Herbalife

Essen Plan

MY HERBAL .CH

Hallo und herzlich willkommen!

Ich werde Ihnen alle richtigen und notwendigen Informationen zur Verfügung stellen, damit Sie Ihr Übergewicht kontrollieren und die beste Version Ihrer selbst werden können!

Nicht mehr und nicht weniger.

Ich werde Ihnen keinen 10.000-Wörter-Kurs über alle Prozesse auf zellulärer Ebene geben, die ablaufen, wenn Sie etwas essen, das ist jetzt nicht der Punkt!

Mein Ziel ist es, dass du in weniger als 1.000 Wörtern weißt, wie du dich ernähren musst, um deinen Körper auf ein optimales Gewicht und in Topform zu bringen!

Los geht´s!...

Probieren Sie es aus, wo Sie es nicht sollten!

- Befolgen Sie jede Diät, die Sie in Zeitschriften sehen?

- Erlebst du an deinem Körper, was dir dein Freund oder Nachbar empfiehlt?

- Wenden Sie jeden Ratschlag eines Prominenten im Fernsehen an, um Gewicht zu verlieren, aber Sie sehen trotzdem, dass dies für Sie nicht funktioniert?

- Sind Sie in die Falle getappt, Ihre tägliche Kalorienzufuhr auf ein untermenschliches Niveau zu reduzieren?

Es sind alles Schlankheitstechniken, ich weiß, aber ich bin mir sicher, dass sie anstrengend und auf Dauer besonders schwer durchzuhalten sind.

Zumindest wirst du am Ende hungrig, ängstlich und verzweifelt sein. Das Schlimmste daran ist, dass Sie früher oder später den alten Essstil erreichen und sich wie gewohnt ernähren, bevor Sie "eine Diät beginnen".

Und wie geht es weiter??!...

Ja, du und ich wissen, was als nächstes kommt. Wir werden die Kilos, die wir während des "Hungerns" verloren haben, und viele andere, die unser Körper uns großzügig zusätzlich gibt, wieder zunehmen.

Die Schlussfolgerung ist klar: Du gibst dir alle Mühe mit den falschen Techniken!

Abnehmen kann sehr trügerisch sein und lässt Sie denken, dass "Sie Fortschritte gemacht haben". Einige Profis lügen darüber, was funktioniert oder nicht und erzählen Ihnen sogar von Techniken und Tricks, die sie NIE angewendet haben.

Aber ich sage dir etwas: Es gibt nur zwei Dinge, die dich nicht wollen niemals Betrügen. Die Dinge, die Ihnen immer sagen, ob Sie auf dem richtigen oder dem falschen Weg sind.

Diese "Dinge" sind die Waage und das Maßband

Der schwerwiegende Fehler, den 95% der Menschen machen, die abnehmen wollen (und wie Sie es vermeiden können)

Vereinfacht gesagt wurde der menschliche Körper lange Zeit mit einem Kessel verglichen, der Brennstoff verbrennt. Die Prinzipien sind einfach:

- **Wenn du MEHR isst, als du konsumierst, nimmst du "logischerweise" zu.**
- **Wenn du WENIGER isst, als du konsumierst, "logischerweise" NIMMST DU AB.**

Und Vorsicht, viele vermeintliche "Profis" der Diätetik sind immer noch da und geben die falschen Ratschläge.

Wenn also eine erwachsene Frau unter normalen Bedingungen etwa 2.000 Kalorien pro Tag zu sich nehmen kann, können wir sie nach diesem Prinzip 1.500 Kalorien / Tag von dem Kuchen essen lassen, den die Mutter an Ostern backt, und sie wird sicherlich abnehmen, oder?

Nun, NEIN...!

