

The background is a solid light orange color. On the left side, there is a stylized, abstract figure of a person in orange, with a blue line representing a head and neck. On the right side, there is a realistic illustration of a lemon slice. The text is centered on the right side of the image.

Nutrilite™ Body Cleansing PROGRAMM

Das Ziel: Wohlbefinden

Ihr geführter Weg
zu einem
glücklicheren und
gesünderen Leben



Das Ziel: Wohlbefinden



Ganzheitlich

Bietet Lösungen für unterschiedliche Gesundheits- und Wellnessbedürfnisse und berücksichtigt solche Aspekte wie **Ernährung, Flüssigkeitszufuhr, Bewegung und geistige Gesundheit.**



Wissenschaftlich

Basierend auf bewährten wissenschaftlichen Ansätzen und entwickelt **in Zusammenarbeit mit Dr. Francesco Avaldi**, Nutrilite™ Ernährungsberater und Allgemeinmediziner, Experte für Sporternährung mit einem Master in vegetarischer Ernährung, der mit europäischen Spitzen-Fußballteams und olympischen Sportlern zusammenarbeitet.



Bewährt

Umfasst Produkte von **Nutrilite**, **der weltweiten Nummer 1 im Verkauf von Vitaminen und Nahrungsergänzungsmitteln**¹ mit über 85 Jahren Erfahrung, Menschen zu einem gesünderen und glücklicheren Leben zu verhelfen.



Unterstützend

Begleitet von kontinuierlicher Unterstützung durch Ihren **Amway Geschäftspartner**, mit **kostenlosem Zugang zu Amway Tools**, die Ihnen helfen, auf Ihrem Weg engagiert und motiviert zu bleiben.

„Das Ziel: Wohlbefinden“ bietet Zugang zu Programmen, Lösungen und Sets für spezifische Bedürfnisse und um **Menschen zu einem besseren und gesünderen Lebensstil** zu verhelfen.



DAS PROGRAMM SOLL IHNEN HELFEN:



**+ IHRE POSITIVE
STIMMUNG ZU
UNTERSTÜTZEN ²**



**+ IHR AUSSEHEN ZU
VERBESSERN ³**



**+ FIT UND AKTIV ZU
BLEIBEN**



**+ IHRE
SCHLAFQUALITÄT ZU
VERBESSERN**



**+ DIE NATÜRLICHE
REINIGUNGSFUNKTION
IHRES KÖRPERS ZU
STÄRKEN ¹**



**+ DIE NORMALE
FUNKTION DES
VERDAUUNGSSYSTEMS
ZU UNTERSTÜTZEN ⁴**



**+ IHR
IMMUNSYSTEM ZU
UNTERSTÜTZEN ⁵**



**+ IHRE POSITIVEN
LEBENSGEWOHNHEITEN
ZU FÖRDERN**

Selbsteinschätzung

- Handbuch
- App
- Website



Stressmanagement

Kommen Sie in stressigen Situationen gut zurecht (z. B. Bewertung 8) oder haben Sie Probleme – geistig und körperlich –, wenn das Leben kompliziert wird (z. B. Bewertung 2)?



1

2



Immunität

Bleiben Sie gesund, während andere um Sie herum krank werden (z. B. Bewertung 9) oder fangen Sie sich leicht Erkältungen und Viren ein (z. B. Bewertung 2)?



Körperliche Aktivität

Sind Sie gern und regelmäßig körperlich aktiv und verpassen nie ein Workout (z. B. Bewertung 10) oder halten Sie Bewegung für eine lästige Pflicht, die Sie lieber vermeiden würden (z. B. Bewertung 2)?

4



Gesamterscheinung

Fühlen Sie sich mit Ihrer Haut und Ihrem Körper zufrieden (z. B. Bewertung 8) oder gibt es Bereiche, die Sie sehr gern verbessern würden (z. B. Bewertung 3)?

5



Verdauung

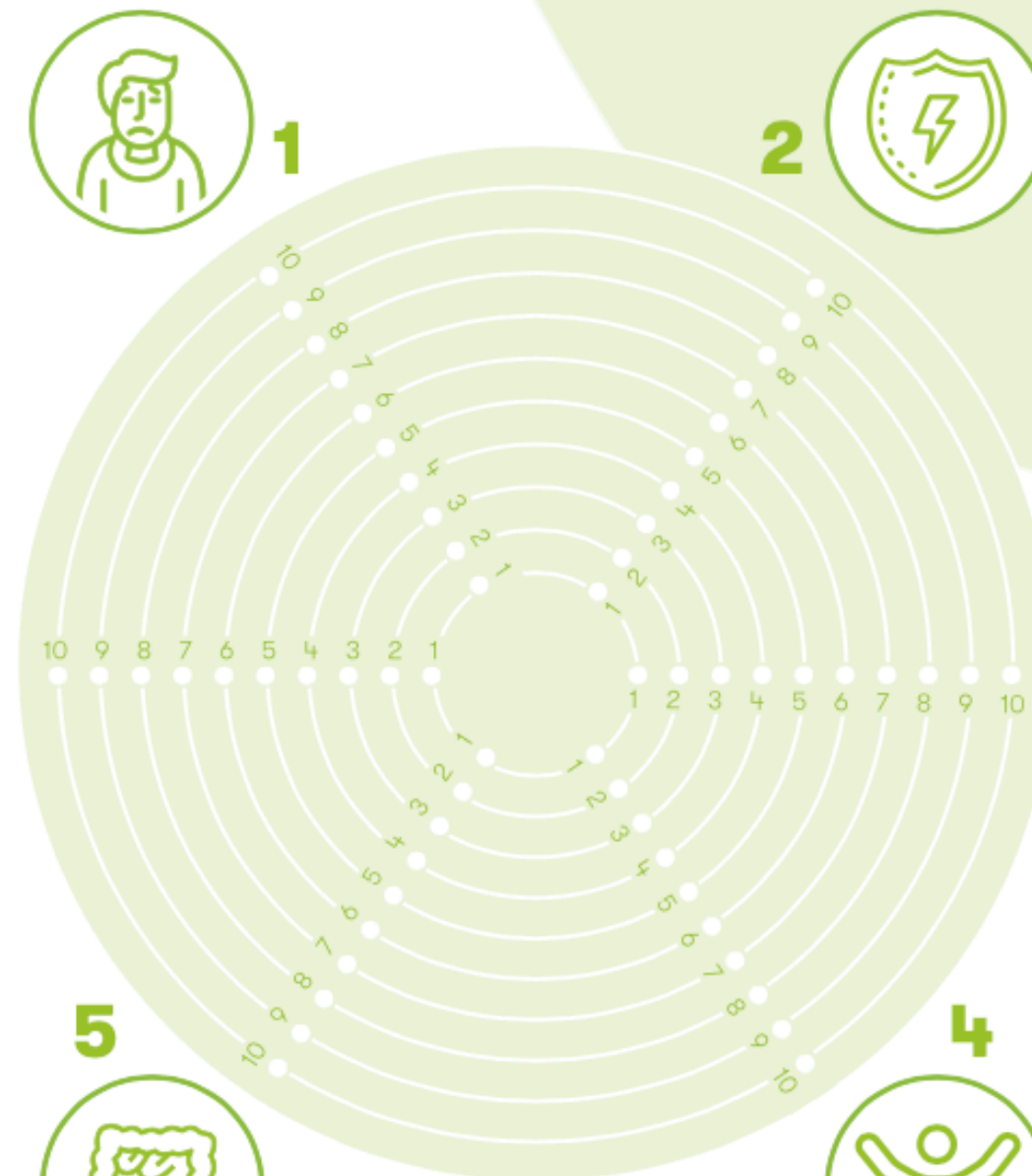
Ist Ihr Stuhlgang regelmäßig und angenehm (z. B. Bewertung 9) oder selten und gelegentlich schwierig (z. B. Bewertung 3)?

