550 g #4471



Himbeere & Weiße Schokolade
 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



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



F1 Vanilla Crème	21 Portionen, 550 g #4466
F1 Vanilla Crème Portionspackung	7 x 26 g, 182 g #053K
PDM Vegan Vanillegeschmack	20 Portionen, 560 g #172K
PDM Vegan Vanillegeschmack Portionspackung	7 x 28 g, 196 g #441K

Angaben beziehen sich auf eine Portion.

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.



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



* Es wird empfohlen, die tägliche Aufnahme von insgesamt 400 mg Koffein nicht zu überschreiten (200 mg für schwangere und stillende Frauen). Angaben beziehen sich auf eine Portion.

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.

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

Vanillegeschmack Portionspackung

7 x 28 g, 196 g #441K



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

Hoher
Protein-
gehalt

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 Herzhaftem, ohne dass die Kalorien überschritten werden.“

Nahrungsergänzungen können auch für Kinder sinnvoll sein



**Herbalife Gels: Entdecke unser neues Sortiment
an Nahrungsergänzungen für Kinder**

Nahrungsergänzungsmittel für Erwachsene sind wichtig, aber auch Kinder und Jugendliche können unter Vitaminmangel leiden. Ihr schnelles Wachstum und ihre körperliche und neurologische Entwicklung erfordern in diesen Lebensphasen Unterstützung durch essenzielle Nährstoffe.¹

Eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung sollte Kindern in der Wachstumsphase alle Nährstoffe liefern, die sie benötigen. Tatsächlich jedoch greifen Kinder und Jugendliche in der Regel zu ungesunder Kost aus verarbeiteten Lebensmitteln, die im Vergleich zu Obst und Gemüse nur wenig Nährstoffe liefern.²

Kinder, deren Gewicht außerhalb des Normbereichs liegt, haben ein höheres Risiko für einen Mangel an den Vitaminen A, C, D und E als normalgewichtige Kinder.³

Vitamin D: Das Sonnenvitamin

Vitamin D ist bestens bekannt für seinen Beitrag zum Aufbau fester Knochen und Zähne bei Kindern, aber es wird auch für ein gesundes Immunsystem benötigt.⁴⁹ Der empfohlene Tagesbedarf an Vitamin D beträgt 15 mg/Tag (600 IE) für Kinder im Alter von 1-17 Jahren.¹⁰

Kinder und Jugendliche aus bestimmten Risikogruppen (z.B. mit dunkler Haut und/oder ohne angemessene Sonnenexposition) leiden häufig unter diesem Mangel.¹¹ Unzureichende Mengen können bei Kindern zu einem Vitamin-D-Mangel führen, der wiederum Knochenfehlbildungen und Rachitis verursachen kann.¹⁰

Baut man Vitamin-D-reiche Nahrungsmittel wie fetthaltigen Fisch, Lebertran, angereicherte Milch und Orangensaft in den Speiseplan seiner Familie ein, kann man einem solchen Mangel vorbeugen.¹² Auch Rinderleber, Käse, Eigelb und einige Pilze können den Vitamin-D-Spiegel erhöhen.¹³

Omega-3-Fettsäuren

Omega-3-Fettsäuren spielen ebenfalls eine wichtige Rolle für das Wohlbefinden von Kindern, denn sie können die Gesundheit des Gehirns und der Sehkraft unterstützen.^{14, 15}

Die zwei häufigsten Arten von Omega-3-Fettsäuren sind EPA und DHA - sie sind lebenswichtige Bausteine der Zellmembran, die als Energiequellen genutzt werden können. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt eine Aufnahme von EPA+DHA von etwa 100-200 mg/Tag für Kinder im Alter von 2-6 Jahren und für ältere Kinder von 200-250 mg/Tag.¹⁶

Da unser Körper Omega-3-Fettsäuren nicht selbst produzieren kann, können wir die empfohlene Menge nur erreichen, indem wir sie über unsere tägliche Ernährung oder über Nahrungsergänzungsmittel aufnehmen.¹⁶

Fettreiche Fischarten wie Thunfisch, Lachs, Makrele und Hering können dazu beitragen, die Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren zu steigern.¹⁷

Weitere Informationen findest du auch auf unserer Trainingswebsite



NEU

Herbalife Gels



NutrientVita Kids

Unterstützung für Wachstum und Entwicklung^{1,2}



Tutti Frutti Geschmack 30 kaubare Gelee-Drops, 45 g #369K

¹ Reich an Vitamin D für das normale Wachstum und die Entwicklung von Knochen und für die normale Funktion des Immunsystems bei Kindern.