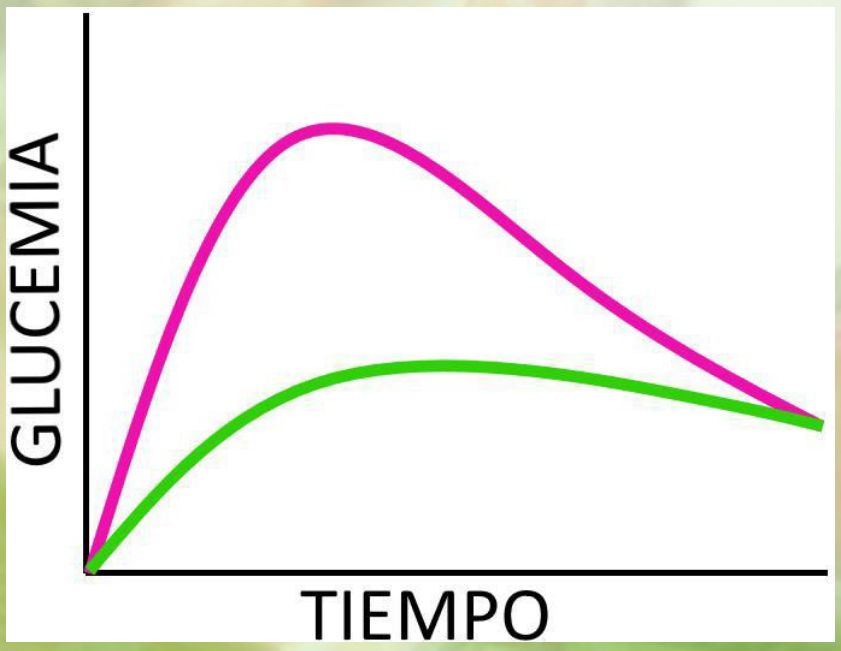
Hier sind die falschen traditionellen Diäten und hier habe ich mich auch geirrt, bis meine Ungeduld, Antworten zu finden, den Schlüssel fand.

Der Schlüssel liegt in der Herkunft dieser Kalorien. Der Verzehr von 1.000 Kalorien Zucker ist nicht dasselbe wie der Verzehr von 1.000 Kalorien pflanzlichem Protein. Dein Körper reagiert von Nahrung zu Nahrung sehr unterschiedlich.

Der Schlüssel liegt im Blutzucker!

Oder mit anderen Worten, der Anstieg des Blutzuckers, der etwa 30 Minuten nach dem Essen in Ihrem Körper auftritt.

Merken Sie sich Folgendes: Wenn das, was Sie gegessen haben, viel Zucker enthält, ist der Zucker in Ihrem Blut. es wird aufsteigen wie eine Rakete auf dem Weg zum Mars.



Übermäßiger Anstieg des Blutzuckers

Moderater Anstieg des Blutzuckers

Und wissen Sie, was mit Ihrem wunderbaren Körper passiert, wenn Ihr Blutzucker steigt?

Nun, Ihr Körper ist extrem schlau und superentwickelt und bereit, den restlichen Zucker "für morgen, nur für den Fall" zu speichern, denn es kann passieren, dass die Nahrung morgen fehlen und wir müssen die Reserve nutzen.

Und wie man Zucker lagert?

Ich glaube, du kennst die Antwort schon.

Genau, in Form eines Michelin-Sterns (Cellulite), der über der Strumpfhose erscheint, die man im nächsten Sommer so gerne tragen würde.

Daher müssen wir versuchen, unseren Körper auf einem moderaten Zuckerspiegel und ohne diese Spitzen zu halten, die uns dick machen.

Aber wenn ich abnehmen will?

Wirklich, das ist es, was wir wollen.

Wenn es keine Blutzuckerspitzen gibt, wird Ihr Körper auf natürliche Weise auf das Gewicht geschwächt, das Ihrer Körpergröße entspricht. Vertraue mir!

Oder hast du irgendwie in der Natur fette Tiere gesehen? Und es ist mir egal, wenn Sie mir sagen, dass Robben fett sind, denn Robben sind so natürlich, dass sie ihre Körpertemperatur in der Antarktis stabil halten.

Ich frage Sie, ob Sie zum Beispiel einen fetten Löwen oder einen fettleibigen Adler gesehen haben, der nicht fliegen kann.

Oder? Nun, darum geht es.!...

Da ich weiß, dass es für Sie etwas schwierig sein kann, Lebensmittel zu finden, die nicht diesen hohen Blutzuckerspiegel produzieren, hat Herbalife ein komplettes Produkt entwickelt, das Ihnen hilft, Ihren Blutzucker auf einem optimalen Niveau zu halten.

Alles dreht sich um **den Herbalife Formula 1 Shake**!

