





# WILLKOMMEN BEI HERBALIFE: DAS ETWAS ANDERE ERNÄHRUNGS- UNTERNEHMEN

Was brauchen Sie, um Ihr bestes Ich zu entdecken? Mehr Selbstvertrauen, höhere Leistungsfähigkeit beim Sport oder sich einfach von Innen und Außen gesünder fühlen – wir wollen Ihnen dabei helfen.

Deshalb entwickelt HERBALIFE qualitativ hochwertige, wissenschaftlich basierte Produkte: um Ihnen die Nährstoffe zu liefern, die Ihr Körper im Rahmen eines gesunden, aktiven Lebensstils benötigt. Diese Produkte werden weltweit von Millionen Menschen geschätzt und haben bereits Menschen auf der ganzen Welt dabei unterstützt, einfach besser zu leben.

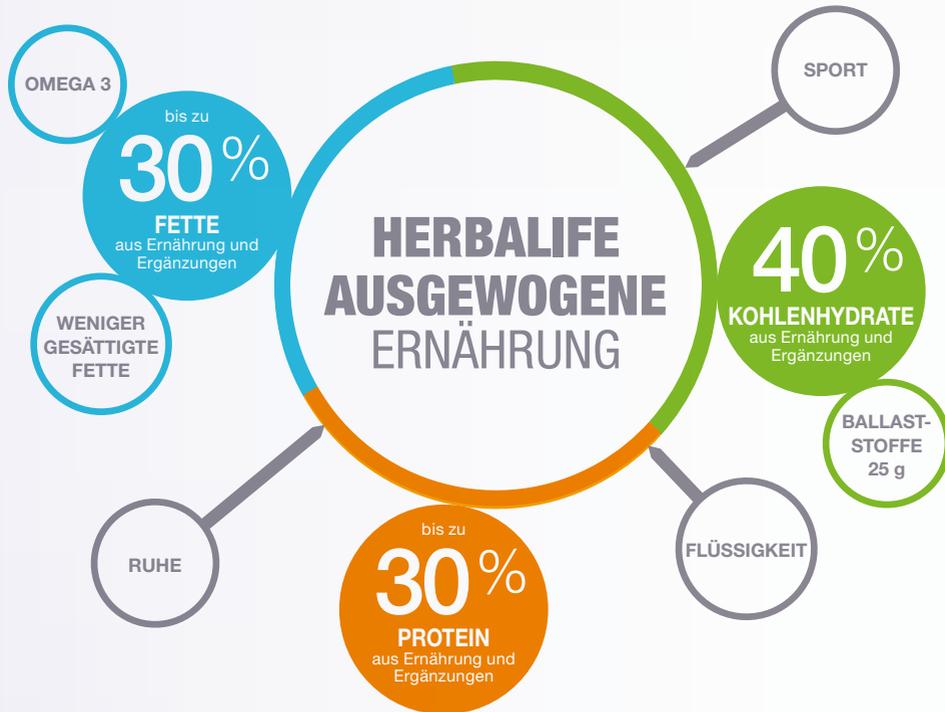
Mit unserem auf Unterstützung ausgerichteten Ansatz und der Hilfe Ihres persönlichen Wellness-Coachs (Selbständiges HERBALIFE-Mitglied) haben Sie die erforderliche Mithilfe, um Ihre Ziele zu erreichen und Ihre Gesundheit effektiv und nachhaltig in die eigene Hand zu nehmen. Jetzt ist die richtige Zeit, es in die Tat umzusetzen.



# DIE HERBALIFE-ERNÄHRUNGSPHILOSOPHIE DREHT SICH UM AUSGEWOGENHEIT

Wir glauben nicht an fade Diäten oder an den Ausschluss ganzer Nahrungsmittel-Gruppen. Stattdessen konzentrieren wir uns auf die empfohlene tägliche Zufuhr von Protein, Fett, Kohlenhydraten und wichtigen Nährstoffen, damit Ihr Körper richtig mit Vitalität versorgt wird. Wissenschaftlich basierte Produkte und ausgewogene Ernährung in Verbindung mit regelmäßigem Sport helfen Ihnen, Ihre Ziele konsequent anzugehen.