² Enthält Jod zur Unterstützung des normalen kindlichen Wachstums.

MindVita Kids

Unterstützt das heranwachsende Gehirn^{1,2}



Limonen-Beeren Geschmack 30 kaubare Gelee-Drops, 45 g #379K

¹ DHA trägt zur Erhaltung normaler Hirnfunktion und normaler Sehkraft bei. Die positive Wirkung wird bei einer täglichen Zufuhr von 250 mg DHA erreicht.

² Vitamin B6, B12, Biotin und Niacin unterstützen den normalen Energiestoffwechsel, die Funktionen des Nervensystems und die psychologische Funktion.

Leckere, kaubare Vitamine für die ganze Familie



✓ Lecker

✓ Natürliche Aromen & Farbstoffe

✓ Zuckerfrei

✓ Glutenfrei



CoQ10Vita

Enthält CoQ10, entscheidend für die Energieproduktion vor allem im Herzen^{1,2}



Kirschgeschmack

30 kaubare Gelee-Drops, 45 g #378K

¹ Vitamin E trägt zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei.

² Vitamin K trägt zur normalen Blutgerinnung und zur Erhaltung normaler Knochen bei.



ViewVita

Unterstützt die Sehkraft und trägt zum Schutz der Augen bei^{1,2}



Beere-Zitrus Geschmack

30 kaubare Gelee-Drops, 45 g #376K

¹ Enthält Zink, DHA und Vitamin A, die zur Erhaltung der normalen Sehkraft beitragen.

² Die positive Wirkung wird bei einer täglichen Aufnahme von 250 mg DHA erreicht.

Unterstütze deine Augen- und Gehirngesundheit

Wie kommt es, dass einige Pflanzen- und Gemüsesorten so kräftige, leuchtende Farben haben? Ganz einfach: Das liegt an Lutein und Zeaxanthin.

Diese natürlichen Farbpigmente, auch Carotinoide (Xanthophylle) genannt, verleihen Spinat, Kohlgemüse, Grapefruit und Karotten ihre herrlichen Farben: immergrün, zartrosa und herrlich orange.^{1,2} Außerdem schützen sie unsere Augen vor dem schädlichen Blauanteil des Lichts.

Augengesundheit

Blaues Licht ist allgegenwärtig. Es wird natürlich von der Sonne wie auch künstlich von technischen Geräten (z.B. Mobiltelefonen) und herkömmlichen Leuchtmitteln (z.B. Leuchtstoffröhren) gestreut. Eine längerfristige Exposition von blauem Licht kann für die Augen schädlich sein.



Studien deuten darauf hin, dass höhere Anteile Lutein und Zeaxanthin der Augengesundheit zuträglich sein können, da sie gemeinsam zur Erhöhung der Makulapigmentdichte (MPOD) beitragen können und damit helfen, die Augen vor Schäden durch blaue Lichtquellen zu schützen.³⁻⁵

Da der menschliche Körper Lutein und Zeaxanthin nicht selbst produzieren kann, wird eine tägliche Ergänzung von 10 mg Lutein und 2 mg Zeaxanthin empfohlen, insbesondere, wenn die Zufuhr über die tägliche Ernährung gering ist.⁶

Einige klinische Studien zeigen, dass eine tägliche Zufuhr in dieser Dosierung:

- die Zellen vor oxidativen Schäden schützen kann⁷⁻¹²
- die Augen im Alter schützen kann¹³⁻¹⁶
- das Sehvermögen steigern kann
- sie unterstützt die Regeneration der Augen nach hellem Licht, die Fähigkeit, Kontraste zu erkennen und optische Informationen schneller zu verarbeiten^{17,18,19-21}

Gehirngesundheit

Ebenso wie die Augen braucht auch das Gehirn Fürsorge. Lutein und Zeaxanthin können zusammenwirken, um die kognitiven Hirnfunktionen reibungslos zu erhalten.^{22,23} Kleinere klinische Studien zeigen, dass sich wie bei der Augengesundheit durch die tägliche Zufuhr Folgendes verbessern kann:^{22,23}

- **Visuelles Gedächtnis:** Die Fähigkeit, visuelle Details und Bilder zu speichern und abzurufen.
- **Räumliches Gedächtnis:** Die Fähigkeit, sich die Position von Objekten zu merken oder sich räumlich zu orientieren.
- **Komplexe Wahrnehmung:** Die Fähigkeit, sich auf mehrere Aufgaben oder Inhalte gleichzeitig zu konzentrieren, ohne sich dabei ablenken zu lassen.