Mit dem Formula 1 Shake von Herbalife beginnen Sie, ohne es zu merken, Ihr Gewicht auf natürliche Weise zu kontrollieren, ohne zu hungern.

Wie sollte man den FORMULA 1 Shake trinken?

Kinderleicht. Ersetzen Sie einfach zwei Hauptmahlzeiten pro Tag durch einen Formel-1-Shake. Ein Frühstücksshake und ein Shake zum Abendessen zum Beispiel.

Damit dies Spaß macht und leicht zu befolgen ist
Als nächstes haben wir deinen Ernährungsplan für eine ganze Woche vorbereitet.

Die Antwort liegt nicht in der Anzahl der gesamten Kilogramm, sondern in den Kilogramm Fett, die über einen unbestimmten Zeitraum verloren gehen.

Im Gegensatz zu Muskeln nimmt Fett Volumen auf. Ein durchtrainierter Körper kann also schwerer sein als ein Körper mit einem hohen Fettanteil, passt aber in kleinere Größen.

Gesundes Abnehmen bedeutet, den Fettanteil zu senken, nicht den Wasseranteil in den Organen zu verringern oder Muskelmasse zu verlieren. Es ist diejenige, die Ihre Gesundheit gefährdet und Ihre Lebensqualität beeinträchtigt.

Je mehr Kilo zusätzliches Fett, desto größer die Gesundheitsgefahren.

Die Zusammensetzung der Mahlzeiten sollte wie folgt sein: Frühstück (nach dem Aufwachen) - Snack 1 (2-3 Stunden nach dem Frühstück) - Mittagessen (4-6 Stunden nach dem Frühstück) - Snack 2 (2-3 Stunden nach dem Mittagessen) - Abendessen (4-6 Stunden nach dem Mittagessen)

Wir werden also 3 Hauptmahlzeiten und 2 Snacks pro Tag haben.

Tipps und Einkaufsliste

Wir haben einige Tipps von Ernährungsexperten ausgewählt

- Obst und Gemüse werden nicht länger als 2-3 Tage auf Märkten oder in Supermärkten gekauft. Auf diese Weise verschwendest du keine Lebensmittel und sparst auch.
- Eier sind vorzuziehen, um sie von Bauern zu kaufen (leider geben sie nicht die Haltbarkeit an) oder sie von Großeltern zu nehmen, die noch Hühner züchten, wenn nicht, sind Bio-Eier die nächstliegende Option, gefolgt von Kategorie 1, 2 (in Halle gemahlen) und 3 (auf Batterie aufgezogen).
- Crakeri Wassa oder Finn Crisp finden Sie in mehreren Supermärkten oder an verschiedenen Standorten.
- Ölsaaten (Mandeln, Cashewnüsse, Paranüsse, Walnüsse usw.) können Sie aufgrund des niedrigen Preises im Vergleich zu Supermärkten vor Ort kaufen. Kaufen Sie nicht mehr als 500 Gramm.
- Beeren können von Supermaket gekauft werden, frisch oder gefroren, haben den gleichen Kalorienwert. Die frischen sind schmackhafter.
- Meeresfrüchte und Fisch können in Supermärkten gekauft werden, aber nicht gekühlt werden. Vorzugsweise stammen Weißfische aus unserer Zucht.

Tipps und Einkaufsliste

- Empfohlene griechische Joghurts und Joghurts: Maximal 10% Fettanteil und mindestens 3,5 % Fettanteil.
- Erdnussbutter darf nicht frittiert werden und mindestens 90% Erdnüsse enthalten. Suchen Sie im Internet nach Etiketten, bevor Sie einkaufen gehen.
- Online-Shopping ist in vielerlei Hinsicht effizienter und wirtschaftlicher, kürzere Zeit, geringe Versuchungen und geringere Kosten.
- Kaufen Sie keine halbfertigen Speisen. Hausmannskost ist eine der effektivsten Möglichkeiten, weniger Geld beim Einkaufen auszugeben. Darüber hinaus sind hausgemachte Lebensmittel gesünder, da sie keine Konservierungsstoffe und Chemikalien enthalten.
- Halbfertiges Essen ist teurer, selbst Hähnchenbrust ohne Knochen kostet mehr als eine mit Knochen und Haut. Es ist also besser, ein ganzes Huhn zu kaufen und es zu Hause zu reinigen (es dauert nicht länger als zwei Minuten), als einen höheren Preis für das gleiche Futter zu zahlen. Oft können Sie sogar gleichzeitig ein Rezept im Haus zubereiten, wie lange es dauert, die halbfertigen Lebensmittel aus dem Handel zu erhitzen.
- Lesen Sie das Etikett aller Produkte, die Sie kaufen möchten, sobald Sie sie kennengelernt haben, werden Sie sie nicht jedes Mal lesen, wenn Sie einkaufen gehen. Die Verpackung und der Name können Zutaten verbergen, die Sie nicht konsumieren sollten.
- Verzichten Sie darauf, mit leerem Magen einkaufen zu gehen, denn in diesem Zustand werden Sie impulsiv viele Lebensmittel kaufen, die Sie wegwerfen.