HERBALIFE Formula 1-Mahlzeitenersatz Shakes liefern perfekt ausgewogene Anteile an qualitativ hochwertigen Proteinen, Ballaststoffen und essenziellen Mikronährstoffen, um zu helfen, Ihren empfohlenen Tagesbedarf abzudecken.



Die essenziellen Makronährstoff-Proteine tragen zum Aufbau und zur Erhaltung von Muskelmasse und normalen Knochen bei. Proteinreiche Produkte wie **HERBALIFE Protein-Getränkemix** und **Personalised Protein Powder** können dazu beitragen, Ihren täglichen Bedarf leichter abzudecken.

**HERBALIFE Multi-Ballaststoff-Drink** liefert 5 g Ballaststoffe pro Portion und schmeckt köstlich mit Wasser gemischt oder in Ihrem Formula 1-Shake.\*

\* Prüfen Sie die Verfügbarkeit von Multi-Ballaststoff-Drink in Ihren Ländern.  
 \*\* Eine positive Wirkung wird mit einer täglichen Aufnahme von 250 mg EPA und DHA erreicht.

# WIE 'HERZFREUNDLICH' IST IHR LEBENSSTIL?

Wie jedes lebenswichtige Organ hat auch das Herz eine wesentliche Aufgabe im Körper. Darum müssen Sie auf Ihr Herz achten – in jeder Hinsicht!

Betrachten Sie einmal Ihren Lebensstil. Die üblichen Gewohnheiten wie ungesunde Ernährung, eine vorwiegend sitzende Lebensweise und Rauchen stehen in engem Zusammenhang mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen und können sich negativ auf die Gesundheit des Herzens auswirken. \*\*\* Auch die Familiengeschichte spielt eine Rolle, und bedenken Sie, dass auch jüngere Menschen an Herz-Kreislauf-Erkrankungen leiden können. Neben Verbesserungen des Lebensstils bietet HERBALIFE eine Reihe wissenschaftlich basierter Produkte, die gezielt für ein gesundes Herz entwickelt wurden. Und kennen Sie die Risiken eines zu hohen Cholesterinwertes?

Lesen Sie weiter und erfahren Sie mehr ...



\*\*\* Quelle: Weltgesundheitsorganisation, Globaler Statusbericht über nicht übertragbare Krankheiten 2014.

# WAS IST CHOLESTERIN?

## ES IST NICHT NUR SCHLECHT ...

Die meisten Menschen wissen, dass ein hoher Cholesterinspiegel ihre Gesundheit beeinträchtigen kann, aber wissen Sie denn überhaupt, was Cholesterin ist? Dieses natürliche Fett wird im Körper von der Leber produziert und ist ebenfalls in Nahrungsmitteln wie Milchprodukten, Eiern und Fleisch enthalten. Cholesterin ist wesentlich für die Zellbildung wie auch für die Produktion von Vitamin D, von Hormonen und Gallenflüssigkeit für die Verdauung.

Ein hoher Cholesterinspiegel im Blut kann jedoch das Risiko für Herzinfälle, Schlaganfälle und die Entstehung von Arteriosklerose und anderer Kreislauferkrankungen erhöhen. Deshalb ist die Kontrolle Ihrer Werte so wichtig. Hier kann die HERBALIFE-Philosophie eines gesunden, aktiven Lebensstils helfen!

## WOHER WEISS ICH, OB ICH HOHE CHOLESTERINWERTE HABE?

Da es keine eindeutigen Symptome für einen erhöhten Cholesterinwert gibt, erfahren Sie nur bei Ihrem Hausarzt, ob Ihr Wert auf einmal zu hoch geworden ist. Sie können allerdings Hinweise darauf finden, wenn Sie Ihren Lebensstil kritisch betrachten.