6



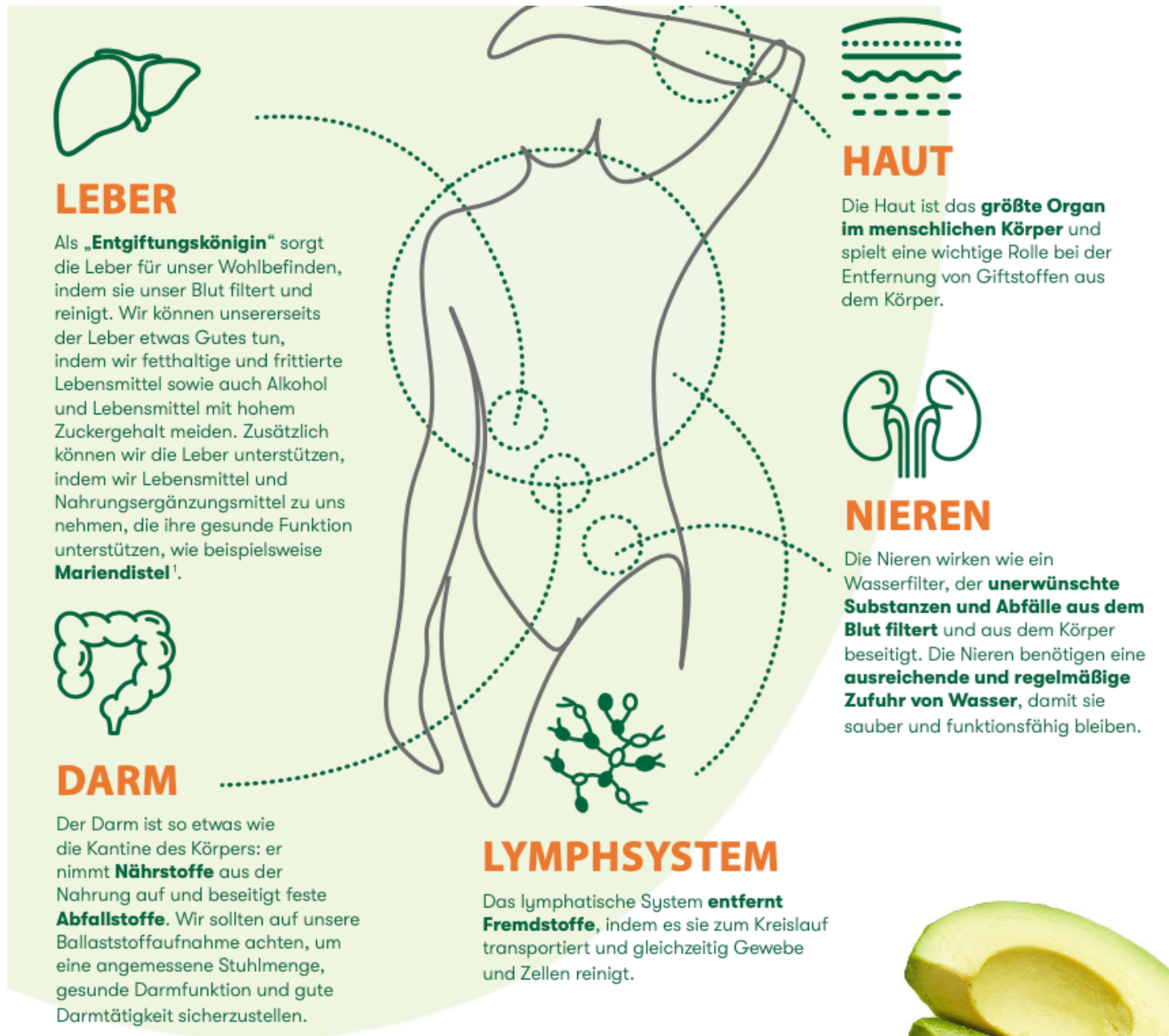
Schlafqualität

Haben Sie das Gefühl, regelmäßig ausreichend Schlaf zu bekommen (z. B. Bewertung 8) oder haben Sie den Eindruck, dass Ihre Schlafzeit und Schlafqualität unregelmäßig sind (z. B. Bewertung 2)?



Zu viele Markierungen in der Mitte des Rades deuten darauf hin, dass Sie von einigen Änderungen Ihres Lebensstils profitieren könnten.

Reinigungsorgane im Körper



Ein ganzheitliches Programm zur gesunden Lebensweise

- Kein Kalorienzählen
- Kein Gewichtsmanagement
- Soll den natürlichen Reinigungsprozess Ihres Körpers unterstützen
- Positive Gewohnheiten einzuführen
- Glücklich und gesünder Leben
- Unterstützung mit Nahrungsergänzungsmitteln
- Richtige Lebensmittelauswahl
- Aktivitätsniveau steigern

Säulen des Wohlbefindens



Ernährung

Die richtige Menge an Makronährstoffen, Vitaminen, Mineralstoffen und Pflanzennährstoffen als Teil einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung zur Unterstützung des Stoffwechsels und der wichtigsten Körperfunktionen – wie dem Nervensystem und der natürlichen Körperreinigung – ist der Schlüssel zu Ihrem allgemeinen Wohlbefinden.