Tag 1

- **FRÜHSTÜCK**
  (206 Kcal, 24.1 g P)

– **Herbalife Shake Formula 1** (2 Esslöffel=26 g) in 300 ml Wasser.

– **Protein-Getränkemischung PDM** (2 Esslöffel=28 g) im Smoothie.

– 15 ml (3 Deckel) **Herbalife Aloe Vera Getränkekonzentrat** in einem großen Glas Wasser.

– 1 kleiner Esslöffel (1.7 g) **Herbalife Tee Instantgetränk mit Pflanzenextrakten** in einem Glas Wasser mit einer Zitronenscheibe (kann mit Aloe Vera kombiniert werden).

- **SNACK:**

– **Herbalife Protein Riegel (140 Kcal, 10 g P)** *ODER* **Herbalife Protein Chips (135 Kcal, 13 g P), Herbalife Formula 1-Express Riegel (207 Kcal, 13 g P), Herbalife H24 Achieve Protein Riegel (210 kcal, 21 g P)** *ODER* 1 Apfel (150 g) und 10 rohe Mandeln (150 Kcal, 3 g P)

– 1 Tablette **Phyto Complete**

- **MITTAGESSEN:**
  (350 Kcal, 40 g P)

– Gegrillte Hähnchenbrust (120 g) mit Rohkostsalat und 1 TL Olivenöl

– 1 Tablette **Herbalife Formula 2 Vitamin & Mineral Komplex**

- **SNACK:**

– 1 Tablette **Phyto Complete**

– **Herbalife Protein Riegel (140 Kcal, 10 g P)** *ODER* **Herbalife Protein Chips (135 Kcal, 13 g P), Herbalife Formula 1-Express Riegel (207 Kcal, 13 g P), Herbalife H24 Achieve Protein Riegel (210 kcal, 21 g P)** *ODER* 1 Griechischer Joghurt (0% Fett, 100g) mit Beeren (50g) (120 Kcal, 10 g P)

- **ABENDESSEN**

(222 Kcal, 24.3 g P)

– **Herbalife Shake Formula 1** (2 Esslöffel) in 250 ml Wasser.

– **Protein-Getränkemischung PDM** (2 Esslöffel) im Smoothie.

– 1 Esslöffel **Herbalife Multi Ballaststoff Drink** im Smoothie

ODER

– Gebackener Fisch (120 g) mit gedünstetem Gemüse (Brokkoli, Karotten, Zucchini) (200 Kcal, 30 g P)

Tag 2

- **FRÜHSTÜCK**
  (206 Kcal, 24.1 g P)

- **Herbalife Shake Formula 1** (2 Esslöffel=26 g) in 300 ml Wasser.
- **Protein-Getränkemischung PDM** (2 Esslöffel=28 g) im Smoothie.
- 15 ml (3 Deckel) **Herbalife Aloe Vera Getränkekonzentrat** in einem großen Glas Wasser.
- 1 kleiner Esslöffel (1.7 g) **Herbalife Tee Instantgetränk mit Pflanzenextrakten** in einem Glas Wasser mit einer Zitronenscheibe (kann mit Aloe Vera kombiniert werden).