Durch angemessene dauerhafte Zufuhr dieser Nährstoffe lässt sich das allgemeine Wohlbefinden von Sehvermögen und Gehirn langfristig unterstützen.

Herbalife Gel - ViewVita - zur Unterstützung der Augen- und Gehirngesundheit

* Die vollständigen Quellenangaben befinden sich auf S. 87.



Schütze deine Gesundheit mit CoQ10

**Herbalife Gel - CoQ10Vita - stärkt die antioxidative
Abwehrkraft und hält die Energieproduktion aufrecht.**

Mit zunehmendem Alter verlangsamt der Körper seine Energieproduktion, und das natürliche Abwehrsystem des Körpers wird schwächer.¹ Aber wie kann man dem entgegenwirken?

Hier kann ein fettlösliches, vitaminähnliches Molekül, das sogenannte Coenzym Q10 (CoQ10) von Nutzen sein. Dieses hochwirksame Antioxidans ist in jeder Zellmembran des Körpers vorhanden und kann zur Abwehr von freien Radikalen beitragen - jenen instabilen Molekülen, die sich verbinden, um Zellen und andere stabile Moleküle im Körper, wie DNA und Protein, zu schädigen. Besteht ein Ungleichgewicht zwischen freien Radikalen und Antioxidantien, spricht man von oxidativem Stress, der sich negativ auf unsere Gesundheit auswirken kann.^{2,3} Krankheiten wie Diabetes, Adipositas und Herzerkrankungen können die Folge sein.^{2,3}

CoQ10 ist außerdem für die Produktion von ATP (Adenosintriphosphat) unerlässlich, dem Hauptenergielieferanten für die Körperzellen, dessen Produktion altersbedingt abnehmen kann.

Woher bekomme ich CoQ10?

Unser Körper kann zwar CoQ10 selbst produzieren, doch diese Fähigkeit lässt mit zunehmendem Alter nach.^{4,5}

Der Verzehr von über 0,5 kg CoQ10-reicher Nahrungsmittel erbringt ungefähr 30 mg CoQ10. Zu moderaten Lieferanten zählen Butter und Eigelb, während Öle und Nüsse die besten veganen Lieferanten sind.⁶

Je nach Gesundheitszustand liegt die empfohlene Zufuhr zwischen

30-1.200 mg.⁷ Nur über die tägliche Ernährung angemessene Mengen CoQ10 aufzunehmen, kann sich als schwierig erweisen. Daher können tägliche CoQ10-Nahrungsergänzungsmittel wie unser **CoQ10Vita** auf einfachere Weise für einen optimalen CoQ10-Spiegel sorgen und so die allgemeine Gesundheit und das Wohlbefinden stärken.



Gute Nacht garantiert

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

COMPLÉMENT ALIMENTAIRE
NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

Teneur élevée en vitamine C, vitamine D, sélénium
et zinc qui contribuent au fonctionnement
normal du système immunitaire

Hoher Gehalt an Vitamin C, Vitamin D,
Selen und Zink, die zur normalen Funktion
des Immunsystems beitragen

Avec édulcorant glycosides de stéviol (issu de feuilles de stévia)
Mit Süßungsmittel Steviolglycoside (aus Steviablättern)

Saveur baies
sauvages
Wild Berry
Geschmack

À consommer de préférence avant le / numéro de lot - voir au-dessous de la boîte
Mendelsohn ballast bic; L'consommer seule Packungsinformation

21 SACHETS | PORTIONSPACKUNGEN
POIDS NET | NETTOGEWICHT: 77,7 g (21 x 3,7 g) e



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.*



Frauen 60 Tabletten, 85,3 g #2039



Männer 60 Tabletten, 85,3 g #1746



* 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 83 % 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
NÄHRUNGSGÄNZUNGSMITTEL**

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

Neumentix
PSYCHOLOGIC COMPLEX KT10-42

À consommer de préférence avant le / numéro de lot : voir au-dessous de la boîte
Mittelsens halbiert bis: Losnummer: siehe Packungsunterseite

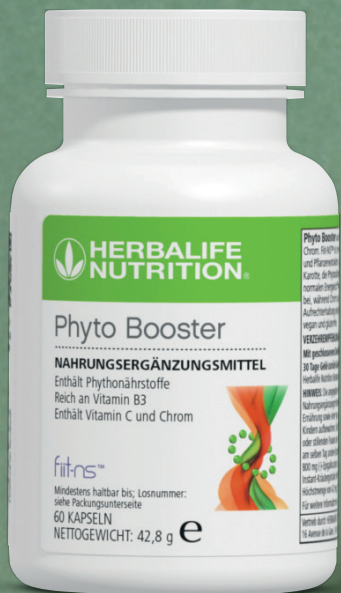
60 CAPSULES | KAPSELN
POIDS NET | NETTOGEWICHT: 40,2 g e



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.