Körperliche Aktivität

Das Annehmen gesunder Gewohnheiten mit einem guten Maß an Aktivität ist eine gute Möglichkeit, das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern.



Positive Einstellung

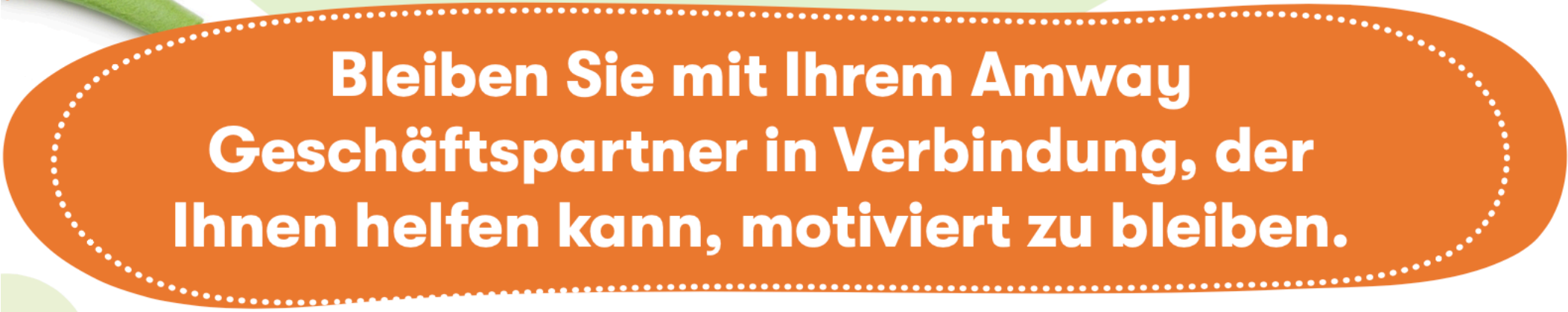
Wohlbefinden beginnt im Kopf. Wichtig ist, dass Sie sich die Zeit nehmen, richtig zu atmen und hin und wieder für einige Minuten den Kopf frei zu bekommen.



Flüssigkeitszufuhr

Stellen Sie sicher, dass Sie Ihrem Körper über ausreichend Flüssigkeit zuführen, indem Sie eine angemessene Menge Wasser, mindestens 2 Liter pro Tag, aus allen Quellen zu sich nehmen. Wasser trägt zur Aufrechterhaltung der normalen körperlichen und kognitiven Funktionen bei.





**Bleiben Sie mit Ihrem Amway
Geschäftspartner in Verbindung, der
Ihnen helfen kann, motiviert zu bleiben.**

Produkte für Ihr **Nutrilite™** **Body Cleansing Programm**

**Das Nutrilite™ Body Cleansing Programm umfasst
sorgfältig ausgewählte Nutrilite Produkte:**



Nutriline Mariendistel¹

Mariendistel unterstützt den Körper bei der Reinigung.

Übermäßiges Essen, der Konsum von schädlichen Nahrungsmitteln, Alkohol und Nikotin und auch schlechte Umweltbedingungen können die Leber erheblich belasten. Mariendistelextrakt trägt zur Gesundheit der Leber bei, schützt sie und unterstützt ihre entgiftende Funktion.



Nutriline All Plant Protein

Eiweiß aus drei pflanzlichen Quellen – ohne unerwünschte Zusatzstoffe!

Eiweiße sind für alle Menschen lebensnotwendig, unabhängig von Alter oder Lebensstil. Sie dienen als tragende Struktur für den Körper und bilden das Gerüst für Knochen und Muskeln. Nutriline All Plant Protein ist Ihre Alternative zu herkömmlichen Eiweißquellen und enthält keine unerwünschten Extras (z. B. Geschmacks- oder Farbstoffe).



Nutriline Balance Within™

Unsichtbare Unterstützung für Ihr Immunsystem!²

Schnell lösliches Pulver mit 6 Milliarden Milchsäure produzierenden Bakterien aus 2 wissenschaftlich gut dokumentierten Bakterienstämmen. Vitamin B6 und B9 in Nutriline Balance Within können das Immunsystem und eine positive Stimmung unterstützen.³



Nutriline Fibre Powder

Eine bequeme Lösung, um zusätzliche Ballaststoffe zu erhalten.

Eine spezielle Mischung aus drei löslichen Ballaststoffen aus natürlich gewonnenen pflanzlichen Quellen, die eine praktische Lösung zur Aufnahme zusätzlicher Ballaststoffe bietet.

Die Schönheit und die Vorteile einer mediterranen Ernährung

- + Mediterrane Ernährung ist seit langem als gutes **Vorbild für gesundes Essverhalten** bekannt.
- + Sie ist zudem einer der beliebtesten Ernährungspläne, weil sie **flexibel** ist und viele wohlschmeckende Speisen, **Ausgewogenheit und Abwechslung** bietet.
- + Die mediterrane Ernährung beruht auf der traditionellen Ernährung in den Mittelmeerregionen, wie **Südspanien, Südfrankreich, Italien** und **Griechenland**.
- + Diese Ernährung ist **reich an ungesättigten Fettsäuren (z. B. Olivenöl), Gemüse, Obst, Nüssen, Samen, Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten**.
- + Rotes Fleisch, Süßigkeiten und verarbeitete Lebensmittel sind weniger verbreitet.



Zu bevorzugende und zu vermeidende Lebensmittel

- **Zu vermeidende Lebensmittel**

- **Verarbeitetes Fleisch:** z. B. Speck, Salami, Wurst, Hot Dogs
- **Raffiniertes Getreide:** z. B. Weißbrot, Kräcker, Kekse, weiße Nudeln, Mehltortillas, weißer Reis
- **Zuckergesüßte Getränke**
- **Transfette** (häufig wegen ihrer Stabilitätseigenschaften verwendet)
- **Raffinierte Öle:** z. B. ist Palmöl in der Regel raffiniert
- **Verarbeitete Lebensmittel:** z. B. Fast Food, Pommes Frites, Fertiggerichte
- **Zucker und Produkte mit erheblichen Mengen an zugesetztem Zucker:** z. B. Tafelzucker, Bonbons, Kekse, Kuchen und Gebäck
- **Spirituosen**

Zu bevorzugende und zu vermeidende Lebensmittel

- **Lebensmittel, die wir weniger essen sollten**
- **Kaffee:** Beschränken Sie sich auf 1–2 Espresso (oder gleichwertig) pro Tag und trinken Sie dazu ein Glas Wasser
- **Müsli mit Zucker**
- **gesüßte Frühstückscerealien**
- **gesüßte Joghurts**
- **Konserven (wenn frische Lebensmittel erhältlich sind)**
- **Wein:** nicht mehr als 1 Glas pro Woche