Es trifft zwar zu, dass ältere Menschen oder Übergewichtige vermehrt zu einem hohen Cholesterinwert neigen. Aber sie sind nicht als Einzige gefährdet! Unabhängig vom Alter können viele Faktoren zu einem (teils gefährlich stark) erhöhten Cholesterinwert beitragen und dessen Zusammensetzung beeinflussen, ohne dass Sie sich dessen bewusst sind. Dazu gehören: Rauchen, der Genuss von Alkohol, eine sitzende Lebensweise oder eine ungesunde Ernährung mit zu vielen gesättigten Fetten und Transfetten.

Zu weiteren Faktoren zählen Diabetes, Bluthochdruck sowie Übergewicht oder Fettleibigkeit. In der Familie bestehende Herzerkrankungen können ebenfalls eine Rolle spielen.\*

\* Quelle: Weltgesundheitsorganisation. Globaler Statusbericht über nicht übertragbare Krankheiten 2014.

## „BEI MIR BESTEHT KEIN RISIKO EINES ZU HOHEN CHOLESTERINWERTES ... ODER?“

Selbst wenn Sie jung und ziemlich gesund sind, können Faktoren Ihres Lebensstils zu einem erhöhten Cholesterinwert beitragen.\* Trifft eine der folgenden Aussagen auf Sie zu? Sie alle gehören zu den Risikofaktoren, und Sie sollten darüber nachdenken, etwas dagegen zu unternehmen.

„*Es stimmt, ich rauche zwar, aber ich als 30-jährige Frau lebe sehr aktiv und ernähre mich gut – mir war nicht bewusst, dass mein Cholesterinspiegel dennoch zu hoch sein könnte ...*“

„*Ich gebe zu, dass ich Übergewicht habe. Aber ich bin nicht fettleibig und in meiner Familie gibt es keine Herzerkrankungen oder erhöhten Cholesterinwerte. Könnte auch ich gefährdet sein?*“

„*Mein Vater hatte einen zu hohen Cholesterinspiegel, aber ich ernähre mich gut, treibe viel Sport und bin noch nicht einmal 40. Deshalb Sorge ich mich noch nicht wegen der Cholesterinwerte!*“

„*Ich treibe wenig Sport und achte nicht allzu sehr auf Ernährung. Aber ich habe kein Übergewicht und glaube deshalb, dass Cholesterin für mich kein Problem ist.*“



ERKENNEN SIE SICH WIEDER? LESEN SIE WEITER UND ERFAHREN SIE,  
WIE SIE IHREN CHOLESTERINSPiegel SENKEN KÖNNEN ...

\* Quelle: Weltgesundheitsorganisation. Globaler Statusbericht über nicht übertragbare Krankheiten 2014.

IN EINEM  
BERICHT DER  
WELTGESUNDHEITS-  
ORGANISATION  
WIRD GESCHÄTZT, DASS  
ÜBER 60 %  
DER KORONAREN  
HERZERKRANKUNGEN  
IN INDUSTRIELÄNDERN AUF  
CHOLESTERINWERTE ZURÜCKZUFÜHREN SIND,  
DIE ÜBER DEM OPTIMALEN WERT VON  
3,8 MMOL/L LIEGEN.\*

\* Weltgesundheitsorganisation (2002) Der Weltgesundheitsbericht 2002. Risiken reduzieren, gesundes Leben fördern. Weltgesundheitsorganisation: Genf.

# WENN ES UM CHOLESTERIN GEHT, WIE HOCH IST DANN ‚HOCH‘?

Erkennen Sie in Ihrer Lebensweise etwas, was auf einen hohen Cholesterinwert deuten könnte? Falls ja: keine Panik! Das kommt sehr häufig vor, und Sie können ganz einfach Ihren Cholesterinspiegel auf einen sicheren, gesunden Wert senken.

Es geht ganz einfach um gut und schlecht. Cholesterin wird in Proteinen durch den Körper transportiert, in denen Lipoproteine gebildet werden. Unser Lebensstil und unsere Ernährung beeinflussen, ob diese Lipoproteine ‚gute‘ HDL (High-Density-Lipoprotein) oder ‚schlechte‘ LDL (Low-Density-Lipoprotein) sind.\*\* Doch bevor wir überlegen, wie Cholesterinwerte gesenkt werden können, schauen wir zunächst, wo die ‚hohen‘ und ‚empfohlenen‘ Werte eigentlich liegen ...