Sei dir deiner Fette sicher

**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.

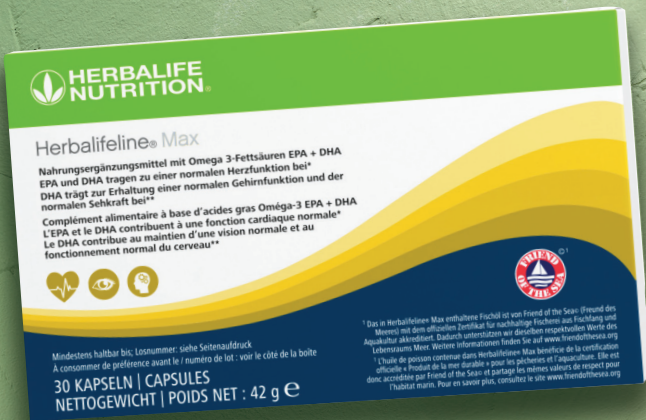
Da Fette sehr konzentrierte Kalorienlieferanten sind, empfiehlt die Ernährungsphilosophie von Herbalife, nicht mehr als 30 % deines täglichen Kalorienbedarfs über Fette aufzunehmen. Fischöl wird mit Gehirngesundheit in Verbindung gebracht² – du solltest also zweimal in der Woche Ölfisch essen, etwa Sardinen,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



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

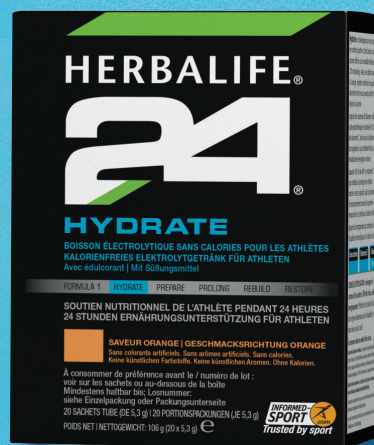
Microbiotic Max bitte erst nach dem Mixen hinzugeben und Flüssigkeiten mit einer Temperatur von unter 25°C verwenden, um die Produktwirksamkeit nicht zu beeinflussen.

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** mit Tee-Extrakten 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.



Original

30 Portionen, 51 g #178K
60 Portionen, 102 g #179K



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).

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, geschmeidiger 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 verringernes 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.

Schützen

Schützende Feuchtigkeitscreme SPF 30

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

50 ml

#0828



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



Peeling

Beeren-Peeling mit Sofortwirkung

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

120 ml

#0772



Mit Feuchtigkeit versorgen

Feuchtigkeitscreme für strahlende Haut

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

50 ml

#0830



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.

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



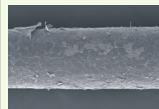
Herbal Aloe Kräftigender Conditioner

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

250 ml

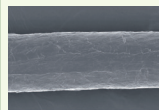
#2565

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 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.



Setze dein Potenzial frei

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

Stelle dir dein Herbalife24®-Programm individuell zusammen



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

Unterstütze deine sportliche Performance* mit H24 Creatine+, deine ideale Ergänzung.





H24 Creatine+

Unterstütze deine Performance- und Wellness-Ziele

Das von Sporternährungsexperten entwickelte H24 Creatine+ kann die Leistung bei hochintensivem Training* steigern und unterstützt die Muskelkraft¹⁻³ in Kombination mit Krafttraining, auch bei Frauen und Erwachsenen über 55 Jahren.**⁴⁻⁶

Die einzigartige Zusammensetzung enthält zusätzlich B-Vitamine (Vitamin B6 und B12, Niacin, Riboflavin, Thiamin und Pantothensäure) sowie Calcium, die zu einem normalen Energiestoffwechsel beitragen. Calcium trägt zudem zu einer normalen Muskelfunktion bei, während Vitamin B6 und B12 zur normalen Funktion des Immunsystems beitragen.