Zu bevorzugende und zu vermeidende Lebensmittel

- **Lebensmittel, die Sie in Ihre Ernährung integrieren sollten**

- **Obst:** z. B. Äpfel, Orangen, Erdbeeren, Kiwi, Melone, Heidelbeeren, Birnen, Pfirsiche, Aprikosen
- **Gemüse:** z. B. Spinat, Rucola, Brokkoli, Blumenkohl, Zwiebeln, Zucchini, Spargel, Grünkohl, Kartoffeln
- **Hülsenfrüchte:** z. B. Kichererbsen, Linsen, Bohnen, Erdnüsse
- **Vollkornprodukte:** z. B. Vollkornteigwaren, Vollkornbrot, Vollkornflocken, Vollkorn-Couscous
- **Nüsse und Samen:** z. B. Mandeln, Pistazien, Walnüsse, Chiasamen, Leinsamen, Haselnüsse, Macadamianüsse, Sonnenblumenkerne
- **Geflügel:** z. B. Huhn, Pute, Gans, Ente
- **Fisch und Meeresfrüchte:** z. B. Lachs, Thunfisch, Forelle, Makrele, Sardellen, Sardinen, Muscheln
- **Eier:** Eigelb und Eiweiß
- **Milchprodukte:** z. B. Käse, Joghurt, Milch
- **Native Öle:** z. B. aus Oliven oder Raps
- **Kräuter und Gewürze:** z. B. Basilikum, Oregano, Thymian, Rosmarin, Pfeffer, Kurkuma, Knoblauch, Zimt, Koriander
- **Getränke:** z. B. Wasser, Kräutertee

 nutrilite

Tellerregeln

UND DER AUFBAU IHRER TÄGLICHEN ERNÄHRUNG¹

Eine flexible Methode, um die richtige Menge an Makronährstoffen zu konsumieren –
die Bestandteile einer ausgewogenen Ernährung.



Gemüse

Mit seinen Vitaminen, Mineralstoffen, löslichen Ballaststoffen und Pflanzennährstoffen ist das Gemüse der Teil des Tellers, mit dem wir jede Mahlzeit beginnen sollten. Bringen Sie Gemüse frisch, gekocht oder geschmort auf den Tisch und vermeiden Sie die Zugabe von zu viel Öl oder Fett.

INSGESAMT 5–6 PORTIONEN PRO TAG

1 PORTION KANN WIE FOLGT AUSSEHEN:

- + 100 g grünes Gemüse
- + 100 g rohes oder gekochtes Gemüse (z. B. eine halbe Gurke oder 1 Paprika)

Komplexe Kohlenhydrate

Ob Getreide, Kartoffeln, Vollkornpasta oder Brot: Komplexe Kohlenhydrate sind die Hauptenergiequelle für den Körper. Die optimale Portionsgröße beträgt eine 3/4 Tasse bzw. etwa 100 g. Vermeiden Sie frittierte Speisen und fettige Saucen.

INSGESAMT 2 PORTIONEN PRO TAG

1 PORTION KANN WIE FOLGT AUSSEHEN:

- + 100 g gekochte Vollkornpasta oder Reis (ungekocht ca. 50 g)

Einfache Kohlenhydrate

INSGESAMT 2 PORTIONEN PRO TAG

1 PORTION KANN WIE FOLGT AUSSEHEN:

- + 1 mittelgroßes Obst
- + 130 g Beeren

Eiweiß

Fleisch, Geflügel, Fisch, Meeresfrüchte, Eier oder Milchprodukte. Alle diese Lebensmittel enthalten Eiweiß und eine gewisse Menge Fett. Versuchen Sie, fettarme Fleischsorten zu bevorzugen und wenn möglich überschüssiges Fett vor der Zubereitung zu entfernen. Auch Hülsenfrüchte sind eine Proteinquelle.

Versuchen Sie, 0,8 bis 1,2 g

Eiweiß pro kg Körpergewicht zu sich zu nehmen.

INSGESAMT 4–5 PORTIONEN PRO TAG

1 PORTION KANN WIE FOLGT AUSSEHEN:

- + 100 g Bohnen / 8 g Eiweiß
- + 100 g Fisch / 20–22 g Eiweiß
- + 100 g Geflügel / 30 g Eiweiß
- + 100 g rotes Fleisch / 30 g Eiweiß
- + 1 Ei / 7 g Eiweiß
- + 2 Löffel (20 g) Nutrilite All Plant Protein / 16 g Eiweiß

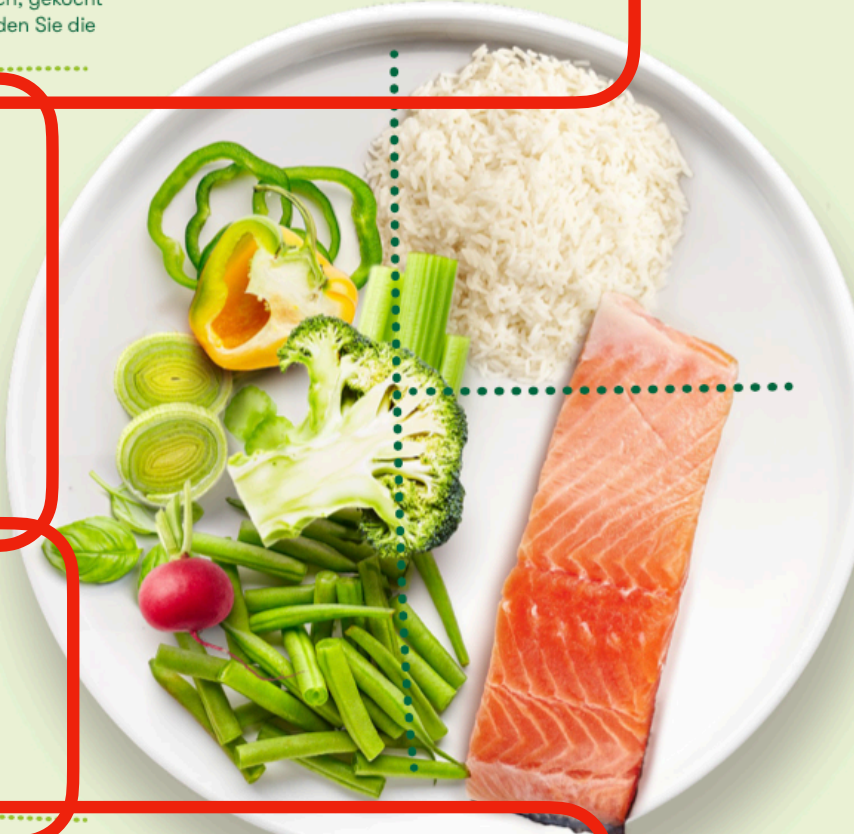
Fett

Fett: z. B. Nüsse am Salat, Olivenöl als Salatsoße, Öl in Fisch oder Fett am Fleisch.