## CHOLESTERINSPIEGEL IM BLUT

Als allgemeine Richtlinie gilt ein Gesamtcholesterinwert von:

maximal 5 mmol/L bei gesunden Erwachsenen

maximal 4 mmol/L bei Personen mit hohem Risiko

Als allgemeine Richtlinie gilt ein LDL-Wert von:

maximal 3 mmol/L bei gesunden Erwachsenen

maximal 2 mmol/L bei Personen mit hohem Risiko

Ein idealer HDL-Wert liegt über 1 mmol/L. Liegt der HDL-Wert darunter, kann dies das Risiko von Herzerkrankungen erhöhen.

Jetzt wissen Sie, welcher Cholesterinwert für Sie empfohlen wird und wie Sie durch Ihren Lebensstil gefährdet sein könnten. Deshalb kommen wir jetzt zu ein paar Tipps, wie Sie Ihren Cholesterinspiegel auf einem gesunden Wert halten können. Bitte blättern Sie um und lesen Sie weiter ...

### Fakten in Kurzform:

Cholesterin im Blut wird in Millimol pro Liter Blut bezeichneten Einheiten gemessen: mmol/L.

### HDL- (High-Density-Lipoprotein)

HDL bzw. ‚gutes Cholesterin‘ transportiert überschüssiges Cholesterin (über die Leber) aus dem Blut und verhindert damit die Verstopfung der Arterien.

### LDL- (Low-Density-Lipoprotein)

LDL bzw. ‚schlechtes Cholesterin‘ ist schädlicher. Es transportiert das Cholesterin aus der Leber in die Körperzellen. Ist zu viel LDL vorhanden, sammelt es sich in den Wänden der Blutgefäße an und verursacht Gefäßverengung (Arteriosklerose).

\*\* Tabesh, F.; Sanei, H.; Jahangiri, M.; Momenizadeh, A.; Tabesh, E.; Pourmohammadi, K. & Sadeghi, M. (2014). The Effects of Beta-Glucan Rich Oat Bread on Serum Nitric Oxide and Vascular endothelial Function in Patients with Hypercholesterolemia. BioMed Research International. Ausgabe 2014, Artikel-ID 481904, 6 Seiten



# RÄUMEN SIE AUF MIT IHRER ERNÄHRUNG

Wir bei HERBALIFE wollen nicht, dass Sie auf alle Köstlichkeiten verzichten müssen. Wir empfehlen stattdessen einige gesunde Entscheidungen, um Ihr Risiko eines zu hohen Cholesterinwertes zu reduzieren.

## WERDEN SIE DIESE ÄNDERUNGEN VORNEHMEN?

Manchmal sind die einfachsten Änderungen am wirkungsvollsten – das gilt auf jeden Fall beim Cholesterinwert. Risikofaktoren wie Ihre Familiengeschichte können Sie nicht beeinflussen, aber Sie können die Wahrscheinlichkeit hoher Werte verringern und Ihren Wert im gesunden Bereich halten, sobald Sie diesen erreicht haben. Werden Sie also diese Änderungen vornehmen? Worum es geht: **AUFRÄUMEN, STEIGERN, AUFGEBEN.\***



### Weg mit allen ...

- Fertigsnacks wie Chips, Cracker und bestimmte Müsliriegel. Sie enthalten oft gesättigte Fette, Salz und Zucker, die den Cholesterinspiegel ansteigen lassen.
- Zubereitungsarten wie Braten/Frittieren, weil das Bratfett oft sehr viel ungesundes Fett enthält.
- Roten Fleischsorten, da sie viel gesättigte Fette enthalten. Wenn Sie nicht darauf verzichten können, greifen Sie zu mageren Sorten und vermeiden Sie verarbeitetes Fleisch wie zum Beispiel Wurst.
- Raffinierten ‚weißen‘ Kohlenhydraten aus Kuchen, Weißbrot, weißen Nudeln usw.
- Sprudelgetränken, die häufig sehr viel Zucker und leere Kalorien enthalten.