Geschmacksneutral

#488K

* Kreatin steigert die körperliche Leistungsfähigkeit bei aufeinanderfolgenden, kurzzeitigen, hochintensiven Übungen.

** Die Angabe gilt für Erwachsene über 55 Jahre, die regelmäßig Krafttraining betreiben. Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 3 g Kreatin in Verbindung mit Krafttraining ein, bei dem die Belastung im Laufe der Zeit gesteigert werden kann und das mindestens dreimal wöchentlich über mehrere Wochen mit einer Intensität von mindestens 65 % bis 75 % des 1-Repetition-Maximums betrieben werden sollte

¹ Vilar Neto JdO, et al.

² Herda TJ, et al. J. Strength Cond. Res. 2009;23(3):818-26.

³ Kaviani M, et al. J Sports Med Phys Fitness. 2019;59(4):608-12.

⁴ EFSA. EFSA Journal. 2011;9(7).

⁵ Kerkick, et al. J Int Soc Sports Nutr. 2018;15(1):38.

⁶ Burke DG, et al. Med Sci Sports Exerc. 2003;35(11):1946-55.



Du möchtest mehr über Energiegele erfahren?

Mit Dr. Stephen Mears, Senior Lecturer für Sport- und
Fitnessernährung der Loughborough University

1 Wie können Energiegele beim Sport nützlich sein?

„Bei intensivem Sport nutzt der Körper hauptsächlich Kohlenhydrate als Energielieferant. Nach 60 bis 90 Minuten intensiven Trainings können die Kohlenhydratspeicher jedoch erschöpft sein.“¹⁻³

Daher kann ein Energiegel, das leicht resorbierbare Kohlenhydrate liefert, dazu beitragen, die Leistungsfähigkeit während längerer Trainingseinheiten aufrechtzuerhalten.“⁴⁻⁶

2 Wie schnell wirken Energiegele?

„Dies hängt von verschiedenen Faktoren ab, wie z.B.:

- Intensität deines Trainings
- Aktueller Flüssigkeitshaushalt
- Bereits verzehrte Speisen und Getränke

Sie sind häufig optimale Lieferanten von Kohlenhydraten, die leicht aufgenommen werden und in der Regel gut verträglich sind.⁷⁻⁹

Energiegele wirken nicht sofort, da der Transport der Kohlenhydrate zur Muskulatur einige Zeit in Anspruch nehmen kann.“

3 Welche Vorteile bieten Energiegele gegenüber kohlenhydrathaltigen Speisen und Getränken?

- Energiegele sind gebrauchsfertig und bequem.
- Sie sind häufig optimale Lieferanten von Kohlenhydraten, die leicht aufgenommen werden und in der Regel gut verträglich sind.⁷⁻⁹
- Um die gleiche Menge an Kohlenhydraten aufzunehmen, müssen oft größere Nahrungsmengen konsumiert werden, was das Verdauungssystem belasten kann.

4 Welche Vorteile bietet ein Glukose-Fruktose-Verhältnis von 1:0,8?

„Bei dem Verhältnis von 1:0,8 verträgt der Körper mehr Fruktose und somit eine größere Gesamtmenge von Kohlenhydraten, ohne dass es zu Magen-Darm-Beschwerden kommt.“¹⁰⁻¹⁵

5 Sollte ich ein Energiegel mit zusätzlicher Flüssigkeit konsumieren?

„Ja. Wenn man lange und/oder sehr intensiv Sport treibt, verliert man Flüssigkeit durch Schwitzen. Daher ist es ratsam, Energiegele mit Flüssigkeit zu sich zu nehmen und immer darauf zu achten, genug zu trinken.“

6 Wann sollte ich ein Energiegel konsumieren?

„Während dem Sport sollte man etwa 30 g Kohlenhydrate pro Stunde zu sich nehmen, was heißen kann, alle 20 bis 30 Minuten ein Gel zu sich zu nehmen.“

7 Für welche Sportarten sind Energiegele geeignet?

„Für intensive Sportarten wie Laufen, Radfahren und Mannschaftssportarten wie Fußball, vor allem dann, wenn diese Aktivitäten länger als eine Stunde dauern.“¹⁻³

Probiere unser H24 Prolong Energy Gel. Weitere Informationen findest du auch auf unserer Trainingswebsite.



H24 Prolong Energy Gel

Tanke Energie für dein Workout und steigere deine Leistung.