INSGESAMT 2–4 PORTIONEN PRO TAG

1 PORTION KANN WIE FOLGT AUSSEHEN:

- + 1 Esslöffel Extra Natives Olivenöl
- + Öl – 13 g Fett (einfach ungesättigt)
- + 20 g Butter – 16 g Fett (gesättigt)



Praktische Tipps für Portionsgrößen

Messen Sie die
Portionsgrößen mit Ihren
Händen

Eiweiß in der **Größe**
Ihrer Handfläche



Beispiel für eine Eiweißportion



Kohlenhydrate in der **Größe**
Ihrer Faust



Beispiel für eine Kohlenhydratportion



Fette (Öl, Dressing, am Fleisch)
in der **Größe** Ihres Daumens



Beispiel für eine Fettportion



Beispiel für tägliche Mahlzeiten und Nahrungsergänzungsmittel



Legen Sie Balance Within auf Ihrem Nachttisch bereit, damit Sie gleich beim Aufwachen daran denken, **noch vor dem Frühstück.**

Beispiel für tägliche Mahlzeiten und Nahrungsergänzungsmittel

2 FRÜHSTÜCK



REGULÄRES FRÜHSTÜCK

(Kombination aus
Kohlenhydraten und
Eiweißen – Tellerregel)



Nutrilite All Plant Protein Pulver

(1 Löffel, wenn Ihr reguläres Frühstück
kein Eiweiß enthält)

Frühstück

Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit. Als erste Mahlzeit des Tages **hilft das Frühstück, die Kohlenhydratspeicher in den Muskeln und der Leber aufzufüllen**. Dabei sollten **Kohlenhydrate und Eiweiße kombiniert** werden. Kohlenhydrate sind wichtig für die Energieversorgung und die Gehirnfunktionen. Da der Körper Eiweiß nicht speichern kann, sollten wir es konsistent und regelmäßig konsumieren.

Portionsempfehlungen für das Frühstück:

-  • **1 Handfläche an Eiweiß**
-  • **1,5 Fäuste an Kohlenhydraten (wenn Sie komplexe und einfache Kohlenhydrate kombinieren)**
-  • **1 Faust an Kohlenhydraten (wenn Sie nur komplexe Kohlenhydrate konsumieren)**
- **Gemüse**

Beispiel für ein Frühstück:

- + Ei oder Joghurt oder Räucherlachs (2 Scheiben)
- + Vollkornbrot (2 Scheiben) oder Cerealien/Müsli (2 EL)
- + 1 Orange (wenn Obst dabei sein soll)

Budwig-Creme

Die Budwig-Creme ist ein gutes Beispiel für ein ausgewogenes Frühstück und einen köstlichen Start in den Tag.

Rezept für 1 Portion

- | | |
|------------------------|------------------------------|
| + 1 EL Leinsamen | + 1 TL Weizenkeim |
| + 1 EL Kürbiskerne | + 1 EL Zitronensaft |
| + 10 rohe Mandeln | + 1 TL Honig und Puderzucker |
| + 1 reife Banane | + 3–4 Haselnüsse |
| + 1 Tasse Naturjoghurt | |

Weitere Frühstücksideen:

- + Griechischer Joghurt mit Cerealien oder Müsli
- + Haferbrei
- + Budwig-Creme (siehe Rezept unten)
- + Cerealien oder Müsli mit Milch oder milchfreier Alternative
- + Für Liebhaber eines herzhaften Frühstücks („kontinentales Frühstück“):
 - Eier (z. B. Rührei oder Omelett) mit Vollkornbrot oder Haferflocken-Pfannkuchen
 - Fleisch (oder Räucherlachs) mit Vollkornbrot oder Haferflocken-Pfannkuchen



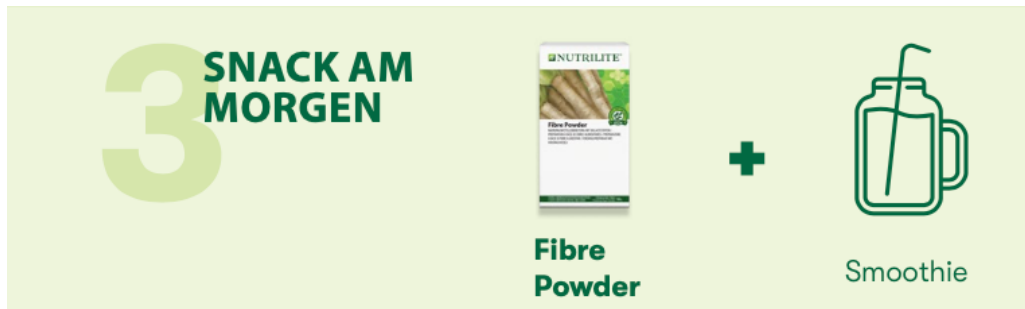
Frühstück

**VERGESSEN SIE NICHT,
Flüssigkeit zu sich zu nehmen
Es ist wichtig, am Morgen für Flüssigkeit zu sorgen.**

Möglich sind Wasser, frischer Fruchtsaft, grüner Tee, **bodykey by Nutrilite™ Kräutertee** oder eine Tasse Kaffee, die Ihnen beim Aufwachen hilft.



Beispiel für tägliche Mahlzeiten und Nahrungsergänzungsmittel



Optimal ist, wenn Ihr **Morgen- oder Nachmittags-Snack Ballaststoffe enthält.** Gegebenenfalls können Sie ihn mit Fibre Powder ergänzen.

Snack am Morgen



Mit einem ausgewogenen Snack kommen Sie sehr gut vom Frühstück bis zum Mittagessen. Ein frischer Obstsalat oder ein Smoothie geben Ihrem Körper Energie aus Kohlenhydraten und Vitaminen. Geben Sie **Nutralite™ Fibre Powder** hinzu, um die tägliche Ballaststoffaufnahme schnell und bequem zu erhöhen.