- **SNACK:**

- **Herbalife Protein Riegel (140 Kcal, 10 g P)** ***ODER*** **Herbalife Protein Chips (135 Kcal, 13 g P), Herbalife Formula 1-Express Riegel (207 Kcal, 13 g P), Herbalife H24 Achieve Protein Riegel (210 kcal, 21 g P)** *ODER* Ein gekochtes Ei (50g) und 10 Mandeln (15g) (160 Kcal, 10 g P)
- 1 Tablette **Phyto Complete**

- **MITTAGESSEN**

  (350 Kcal, 40 g P)

- Gegrillte Hähnchenbrust (120 g) mit Quinoa (50 g gekocht) und Salat (50 g) mit 1 Teelöffel Olivenöl und Zitronensaft
- 1 Tablette **Herbalife Formula 2 Vitamin & Mineral Komplex**
-

- **SNACK:**

– **Herbalife Protein Riegel (140 Kcal, 10 g P)** ***ODER*** **Herbalife Protein Chips (135 Kcal, 13 g P), Herbalife Formula 1-Express Riegel (207 Kcal, 13 g P), Herbalife H24 Achieve Protein Riegel (210 kcal, 21 g P)** *ODER* Ein Apfel (150g) und 20g Walnüsse (180 Kcal, 3 g P)

– 1 Tablette **Phyto Complete**

- **ABENDESSEN**

  (222 Kcal, 24.3 g P)

– **Herbalife Shake Formula 1** (2 Esslöffel) in 250 ml Wasser.

– **Protein-Getränkemischung PDM** (2 Esslöffel) im Smoothie.

– 1 Esslöffel **Herbalife Multi Ballaststoff Drink** im Smoothie

ODER

– Gebackener Lachs (100 g) mit gekochtem Brokkoli (100 g) und gebackener Süßkartoffel (150 g) (170 Kcal, 20 g P)

Tag 3

- **FRÜHSTÜCK**

  (206 Kcal, 24.1 g P)

- **Herbalife Shake Formula 1** (2 Esslöffel=26 g) in 300 ml Wasser.
- **Protein-Getränkemischung PDM** (2 Esslöffel=28 g) im Smoothie.
- 15 ml (3 Deckel) **Herbalife Aloe Vera Getränkekonzentrat** in einem großen Glas Wasser.
- 1 kleiner Esslöffel (1.7 g) **Herbalife Tee Instantgetränk mit Pflanzenextrakten** in einem Glas Wasser mit einer Zitronenscheibe (kann mit Aloe Vera kombiniert werden).

- **SNACK:**

- **Herbalife Protein Riegel (140 Kcal, 10 g P)** *ODER* **Herbalife Protein Chips (135 Kcal, 13 g P), Herbalife Formula 1-Express Riegel (207 Kcal, 13 g P), Herbalife H24 Achieve Protein Riegel (210 kcal, 21 g P)** *ODER* Ein kleiner griechischer Joghurt (100g) und 10 Mandeln (160 Kcal, 10 g P)
- 1 Tablette **Phyto Complete**

- **MITTAGESSEN**

  (300 Kcal, 18 g P)

- 1 Tablette **Herbalife Formula 2 Vitamin & Mineral Komplex**
- Gemüseomelett (2 Eier, 100g Spinat, 50g Kirschtomaten) mit 1 Scheibe Vollkornbrot (30g)

- **SNACK:**

– **Herbalife Protein Riegel (140 Kcal, 10 g P)** *ODER* **Herbalife Protein Chips (135 Kcal, 13 g P), Herbalife Formula 1-Express Riegel (207 Kcal, 13 g P), Herbalife H24 Achieve Protein Riegel (210 kcal, 21 g P)** *ODER* Eine große Karotte und 1 Esslöffel Hummus (ca. 30 g) (120 Kcal, 3 g P)

– 1 Tablette **Phyto Complete**

- **ABENDESSEN**

  (222 Kcal, 24.3 g P)

– **Herbalife Shake Formula 1** (2 Esslöffel) in 250 ml Wasser.

– **Protein-Getränkemischung PDM** (2 Esslöffel) im Smoothie.

– 1 Esslöffel **Herbalife Multi Ballaststoff Drink** im Smoothie

ODER

– Gegrillter Tofu mit Gemüse und Tahini (100g Tofu, 50g Paprika, 50g Champignons, 50g Auberginen, 1 TL Sesampaste (Tahini)) (310 Kcal, 28 g P)

Zubereitung:

Den Tofu in Scheiben schneiden und in einer beschichteten Pfanne braten.