H24 Prolong Energy Gels sind die optimale gebrauchsfertige Energiezufuhr für einen Energiekick zwischendurch. Das Gel enthält eine leicht resorbierbare Kohlenhydrat-Kombination im idealen Glukose-Fruktose-Verhältnis von 1:0,8 für schnelle Aufnahme und Lieferung von Energie. Damit ist es eines der höchstkonzentrierten Energy Gels auf dem Markt und der ideale Partner, um während langer Trainingseinheiten durchzuhalten. Ohne künstliche Aromastoffe, Farbstoffe oder Süßungsmittel.



Erdbeer Geschmack 10 Portionspackungen, 45 g pro Portion #402K

Beachte unser H24-Produktsortiment zur Unterstützung deiner Fitness



Halte durch mit Prolong



Kunden bestätigen

„Schmeckt toll, ist einfach mitzunehmen, und ich merke einen riesigen Unterschied bei meiner Leistungsfähigkeit.“

Die Messlatte höher legen

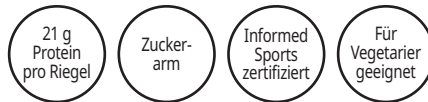


Was Kunden sagen:
„Super Konsistenz, richtig gut zu kauen.“

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
--------------------------	-------------------------

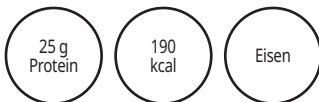
Chocolate Chip Cookie Dough Geschmack	6 Riegel, je 60 g #149K
---------------------------------------	-------------------------

Kraft und



Rebuild Strength Pouch

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.



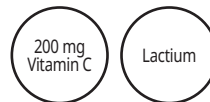
Schokoladengeschmack

20 Portionen, 1000 g #403K

* 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.

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.

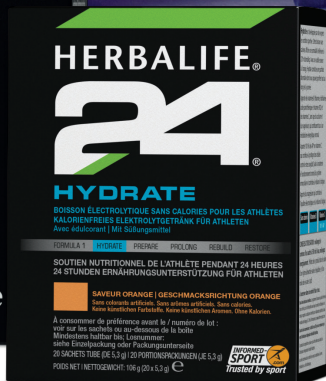


30 Kapseln, 21,4 g

#1424

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.

Erfolg



Prolong Energy Gel

Ein Energy Gel für intensive sportliche Aktivitäten. Jede 45 g Packung liefert 30 g Kohlenhydrate plus Vitamin B12 und Thiamin, die zur Unterstützung eines normalen Energiestoffwechsels und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung beitragen.

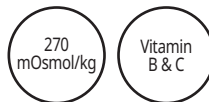


Erdbeer Geschmack

10 Portionspackungen x 45 g, 450 g #402K

Hydrate

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



Geschmacksrichtung Orange

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

Angaben beziehen sich auf eine Portion.

A woman with blonde hair in a ponytail, wearing a black cap with 'HERBALIFE 24' and a black athletic top and shorts, is running outdoors. She is holding a white water bottle with a black cap and 'HERBALIFE 24' branding. The background is a soft-focus outdoor setting.

LiftOff®
zur
Unterstützung
deines Workouts

**Fühle dich erfrischt
und genieße den herben,
spritzigen 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 #315Z



* 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

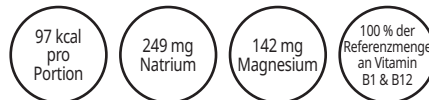
CR7
DRIVE

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



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 4x 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 stattet die 1. Mannschaft 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.



Quellenangaben zu S. 34/35

- 1 Passarelli S, et al. *Lancet Glob Health*. 2024.
- 2 Kreusler P, et al. *Nutrients*. 2021;13(2).
- 3 Calcatera V, et al. *Children (Basel)*. 2023;10(4).
- 4 Health Canada. *Multi-Vitamin/Mineral Supplements Monograph*. 2023.
- 5 EFSA. *EFSA Journal*. 2008;6(10):827.
- 6 EFSA. 2009;7(9):1227.
- 7 EFSA. 2009;7(9):1272.
- 8 EFSA. 2010;8(2):1468.
- 9 EFSA. *EFSA Journal*. 2015;13(5):4096.
- 10 EFSA. *EFSA Journal*. 2016;14(10):e04547.
- 11 Braegger C, et al. *J Pediatr Gastroenterol Nutr*. 2013;56(6):692-701.
- 12 Lips P, et al. *Ann N Y Acad Sci*. 2014;1317:92-8.
- 13 NIH. 2018.
- 14 EFSA. *EFSA Journal*. 2010;8(10).
- 15 European Commission. *Official Journal of the European Union*. 2012;L136:1-40.
- 16 WHO. 2011.
- 17 Adarme-Vega TC, et al. *Current opinion in biotechnology*. 2014;26:14-8.