Nutralite Mixer

Mixen Sie einen Smoothie, einen Snack auf Joghurtbasis, Eiszutaten oder einen Shake mit dem **Nutralite Mixer**

Orangen-Shake mit Ingwer, Apfel und Karotte

Was Sie brauchen

- + ½ Karotte
- + 1 grüner Apfel
- + 2 g Ingwer
- + ½ Orange
- + ½ Kaki
- + 20 g **Nutralite All Plant Protein Pulver**
- + 1 Beutel **Nutralite Fibre Powder**
- + 1 TL Chiasamen
- + 1 TL Leinsamen
- + frische Minze

So geht es:

1. Apfel, Orange und Karotte schälen. Apfel entkernen.
2. Obst und Karotte in kleine Stücke schneiden.
3. Alle Zutaten in einem Mixer mischen.
4. In ein Glas gießen, mit Chia- und Leinsamen bestreuen und mit Minze garnieren.



Funktioniert am besten mit dem Nutralite Mixer



KAUEN

SENDET SIGNALE AN DAS GEHIRN, DASS SIE IHREN HUNGER GESTILLT HABEN. DESHALB IST HILFREICH, IN JEDEN SNACK EINEN ZU KAUFENDEN BESTANDTEIL (Z. B. EINE HALBE BANANE) ZU INTEGRIEREN.

Beispiel für tägliche Mahlzeiten und Nahrungsergänzungsmittel



Eiweiße sind sehr flexibel und lassen sich sehr gut in Ihr Frühstück, Mittagessen oder Abendessen integrieren. Wenn Sie sehr beschäftigt sind und nur Zeit für ein schnelles Mittagessen haben, **ergänzen Sie einen Lunch-Salat mit einem Löffel All Plant Protein Pulver**, sodass Sie die Tellerregel leichter einhalten können.

Mittagessen



Für viele Menschen kann sich **die Zeitspanne zwischen Mittag- und Abendessen** sehr lang anfühlen.

- + Deshalb ist das Mittagessen besonders wichtig. Das Mittagessen sollte **komplexe Kohlenhydrate wie Vollkornreis, Nudeln oder Kartoffeln** enthalten. Außerdem sollte das Mittagessen (tierisches oder pflanzliches) **Eiweiß** enthalten sowie **Fette in Form von nativen Ölen** wie Olivenöl, um unsere Reserven aufzufüllen.
- + Achten Sie darauf, dass Gemüse einen wesentlichen Teil Ihres Mittagessens bildet.

Portionsempfehlungen für das Mittagessen

-  • 1 Handfläche an Eiweiß
-  • 1,5 Fäuste an Kohlenhydraten
- Gemüse
- 1 EL Öl, z. B. Extra Natives Olivenöl für das Dressing

- + Wenn Sie keine Zeit für ein reguläres Mittagessen haben, dann versuchen Sie, trotzdem einige Kohlenhydrate in Form von **Obst, einem Obstsalat mit Samen oder etwas Gemüse** zu sich zu nehmen.



Beispiel für tägliche Mahlzeiten und Nahrungsergänzungsmittel

5 SNACK AM NACHMITTAG



Nüsse

ODER



Joghurt

Snack am Nachmittag

Ihr zweiter Snack zwischen zwei Mahlzeiten am Tag ist eine wichtige Gelegenheit, zu stoppen, was auch immer Sie tun, eine Verschnaufpause einzulegen und Ihrem Körper zu zeigen, dass er Ihnen wichtig ist, indem Sie ihm einen wichtigen Nährstoffschub geben. Außerdem werden Sie effektiv davon abgehalten, beim Abendessen zu viel zu sich zu nehmen.

Ideen für Ihren Nachmittagssnack

- **bodykey by Nutralite™ Shake**
- **XS™ Protein Riegel**
- 20 g Nüsse
- Joghurt (griechische Sorten liefern Eiweiß und Fett)
- Eine kleine Tasse selbstgemachtes Eis
- Smoothie



Beispiel für tägliche Mahlzeiten und Nahrungsergänzungsmittel



**Denken Sie daran,
einmal täglich
Mariendistel mit
Abendessen
einzunehmen.**

Abendessen



Als letzte Mahlzeit Ihres Tages muss das **Abendessen nicht allzu viele Kalorien** enthalten. Dennoch sollte es ausgewogen sein. Ein ausgewogenes Abendessen verhindert, dass Sie vor dem Schlafengehen übermäßig hungrig werden, und bereitet Ihren Körper auf einen gesunden Nachtschlaf vor.

Portionsempfehlungen für das Abendessen:

- 👉 • 1 Handfläche an Eiweiß
- 👊 • 1 Faust an Kohlenhydraten
- Gemüse
- 1 EL Öl, z. B. Extra Natives Olivenöl für das Dressing

Ideen für das Abendessen

- + Suppe (mit Samen und einer Portion **Nutriline™ All Plant Protein**)
- + Salat (mit einer Portion Samen und **Nutriline All Plant Protein**)
- + Gemüse mit Getreide (z. B. Reis, Hafer, Dinkel)
- + Oder genießen Sie einen Smoothie aus **All Plant Protein** Pulver



iCook™ Pfannen

Sie helfen Ihnen, gesunde Mahlzeiten bequem und effizient zuzubereiten.



Erfahren Sie mehr unter www.amway.de



💡 Snack vor dem Schlafengehen

Wenn Sie eher früh zu Abend essen (z. B. vor 18 Uhr) und abends wieder Hunger spüren, sollten Sie einen kleinen Snack in Erwägung ziehen.

Das kann eine Portion Joghurt mit **Nutriline All Plant Protein** sein oder eine kleine Tasse Obstsalat, mit einer Portion Samen oder Nüssen. Sie könnten auch 30 Minuten vor dem Schlafengehen einen Kräutertee von **bodykey** genießen, der Ihnen hilft zu entspannen und Ihren erholsamen Nachtschlaf unterstützt.

WENN IHR ABENDESSEN SEHR FRÜH LIEGT, könnten Sie einen **Snack vor dem Schlafengehen** mit **einfachen Kohlenhydraten** (z. B. saisonales **Obst**) oder etwa **5 Walnüsse** zu sich nehmen.