Das Gemüse kochen. Mit Tahini garniert servieren.

Tag 4

- **FRÜHSTÜCK**

  (206 Kcal, 24.1 g P)

- **Herbalife Shake Formula 1** (2 Esslöffel=26 g) in 300 ml Wasser.
- **Protein-Getränkemischung PDM** (2 Esslöffel=28 g) im Smoothie.
- 15 ml (3 Deckel) **Herbalife Aloe Vera Getränkekonzentrat** in einem großen Glas Wasser.
- 1 kleiner Esslöffel (1.7 g) **Herbalife Tee Instantgetränk mit Pflanzenextrakten** in einem Glas Wasser mit einer Zitronenscheibe (kann mit Aloe Vera kombiniert werden).

- **SNACK:**

- **Herbalife Protein Riegel (140 Kcal, 10 g P)** *ODER* **Herbalife Protein Chips (135 Kcal, 13 g P), Herbalife Formula 1-Express Riegel (207 Kcal, 13 g P), Herbalife H24 Achieve Protein Riegel (210 kcal, 21 g P)** *ODER* 50g Hüttenkäse und 5 Kirschtomaten (130 Kcal, 12 g P)
- 1 Tablette **Phyto Complete**

- **MITTAGESSEN**

  (330 Kcal, 35 g P)

- 1 Tablette **Herbalife Formula 2 Vitamin & Mineral Komplex**
- Gegrillter Truthahn (120g) mit braunem Reis (50g gekocht) und Salat mit Tomaten, Gurken und 1 Teelöffel Olivenöl

- **SNACK:**

– **Herbalife Protein Riegel (140 Kcal, 10 g P)** *ODER* 10 Mandeln und 5 Walnüsse (180 Kcal, 5 g P)

– 1 Tablette **Phyto Complete**

- **ABENDESSEN**

(222 Kcal, 24.3 g P)

– **Herbalife Shake Formula 1** (2 Esslöffel) in 250 ml Wasser.

– **Protein-Getränkemischung PDM** (2 Esslöffel) im Smoothie.

– 1 Esslöffel **Herbalife Multi Ballaststoff Drink** im Smoothie

ODER

– Linsensuppe (100g Linsen, 1 Karotte, 50g Sellerie, 1 kleine Zwiebel, 1 TL Olivenöl, Gewürze: Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt)(300 Kcal, 20 g P)

Zubereitung:
Linsen und Gemüse weich kochen, anschließend leicht pürieren, um eine cremigere Konsistenz zu erreichen. Die Gewürze dazugeben

Tag 5

- **FRÜHSTÜCK**

  (206 Kcal, 24.1 g P)

- **Herbalife Shake Formula 1** (2 Esslöffel=26 g) in 300 ml Wasser.
- **Protein-Getränkemischung PDM** (2 Esslöffel=28 g) im Smoothie.
- 15 ml (3 Deckel) **Herbalife Aloe Vera Getränkekonzentrat** in einem großen Glas Wasser.
- 1 kleiner Esslöffel (1.7 g) **Herbalife Tee Instantgetränk mit Pflanzenextrakten** in einem Glas Wasser mit einer Zitronenscheibe (kann mit Aloe Vera kombiniert werden).

- **SNACK:**

- **Herbalife Protein Chips (135 Kcal, 13 g P)** *ODER* 1/2 Apfel und 1 Teelöffel natürliche Erdnussbutter (15 g) (160 Kcal, 4 g P)
- 1 Tablette **Phyto Complete**

- **MITTAGESSEN**

  (280 Kcal, 30 g P)

- 1 Tablette **Herbalife Formula 2 Vitamin & Mineral Komplex**

- Gebratene Garnelen mit grünen Bohnen und Knoblauch (100 g Garnelen, 100 g grüne Bohnen, 1 Knoblauchzehe, 1 Teelöffel Olivenöl)

  Zubereitung:

  Die Garnelen mit Knoblauch in Olivenöl anbraten. Die grünen Bohnen kochen und dazu servieren.

- **SNACK:**

– **Herbalife Formula 1-Express Riegel (207 Kcal, 13 g P)** *ODER* 3 Vollkorncracker mit 30 g Hummus (160 Kcal, 5 g P)

– 1 Tablette **Phyto Complete**

- **ABENDESSEN**

(222 Kcal, 24.3 g P)

– **Herbalife Shake Formula 1** (2 Esslöffel) in 250 ml Wasser.