Quellenangaben zu S. 38/39

- 1 Abdel-Aal el, S.M., et al., Dietary sources of lutein and zeaxanthin carotenoids and their role in eye health. *Nutrients*, 2013. 5(4): p. 1169-85.
- 2 Mares-Perlman, J.A., et al., The body of evidence to support a protective role for lutein and zeaxanthin in delaying chronic disease. Overview. *The Journal of Nutrition*, 2002. 132(3): p. 5185-5245.
- 3 Kijlstra, A., et al., Lutein: more than just a filter for blue light. *Prog Retin Eye Res*, 2012. 31(4): p. 303-15.
- 4 Junghans, A., H. Sies, and W. Stahl, Macular pigments lutein and zeaxanthin as blue light filters studied in liposomes. *Arch Biochem Biophys*, 2001. 391(2): p. 160-4.
- 5 Barker, F.M., 2nd, et al., Nutritional manipulation of primate retinas, V: effects of lutein, zeaxanthin, and n-3 fatty acids on retinal sensitivity to blue-light-induced damage. *Invest Ophthalmol Vis Sci*, 2011. 52(7): p. 3934-42.
- 6 Johnson, E.J., et al., Intake of lutein and zeaxanthin differ with age, sex, and ethnicity. *J Am Diet Assoc*, 2010. 110(9): p. 1357-62.
- 7 Khachik, F., P.S. Bernstein, and D.L. Garland, Identification of lutein and zeaxanthin oxidation products in human and monkey retinas. *Invest Ophthalmol Vis Sci*, 1997. 38(9): p. 1802-11.
- 8 Krinsky, N.I. and E.J. Johnson, Carotenoid actions and their relation to health and disease. *Mol Aspects Med*, 2005. 26(6): p. 459-516.
- 9 Perrone, S., et al., Effects of lutein on oxidative stress in the term newborn: a pilot study. *Neonatology*, 2010. 97(1): p. 36-40.
- 10 Granado, F., B. Olmedilla, and I. Blanco, Nutritional and clinical relevance of lutein in human health. *The British journal of nutrition*, 2003. 90(3): p. 487-502.
- 11 Haeghele, A.D., et al., Plasma xanthophyll carotenoids correlate inversely with indices of oxidative DNA damage and lipid peroxidation. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev*, 2000. 9(4): p. 421-5.
- 12 Health Canada, *Marigold Extract and Isolates (Lutein and Zeaxanthin)*. 2022.
- 13 Nolan, J.M., et al., Risk factors for age-related maculopathy are associated with a relative lack of macular pigment. *Experimental eye research*, 2007. 84(1): p. 61-74.
- 14 Delcourt, C., et al., Plasma lutein and zeaxanthin and other carotenoids as modifiable risk factors for age-related maculopathy and cataract: the POLA Study. *Investigative ophthalmology & visual science*, 2006. 47(6): p. 2329-35.
- 15 Manayi, A., et al., Lutein and cataract: from bench to bedside. *Crit Rev Biotechnol*, 2016. 36(5): p. 829-39.
- 16 van Leeuwen, R., et al., Dietary intake of antioxidants and risk of age-related macular degeneration. *JAMA*, 2005. 294(24): p. 3101-3107.
- 17 Hammond, B.R., et al., A double-blind, placebo-controlled study on the effects of lutein and zeaxanthin on photostress recovery, glare disability, and chromatic contrast. *Invest Ophthalmol Vis Sci*, 2014. 55(12): p. 8583-9.
- 18 Stringham, J.M. and B.R. Hammond, Macular pigment and visual performance under glare conditions. *Optom Vis Sci*, 2008. 85(2): p. 82-8.