### Her mit allen ...

- Gesunden Snacks wie Nüsse und Oliven, die einfach und mehrfach ungesättigte Fette liefern. Wählen Sie ausgewogene, proteinreiche Snacks wie **HERBALIFE Geröstete Sojabohnen** oder **Protein Riegel**.
- Zubereitungsarten wie Dünsten, Grillen, Kochen oder Dämpfen. So nehmen Sie keine unnötigen ungesunden Fette zu sich.
- Fettreichen Fischen wie Lachs für ein gesundes Herz und Omega 3 oder magerem Geflügel.
- Ballaststoffquellen wie Hafer, brauner Reis, Obst und Gemüse, die zu Ihrer täglichen Ballaststoffaufnahme beitragen. **HERBALIFE Multi-Ballaststoff-Drink** hilft Ihnen mit 5 g Ballaststoffen pro Portion, die empfohlenen 25 g Ballaststoffe täglich zu erreichen.\*\*
- Wasser! Achten Sie darauf, die empfohlenen 2 Liter täglich zu trinken. Erfrischen Sie Ihr Wasser mit dem köstlichen, kalorienarmen **Aloe Vera Getränkekonzentrat** oder **Koffeinhaltiges Instant-Kräutergetränk mit Tee-Extrakten**.

\* NHS-Richtlinien: Hohe Cholesterinwerte – Prävention. Gepostet 16/08/2013.

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

# SORGEN SIE FÜR MEHR SPORT\*

Ein aktiver Lebensstil trägt zur Steigerung von ‚gutem‘ Cholesterin (HDL) im Blut bei, denn es regt den Transport von Fettablagerungen in die Leber an, wodurch Herz und Blutgefäße in gutem Zustand bleiben. Bei Übergewicht oder Fettleibigkeit ist Sport sogar noch wichtiger, denn dann sind die ‚schlechten‘ LDL-Cholesterinwerte wahrscheinlich höher, was zu verengten Blutgefäßen führen kann. Sport und eineausgewogene Ernährung können Ihnen helfen, Übergewicht abzubauen und Ihre Gesundheit zu verbessern.

Sie brauchen nur 150 Minuten mäßig intensiven Sport in der Woche zu treiben\*, um zur Senkung des Cholesterinwertes beizutragen. Leichter geht es, wenn Sie ...

- Gemeinsam mit einem Freund/einer Freundin Fitness zum Hobby machen.
- Es einfach halten – täglich 20 Minuten spazieren gehen und am Wochenende eine Stunde schwimmen oder Fahrrad fahren. Dieser Plan eignet sich für alle und reicht, um Ihr Trainingsziel der Woche anzugehen.
- Die Treppe benutzen, statt den Aufzug zu nehmen. Selbst diese kleine Änderung wirkt sich aus. Sorgen Sie für Bewegung, wann immer Sie können!

## ÄNDERN SIE ES MIT IHREM HERBALIFE-COACH

Ihr persönlicher Wellness-Coach hilft Ihnen beim Start Ihres Programms für einen gesunden, aktiven Lebensstil, das als Teil einer ausgewogenen Ernährung **HERBALIFE Formula 1-Shakes**, **Multi-Ballaststoff-Drink** und andere nährstoffreiche Produkte enthält. Denken Sie daran: Wenn Sie übergewichtig sind, ist Gewichtsabnahme ein wesentlicher Bestandteil bei der Kontrolle Ihres Cholesterinspiegels.\*\*

## HÖREN SIE AUF ZU RAUCHEN\*

Abgesehen von anderen negativen Auswirkungen auf die Gesundheit erhöht Rauchen auch das Risiko von Herz- und Kreislauferkrankungen. Zigaretten enthalten einen chemischen Stoff, der ‚gutes‘ HDL-Cholesterin abbaut. Es gibt Hilfen, um mit dem Rauchen aufzuhören, denn dies ist ein wesentlicher Schritt zur Senkung Ihres Cholesterinwertes.



\* NHS-Richtlinien: Hohe Cholesterinwerte – Prävention. Geposted 16/08/2013.