– **Protein-Getränkemischung PDM** (2 Esslöffel) im Smoothie.

– 1 Esslöffel **Herbalife Multi Ballaststoff Drink** im Smoothie

ODER

-Thunfischsalat mit Avocado und Gemüse (100g Thunfisch in Wasser, 1/2 Avocado, 100g Kirschtomaten, 50g Gurken, 1 TL Olivenöl, Zitronensaft) (300 Kcal, 30 g P)

Tag 6

- **FRÜHSTÜCK**

  (206 Kcal, 24.1 g P)

- **Herbalife Shake Formula 1** (2 Esslöffel=26 g) in 300 ml Wasser.
- **Protein-Getränkemischung PDM** (2 Esslöffel=28 g) im Smoothie.
- 15 ml (3 Deckel) **Herbalife Aloe Vera Getränkekonzentrat** in einem großen Glas Wasser.
- 1 kleiner Esslöffel (1.7 g) **Herbalife Tee Instantgetränk mit Pflanzenextrakten** in einem Glas Wasser mit einer Zitronenscheibe (kann mit Aloe Vera kombiniert werden).

- **SNACK:**

- **Herbalife H24 Achieve Protein Riegel (210 kcal, 21 g P)** *ODER* 1 gekochtes Ei und 50g Gurken (120 Kcal, 10 g P)
- 1 Tablette **Phyto Complete**

- **MITTAGESSEN**

  (330 Kcal, 35 g P)

- 1 Tablette **Herbalife Formula 2 Vitamin & Mineral Komplex**
- Salat mit Hähnchenbrust, Quinoa und Gemüse (120g Hähnchenbrust, 50g Quinoa, 100g Kirschtomaten, 50g Gurken, 1 TL Olivenöl)

- **SNACK:**

– **Herbalife Protein Riegel (140 Kcal, 10 g P)** *ODER*
Herbalife Protein Chips (135 Kcal, 13 g P) *ODER* 50g Karotten, 50g Paprika, 1 EL Guacamole (30g) (150 Kcal, 3 g P)

– 1 Tablette **Phyto Complete**

- **ABENDESSEN**

(222 Kcal, 24.3 g P)

– **Herbalife Shake Formula 1** (2 Esslöffel) in 250 ml Wasser.

– **Protein-Getränkemischung PDM** (2 Esslöffel) im Smoothie.

– 1 Esslöffel **Herbalife Multi Ballaststoff Drink** im Smoothie

ODER

– Kichererbsensalat mit Thunfisch und Gemüse (100g gekochte Kichererbsen, 100g Thunfisch in Wasser, 50g Gurken, 50g Kirschtomaten, 20g rote Zwiebeln, 1 TL Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer) (320 Kcal, 32 g P)

Tag 7

- **FRÜHSTÜCK**

  (206 Kcal, 24.1 g P)

- **Herbalife Shake Formula 1** (2 Esslöffel=26 g) in 300 ml Wasser.
- **Protein-Getränkemischung PDM** (2 Esslöffel=28 g) im Smoothie.
- 15 ml (3 Deckel) **Herbalife Aloe Vera Getränkekonzentrat** in einem großen Glas Wasser.
- 1 kleiner Esslöffel (1.7 g) **Herbalife Tee Instantgetränk mit Pflanzenextrakten** in einem Glas Wasser mit einer Zitronenscheibe (kann mit Aloe Vera kombiniert werden).

- **SNACK:**

- **Herbalife Protein Riegel (140 Kcal, 10 g P)** *ODER* **Herbalife Protein Chips (135 Kcal, 13 g P), Herbalife Formula 1-Express Riegel (207 Kcal, 13 g P), Herbalife H24 Achieve Protein Riegel (210 kcal, 21 g P)** *ODER* 50g Thunfisch in Wasser und 2 Vollkornkekse (20g) (140 Kcal, 18 g P)
- 1 Tablette **Phyto Complete**

- **MITTAGESSEN**

  (280 Kcal, 35 g P)

- 1 Tablette **Herbalife Formula 2 Vitamin & Mineral Komplex**

- Gegrillte Putenbrust mit Blumenkohlpüree (120g Putenbrust, 150g Blumenkohl, 1 TL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Thymian)

Zubereitung:

Den Blumenkohl kochen und mit etwas Olivenöl vermengen. Die Putenbrust auf dem Grill oder in einer Grillpfanne garen.