Quellenangaben zu S. 40/41

- 1 Maldonado, E., Morales-Pison, S., Urbina, F., & Solari, A. (2023). Aging Hallmarks and the Role of Oxidative Stress. *Antioxidants (Basel)*, 12(3). <https://doi.org/10.3390/antiox12030651>
- 2 Reddy, V. P. (2023). Oxidative Stress in Health and Disease. *Biomedicines*, 11(11). <https://doi.org/10.3390/biomedicines11112925>
- 3 Lobo, V., Patil, A., Phatak, A., & Chandra, N. (2010). Free radicals, antioxidants and functional foods: Impact on human health. *Pharmacogn Rev*, 4(8), 118-126. <https://doi.org/10.4103/0973-7847.70902>
- 4 Kalén, A., Appelkvist, E. L., & Dallner, G. (1989). Age-related changes in the lipid compositions of rat and human tissues. *Lipids*, 24(7), 579-584. <https://doi.org/10.1007/BF02535072>
- 5 Rosenfeldt, F. L., Pepe, S., Linnane, A., Nagley, P., Rowland, M., Ou, R.,...Esmore, D. (2002). Coenzyme Q10 protects the aging heart against stress: studies in rats, human tissues, and patients. *Ann N Y Acad Sci*, 959, 355-359; discussion 463-355. <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.2002.tb02106.x>
- 6 Strazisar, M., Fir, M., Golc-Wondra, A., Milivojevic, L., Prosek, M., & Abram, V. (2005). Quantitative determination of coenzymecoenzyme Q10 by liquid chromatography and liquid chromatography/mass spectrometry in dairy products. *J AOAC Int**, 88(4), 1020-1027.
- 7 Pravst, I., Zmitek, K., & Zmitek, J. (2010). Coenzyme Q10 contents in foods and fortification strategies. *Crit Rev Food Sci Nutr*, 50(4), 269-280. <https://doi.org/10.1080/10408390902773037>

Quellenangaben zu S. 72/73

- 1 Stellingwerff, T. and G.R. Cox, Systematic review: Carbohydrate supplementation on exercise performance or capacity of varying durations. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 2014. 39(9): p. 998-1011.
- 2 Burke, L.M., et al., Carbohydrates for training and competition. *Journal of Sports Sciences*, 2011. 29(sup1): p. S17-S27.
- 3 Kerksick, C., et al., ISSN Position Stand: nutrient timing. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 2017. 5(1): p.17.
- 4 Jeukendrup, A., A step towards personalized sports nutrition: carbohydrate intake during exercise. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, 2014. 44 Suppl 1(Suppl 1): p. S25-S33.
- 5 ACSM, Joint Position Stand Nutrition and Athletic Performance. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 2016. 48(3): p. 543-568.
- 6 Kerksick, et al., ISSN exercise & sports nutrition review update: research & recommendations. *J Int Soc Sports Nutr*, 2018. 15(1): p. 38.
- 7 Pfeiffer, B., et al., CHO oxidation from a CHO gel compared with a drink during exercise. *Med Sci Sports Exerc*, 2010. 42(11): p. 2038-45.
- 8 Guillochon, M. and D.S. Rowlands, Solid, gel, and liquid carbohydrate format effects on gut comfort and performance. *International journal of sport nutrition and exercise metabolism*, 2017. 27(3): p. 247-254.
- 9 Hennis, M.A., et al., 13C-glucose-fructose labeling reveals comparable exogenous CHO oxidation during exercise when consuming 120 g/h in fluid, gel, jelly chew, or coingestion. *Journal of applied physiology*, 2022. 132(6): p. 1394-1406.
- 10 O'Brien, W.J. and D.S. Rowlands, Fructose-maltodextrin ratio in a carbohydrate-electrolyte solution differentially affects exogenous carbohydrate oxidation rate, gut comfort, and performance. *American Journal of Physiology-Gastrointestinal and Liver Physiology*, 2011. 300(1): p. G181-G189.
- 11 O'Brien, W.J., et al., Fructose-maltodextrin ratio governs exogenous and other CHO oxidation and performance. *Med Sci Sports Exerc*, 2013. 45(9): p. 1814-24.
- 12 Rowlands, D.S., et al., Fructose-glucose composite carbohydrates and endurance performance: critical review and future perspectives. *Sports Medicine*, 2015. 45: p. 1561-1576.
- 13 Podlogar, T., et al., Increased exogenous but unaltered endogenous carbohydrate oxidation with combined fructose-maltodextrin ingested at 120 g h⁻¹ versus 90 g h⁻¹ at different ratios. *European Journal of Applied Physiology*, 2022. 122(11): p. 2393-2401.
- 14 Rowlands, D.S., et al., Effect of graded fructose coingestion with maltodextrin on exogenous 14C-fructose and 13C-glucose oxidation efficiency and high-intensity cycling performance. *Journal of Applied Physiology*, 2008. 104(6): p. 1709-1719.
- 15 Shi, X., et al., Effects of carbohydrate type and concentration and solution osmolality on water absorption. *Medicine and science in sports and exercise*, 1995. 27(12): p. 1607-1615.



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:



Herbalife 