\*\* Das HERBALIFE®-Gewichtsmanagementprogramm kann die Gewichtsabnahme oder Gewichtskontrolle nur im Rahmen einer kalorienkontrollierten Ernährung unterstützen. Die Ergebnisse sind nicht typisch; die individuellen Ergebnisse können abweichen. Verwenden Sie die Produkte als Bestandteil einer ausgewogenen, abwechslungsreichen Ernährung und in Verbindung mit einem gesunden Lebensstil.

UND ES GIBT NOCH EINEN ANDEREN WEG ...

# LERNEN SIE HAFER- BETA-GLUCAN KENNEN

Ein leichter Weg zur Senkung und Erhaltung  
Ihres Cholesterinspiegels im Blut.\*



## WAS SIND BETA-GLUCANE?

Beta-Glucane sind lösliche Ballaststoffe, die sich in Haferkleie aus Haferflocken finden. Dieser aktive Bestandteil von Haferflocken trägt zur Senkung oder Erhaltung Ihres Cholesterinspiegels bei.\*

## WIE HELFEN SIE?

Beim Verdauen von Haferkleie werden Beta-Glucan-Moleküle freigesetzt und produzieren ein Gel, das Cholesterin bindet. Dies wird vom Körper weniger leicht aufgenommen. Bei diesem Prozess wird etwas von dem im Körper zirkulierenden Cholesterin verbraucht, was zu weniger Cholesterin im Blutkreislauf führt.

## WO IST DER BEWEIS?

Hafer-Beta-Glucan verringert nachweislich den Cholesterinspiegel. Über 55 internationale Studien belegen dieselben positiven präventiven Vorteile von Hafer-Beta-Glucanen für den Cholesterinspiegel im Blut\*\*. Außerdem lieferte die EFSA (Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit) wissenschaftliche Stellungnahmen zur Begründung gesundheitsbezogener Angaben in Bezug auf Hafer-Beta-Glucane sowohl für die Verringerung des Cholesterinspiegels im Blut wie auch für das reduzierte Risiko von (koronaren) Herzerkrankungen und die Erhaltung normaler Cholesterinwerte im Blut. Diese EFSA-Stellungnahmen trugen zur Entscheidung der Europäischen Kommission bei, gesundheitsbezogene Angaben in Bezug auf Hafer-Beta-Glucane zuzulassen.\*\*\*

\* Hafer-Beta-Glucan verringert nachweislich den Cholesterinspiegel im Blut. Ein hoher Cholesterinwert gehört zu den Risikofaktoren für die koronare Herzerkrankung. Beta-Glucane tragen zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei. Eine positive Wirkung wird mit einer täglichen Aufnahme von 3 g Hafer-Beta-Glucan erreicht. Die koronare Herzerkrankung hat mehrere Risikofaktoren und die Änderung eines Risikofaktors kann oder kann auch nicht positive Auswirkungen haben.

\*\* EFSA (2010). EFSA-Journal, 8(12), 1885. Whitehead et al. (2014). Am J Clin Nutr, 100(6), 1413-1421. Zhu et al. (2015). Nutr Metab Cardiovasc Dis, 25(8), 714-723.

\*\*\* EFSA-Journal-Referenzen, 2009;7(9):1254, 2011;9(6):2207, Q-2008-681.

# WOHER WEISS ICH, OB ICH AUSREICHEND **BETA-GLUCAN** AUFNEHME?

Um die empfohlene tägliche Aufnahme von 3 g Hafer-Beta-Glucan zu erreichen, sollten Sie täglich eine der folgenden Optionen zu sich nehmen:

## 2 PORTIONEN CEREALIEN AUS HAFER



**281 kcal**

*Bei Zubereitung mit fettarmer Milch*

## 6 SCHEIBEN VOLLKORNBROT



**300 kcal**

*Aus 50 % Hafermehl, 50 g pro Scheibe*

## 9 HAFERKEKSE



**400 kcal**

*Auf Grundlage von Haferkekse  
mit je 15 g*

## 2 MESSLÖFFEL BETA HEART



**51 kcal**

*Bei Zubereitung mit Wasser*

Täglich zwei Schalen Müsli, sechs Scheiben Brot oder neun Haferkekse zu essen, hört sich nach sehr viel an und wäre auch schwierig zu erreichen. Deshalb ist HERBALIFE Partner von OatWell® für das neue Produkt Beta Heart®, das mit einem einzigen schmackhaften Schritt zur Senkung oder Aufrechterhaltung des Cholesterinspiegels beiträgt!\* Dank hoher Technologie und strengen Verfahrenskontrollen enthalten die OatWell®-Produkte Beta-Glucan in 4-5x höherer Konzentration als Standard-Haferkleie sowie eine natürliche Kombination aus Hafer-Beta-Glucan, nicht lösliche Ballaststoffe und Protein.

\* Hafer-Beta-Glucan verringert nachweislich den Cholesterinspiegel im Blut. Ein hoher Cholesterinwert gehört zu den Risikofaktoren für die koronare Herzerkrankung. Beta-Glucane tragen zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei. Eine positive Wirkung wird mit einer täglichen Aufnahme von 3 g Hafer-Beta-Glucan erreicht. Die koronare Herzerkrankung hat mehrere Risikofaktoren und die Änderung eines Risikofaktors kann oder kann auch nicht positive Auswirkungen haben.

LESEN SIE WEITER  
UND ENTDECKEN SIE  
DIE VORTEILE VON  
**BETA HEART**

# WIR PRÄSENTIEREN BETA HEART

Mit dem Hauptbestandteil OatWell® Hafer-Beta-Glucan, das nachweislich den Cholesterinspiegel im Blut verringert.\*



## WEITERE VORTEILE SIND:

- Hoher Ballaststoffgehalt
- 25 kcal pro Messlöffel: ideal für kalorienkontrollierte Ernährungsweisen
- Ohne Zucker
- Proteinquelle. Protein trägt zum Aufbau und Erhalt von Muskelmasse bei
- Ohne künstliche Süßungsmittel

## WIEVIEL BRAUCHE ICH?

Wenn Sie glauben zur Risikogruppe zu gehören, dann nehmen Sie einen oder zwei Messlöffel Beta Heart® täglich zu sich, um zu helfen, Ihren Cholesterinspiegel zu senken und aufrechtzuerhalten.\* Als Bestandteil einer ausgewogenen, abwechslungsreichen Ernährung und in Verbindung mit einem aktiven Lebensstil verwenden.

\* Hafer-Beta-Glucan verringert nachweislich den Cholesterinspiegel im Blut. Ein hoher Cholesterinwert gehört zu den Risikofaktoren für die koronare Herzerkrankung. Beta-Glucane tragen zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei. Eine positive Wirkung wird mit einer täglichen Aufnahme von 3 g Hafer-Beta-Glucan erreicht. Die koronare Herzerkrankung hat mehrere Risikofaktoren und die Änderung eines Risikofaktors kann oder kann auch nicht positive Auswirkungen haben.

\* Hafer-Beta-Glucan verringert nachweislich den Cholesterinspiegel im Blut. Ein hoher Cholesterinwert gehört zu den Risikofaktoren für die koronare Herzerkrankung. Beta-Glucane tragen zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei. Eine positive Wirkung wird mit einer täglichen Aufnahme von 3 g Hafer-Beta-Glucan erreicht. Die koronare Herzerkrankung hat mehrere Risikofaktoren und die Änderung eines Risikofaktors kann oder kann auch nicht positive Auswirkungen haben.

# UND WIE GENIEßEN SIE ES?

Egal auf welche Art Sie die Vorzüge\* von Beta Heart® genießen wollen:  
Es schmeckt toll, ist schnell zuzubereiten und ideal für unterwegs geeignet!

## ERFRISCHEND MIT WASSER

Für ein köstlich erfrischendes Getränk mit Vanillegeschmack mischen Sie einmal täglich 2 Messlöffel oder zweimal täglich 1 Messlöffel Beta Heart® mit Wasser!



## FRUCHTIG MIT SAFT

Sie wollen es fruchtiger? Dann geben Sie 2 Messlöffel in ein Glas Saft! Oder genießen Sie alternativ zweimal täglich 1 Messlöffel Beta Heart® vermischt mit Saft.