- **SNACK:**

– **Herbalife H24 Achieve Protein Riegel (210 kcal, 21 g P)** *ODER* 10 Mandeln und 5 Walnüsse (180 Kcal, 5 g P)

– 1 Tablette **Phyto Complete**

- **ABENDESSEN**

  (222 Kcal, 24.3 g P)

– **Herbalife Shake Formula 1** (2 Esslöffel) in 250 ml Wasser.

– **Protein-Getränkemischung PDM** (2 Esslöffel) im Smoothie.

– 1 Esslöffel **Herbalife Multi Ballaststoff Drink** im Smoothie

ODER

– Roter Linseneintopf mit Gemüse (100g rote Linsen, 50g Karotten, 50g Zwiebeln, 1 TL Olivenöl, 1 zerdrückte Tomate, Salz, Pfeffer, edelsüßes Paprikapulver) (320 Kcal, 25 g)

Zubereitung:
Zwiebel und Karotte in Öl anschwitzen, Linsen und passierte Tomaten dazugeben. Weich kochen und abschmecken.

Allgemeine Regeln

1. **Der Formula 1 Shake kann auch ohne PDM verwendet werden (2 Esslöffel Formula 1 + 250 ml Magermilch, 1,5%, oder Sojamilch)**
2. **Wenn eine Proteinergänzung gewünscht wird, können 1-4 Messlöffel (6-24 g) Herbalife Formula 3 hinzugefügt werden, wobei ein Messlöffel 5 g Protein enthält**
3. **Ich empfehle, bei jeder Mahlzeit weißes Salz (normal) durch rosa Himalaya-Salz zu ersetzen!**
4. **Wir trinken kein Wasser während der Mahlzeiten!**
5. **Sehr wichtig! Wasser! Ich möchte, dass du mindestens 2,5 - 3 L Wasser pro Tag trinkst! Wir müssen wirklich mindestens diesen Betrag erreichen, um Ergebnisse zu erzielen! Ideal ist 2.5-3 l Wasser pro Tag, sonst haben wir nicht die Ergebnisse, die wir sollten!**
6. **Trinken Sie keine kohlenhydrathaltigen Getränke (Cola, Fanta, Nestea usw.)**
7. **Trinken Sie keinen Alkohol.**
8. **Verzehren Sie keine Produkte auf der Basis von raffiniertem Mehl (Weißmehl).**
9. **Essen Sie keine vorgekochten Lebensmittel und vermeiden Sie verarbeitete Lebensmittel so weit wie möglich.**
10. **Vermeiden Sie so weit wie möglich die Zugabe von Zucker zu Kaffee oder Aufgüssen, verwenden Sie flüssiges Stevia.**
11. **Langsam essen.**
12. **Versuchen Sie, mindestens 3 Trainingseinheiten pro Woche zu absolvieren.**
13. **Sorgen Sie am Ende des Tages für eine Schlaf- und Entspannungsroutine! Das haben wir alle verdient.**

Jetzt weißt du, wie du dein Idealgewicht erreichst. Das Gewicht, bei dem dir die Hose wie am Anfang passt und du nicht zögerst, dich in der schönere Outfits .

Es ist an der Zeit, mit Herbalife zu handeln.

Denken Sie daran, dass Sie alle oben genannten Produkte auf meiner Website finden > www.MyHerbal.ch

Zum Schluss möchte ich Ihnen sagen, dass ich mir von ganzem Herzen wünsche, dass über Schönheit oder einem anderen Grund, der Sie davon überzeugt hat, Ihr Programm zu ändern, die Tatsache steht, dass ich möchte, dass Sie erkennen, dass Wichtiger ist unsere Gesundheit, um uns sowohl körperlich als auch geistig gesund zu halten.

Ich hoffe, dass Sie jetzt mit Hilfe dieses Leitfadens Ihr Ziel und Ihre Ziele erreichen werden!

Mit freundlichen Grüßen,
Alin Ghiorghiu
Unabhängiges Herbalife-Mitglied.

MY HERBAL .CH