Zusätzliche Ernährungsunterstützung für Ihr Programm



NUTRILITE™ KONZENTRIERTES OBST UND GEMÜSE

hilft, Ihre Ernährung auszugleichen, wenn Sie nicht genug Obst und Gemüse zu sich nehmen können, indem es Sie mit Pflanzennährstoffen und Antioxidantien versorgt.¹

Best.-Nr. 100296



NUTRILITE VITAMIN B PLUS

kann einen möglichen Mangel an essentiellen B-Vitaminen ausgleichen, um Ihre geistige und körperliche Funktion zu unterstützen.²

Best.-Nr. 110178



NUTRILITE OMEGA-3 KOMPLEX

bietet eine Mischung aus Omega-3-Fettsäuren (EPA und DHA), die der Körper nicht selbst bilden kann. EPA und DHA tragen zur gesunden Herzfunktion bei.³

Best.-Nr. 4298



NUTRILITE VITAMIN D

Vitamin D unterstützt das Immunsystem und den Knochenerhalt.⁴ Ausserdem fördert es den normalen Kalziumspiegel im Blut und die Aufnahme und Nutzung von Kalzium und Phosphor.

Best.-Nr. 119797



NUTRILITE DOUBLE X

enthält eine Kombination aus essentiellen Vitaminen, Mineralstoffen und Pflanzennährstoffen und wurde dafür entwickelt, mögliche Lücken bei den Nährstoffen und Pflanzennährstoffen zu schliessen.

Best.-Nr. 121576



Flüssigkeitszufuhr

ALLGEMEINE EMPFEHLUNG

+ Wir sollten **mindestens 2 Liter Wasser** (aus allen Quellen) pro Tag zu uns nehmen.²

TIPPS FÜR DIE FLÜSSIGKEITSZUFUHR

- + **Tragen Sie eine wiederverwendbare Wasserflasche bei sich**, um sich an häufiges Trinken zu erinnern.
- + **Experimentieren Sie mit leckeren Kräutertees** (z. B. Zitrone, Gurke, Minze, Ingwer), um Abwechslung in Ihre Wasserzufuhr zu bringen.
- + Verzehren Sie Lebensmittel mit **hohem Wassergehalt** (z. B. frisches Obst).



WASSERQUALITÄT IST WICHTIG

Achten Sie darauf, dass das Wasser, das Sie trinken, sauber und frei von Verunreinigungen ist.

eSpring ist die weltweit meistverkaufte Marke von Wasseraufbereitungssystemen für den Hausgebrauch³

- + **Beseitigt effektiv** bis zu **99,99 %** der durch Wasser übertragenen Bakterien und Viren im Trinkwasser⁴
- + **Filtert** Partikel, einschließlich **Mikroplastik, bis zu 0,2 Mikrometer im Durchmesser⁴**
- + **Bewahrt nützliche Mineralien im Wasser**, wie Kalzium, Magnesium und Fluorid
- + **Reduziert effektiv über 160 Schadstoffe**, darunter über 140 potenziell gesundheitsgefährdende Stoffe⁴
- + Filtert das Wasser durch einen Block aus **gepresster Aktivkohle aus Kokosnussschalen**, die **poröser sind als Kohle oder Holz**. Hochporöse Materialien verbessern die Qualität und Leistung der Wasserfiltration.
- + **Das Wasseraufbereitungssystem eSpring ist von NSF International für Partikelreduktion der Klasse I** zertifiziert, die für die Reduktion von Partikeln bis zu 0,5 Mikrometern steht. Darüber hinaus hat Amway einen durch Dritte verifizierten Nachweis für die Herausfilterung auf noch kleinere Partikel bis zu 0,2 Mikrometer. Mikroplastikpartikel, die größer als 0,2 Mikrometer sind, werden also von der eSpring Einheit herausgefiltert.
- + **Entdecken Sie das eSpring™ Wasseraufbereitungssystem**

Körperliche Aktivität



Wenn Sie **Sport treiben**, produziert Ihr Körper **Endorphine**, die zu **Verbesserung Ihrer Stimmung beitragen**. **Regelmäßige körperliche Bewegung hilft auch, die Haltung zu verbessern, das Körpergewicht zu halten und Stress abzubauen**. Zudem wird die **kognitive Leistung verbessert**.

Wenn Sie bereits körperlich aktiv sind und gern trainieren, bleiben Sie dabei und achten Sie darauf, sich regelmäßig zu bewegen.

DER EINSTIEG

Wenn Sie **regelmäßige körperliche Bewegung nicht gewohnt sind**, hier einige Tipps, mit denen Sie den Einstieg finden

1

Beginnen Sie mit einfachen Aktivitäten wie **Spaziergehen oder Radfahren**.



2

Gehen ist effektiv, einfach und risikoarm. Außer bequeme Schuhe benötigen Sie keine spezielle Ausrüstung. Versuchen Sie, mindestens **30 Minuten pro Tag** für einen Spaziergang einzuplanen. Sie können mit 10 Minuten beginnen und sich das Ziel setzen, täglich um 5 Minuten zu erhöhen.

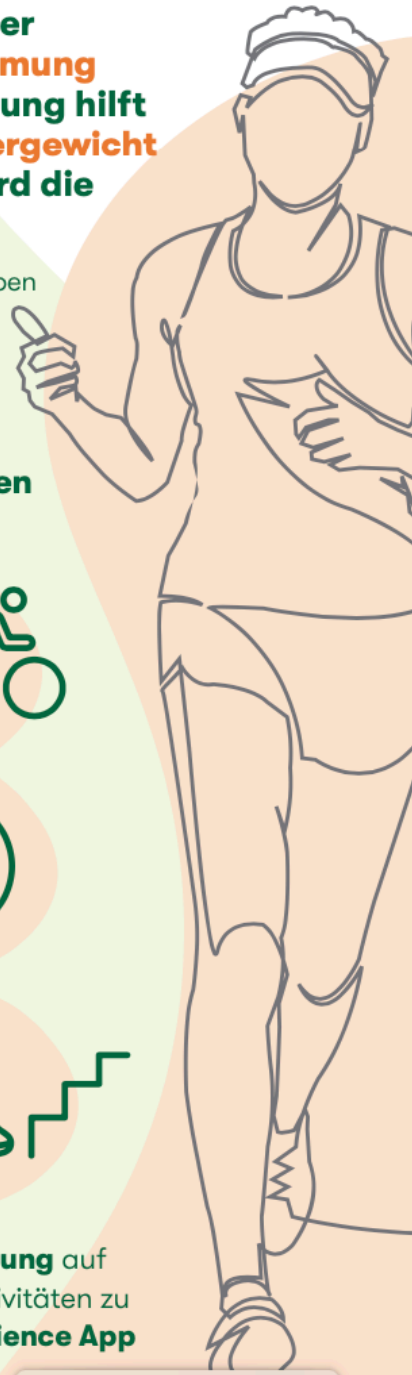


3

Nutzen Sie jede Gelegenheit, um aktiver zu sein. Nehmen Sie die Treppe statt des Aufzugs, gehen Sie ein bis zwei Bus-, Straßenbahn- oder U-Bahnhaltestellen zu Fuß oder parken Sie Ihr Auto an einem Ort, von dem aus Sie einen schönen Spaziergang zu Ihrem Ziel haben.