## PERFEKT MIT IHREM SHAKE

Warum nicht bei der Zubereitung eines Formula 1-Shakes 2 Messlöffel Beta Heart® dazugeben. Dann haben Sie etwa 272 kcal, 20 g Protein, 8,5 g Ballaststoffe und 3 g Hafer-Beta-Glucan! Sie nehmen 2 Shakes täglich? Geben Sie 1 Messlöffel Beta Heart® zu jedem Shake!



\* Hafer-Beta-Glucan verringert nachweislich den Cholesterinspiegel im Blut. Ein hoher Cholesterinwert gehört zu den Risikofaktoren für die koronare Herzkrankung. Beta-Glucane tragen zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei. Eine positive Wirkung wird mit einer täglichen Aufnahme von 3 g Hafer-Beta-Glucan erreicht. Die koronare Herzkrankung hat mehrere Risikofaktoren und die Änderung eines Risikofaktors kann oder kann auch nicht positive Auswirkungen haben.

# SENKEN SIE IHREN CHOLESTERINWERT



Unabhängig von Ihrem Alter, kann Ihr Lebensstil Auswirkungen auf Ihren Cholesterinspiegel haben. Achten Sie daher mit ausgewogener Ernährung und ausreichender Bewegung auf Ihre Gesundheit.

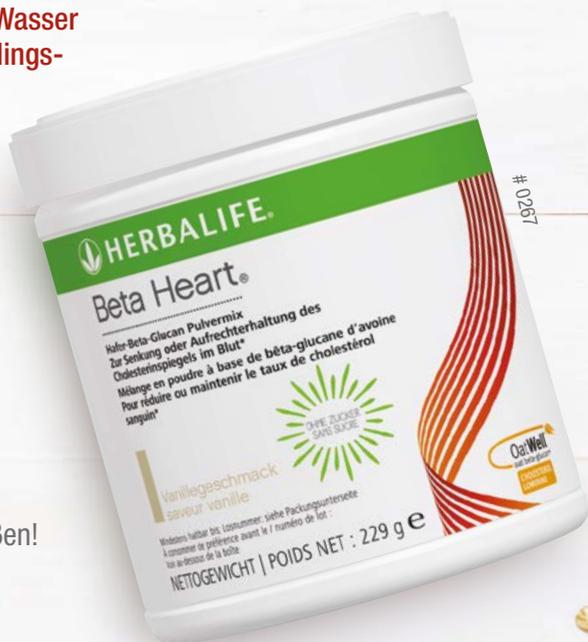
**Beta Heart®** enthält als Hauptbestandteil **OatWell® Hafer-Beta-Glucan**, das nachweislich den Cholesterinspiegel im Blut verringert und erhält.\*

**Einfach 2 Messlöffel Beta Heart® mit Wasser oder Saft mischen oder zu Ihrem Lieblings-Formula 1-Shake hinzugeben!**

Die Vorzüge\*\*:

- 3 g Hafer-Beta-Glucan
- Hoher Ballaststoffgehalt (6 g)
- Proteinquelle
- 51 kcal
- Ohne Zucker
- Ohne künstliche Süßungsmittel

Sie können auch zweimal täglich je 1 Messlöffel Beta Heart® mit Wasser, Saft oder Ihrem Shake gemischt genießen!



**HERBALIFE  
NUTRITION**

\* Hafer-Beta-Glucan verringert nachweislich den Cholesterinspiegel im Blut. Ein hoher Cholesterinwert gehört zu den Risikofaktoren für die koronare Herzerkrankung. Beta-Glucane tragen zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels im Blut bei. Eine positive Wirkung wird mit einer täglichen Aufnahme von 3 g Hafer-Beta-Glucan erreicht. Die koronare Herzerkrankung hat mehrere Risikofaktoren und die Änderung eines Risikofaktors kann oder kann auch nicht positive Auswirkungen haben.

\*\* Auf Grundlage von 2 Messlöffeln Beta Heart®, gemischt mit Wasser.

OatWell® ist eine Marke von DSM.