Nutzen Sie die Funktionen zur **Gesundheitsüberwachung** auf Ihrem Smartphone oder Ihrer Smartwatch, um Ihre Aktivitäten zu messen, und geben Sie sie dann in die **Amway™ Xperience App** ein, wo Sie Ihre körperliche Aktivität verfolgen können.



POSITIVE EINSTELLUNG UND ENGAGEMENT IN DER GEMEINSCHAFT



Eine positive Einstellung trägt entscheidend zum Wohlbefinden und zum Erfolg Ihrer natürlichen Körperreinigung bei.

+ Erstellen Sie einen spezifischen **Wach- und Schlafplan**, um Ihre innere Uhr zu regulieren

+ **Entspannen Sie sich vor dem Schlafengehen** (nehmen Sie z. B. ein Bad, lesen Sie und vermeiden Sie soziale Medien)

+ Sie können ein Nahrungsergänzungsmittel wie **Nutriline Sleep Easy** mit Melatonin ausprobieren, damit Sie schneller einschlafen.



+ **Befolgen Sie die folgenden Schritte, um eine progressive Muskelentspannung zu erleben:**

1. Konzentrieren Sie sich **auf einen bestimmten Muskel** in Ihrem Körper.
2. Spannen Sie **den Muskel** einige Sekunden lang an und entspannen Sie ihn wieder.
3. **Beachten Sie Ihre Empfindungen:** Stellen Sie sich vor, dass die Spannung mit jedem Atemzug abnimmt. Lösen Sie die Anspannung und wiederholen Sie dies mit verschiedenen Bereichen Ihres Körpers.



AUSREICHEND SCHLAF

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG



ACHTSAMKEIT¹



SELBSTERKENNTNIS

ZWERCHFELLATMUNG



+ **Seien Sie nicht zu streng mit sich selbst** Sie haben vergessen, heute Ihr Programm zu befolgen? **Keine Sorge.** Morgen ist ein neuer Tag mit einer **neuen Gelegenheit, wieder auf Kurs** zu kommen.

+ **Gratulieren Sie sich zu Ihren täglichen Leistungen** und danken Sie sich selbst für die Vorteile, die Sie zu genießen beginnen.

+ **Belohnen Sie sich für das Erreichen von Zwischenzielen**

+ **Befolgen Sie diese Schritte, um es zu erleben:**

1. Tragen Sie **bequeme Kleidung** und bringen Sie sich in eine **bequeme Position**.
2. **Atmen Sie ein, um Ihren Bauch mit Luft zu füllen.** Halten Sie den Atem für einige Sekunden (3–5 s) an. **Atmen Sie dann** erst aus dem Brustraum und danach aus dem Bauch aus.
3. Legen Sie zur Unterstützung **eine Hand auf den Bauch** und **die andere auf die Brust**, sodass Sie fühlen können, wie sich **der Bauch** und der Brustraum **mit Luft füllen**.

POSITIVE EINSTELLUNG UND ENGAGEMENT IN DER GEMEINSCHAFT

+ Alles ist einfacher in **der Gesellschaft von anderen**. Laden Sie andere ein, sich Ihnen anzuschließen, **gründen Sie eine Gruppe** und nutzen Sie diese, um sich gegenseitig Fortschritte, Erfahrungen und motivierende Botschaften mitzuteilen.

+ **Ermuntern Sie Ihre Familie**, ähnliche Mahlzeiten und Rezepte mit Ihnen zu teilen, die Sie während des Programms befolgen können.

+ **Nehmen Sie an zukünftigen Nutrilite Events für einen gesunden Lebensstil teil!**



BETEILIGUNG IN DER GEMEINSCHAFT



TEILEN SIE IHRE
REZEPTE MIT ANDEREN
UND KONSULTIEREN
SICH DIE TOOL-APP „DAS
ZIEL: WOHLBEFINDEN“



Sehen Sie den Unterschied

Wenn Sie das Programm abgeschlossen haben, **tragen Sie erneut Ihre Bewertungen in das Rad des Wohlbefindens ein** und feiern Sie die Fortschritte, die Sie gemacht haben.

(Beispielbewertungen finden Sie in den Beschreibungen unten.)

Stressmanagement
Kommen Sie in stressigen Situationen gut zurecht (z. B. Bewertung 8) oder haben Sie Probleme – geistig und körperlich –, wenn das Leben kompliziert wird (z. B. Bewertung 2)?



1

2



Immunität
Bleiben Sie gesund, während andere um Sie herum krank werden (z. B. Bewertung 9) oder fangen Sie sich leicht Erkältungen und Viren ein (z. B. Bewertung 2)?



3

Körperliche Aktivität
Sind Sie gern und regelmäßig körperlich aktiv und verpassen nie ein Workout (z. B. Bewertung 10) oder halten Sie Bewegung für eine lästige Pflicht, die Sie lieber vermeiden würden (z. B. Bewertung 2)?



Gesamterscheinung
Fühlen Sie sich mit Ihrer Haut und Ihrem Körper zufrieden (z. B. Bewertung 8) oder gibt es Bereiche, die Sie sehr gern verbessern würden (z. B. Bewertung 3)?



5

Verdauung
Ist Ihr Stuhlgang regelmäßig und angenehm (z. B. Bewertung 9) oder selten und gelegentlich schwierig (z. B. Bewertung 3)?



6

Schlafqualität
Haben Sie das Gefühl, regelmäßig ausreichend Schlaf zu bekommen (z. B. Bewertung 8) oder haben Sie den Eindruck, dass Ihre Schlafzeit und Schlafqualität unregelmäßig sind (z. B. Bewertung 2)?



Setzen Sie Ihren Weg zu einem gesünderen, glücklicheren Leben fort und genießen Sie die Unterstützung durch die Nutralite™ Produkte bei jedem Schritt.

Herzlichen Glückwunsch!



NutraLITE™ Mariendistel



NutraLITE Balance Within™



NutraLITE Fibre Powder



NutraLITE All Plant Protein



Gut gemacht!

Sie haben das Ende des Nutralite™ Body Cleansing Programms erfolgreich erreicht. Ich hoffe, Sie konnten dem Programm genau folgen und genießen jetzt die Vorteile eines glücklicheren, gesünderen Lebens.

Jetzt können Sie entweder die erreichten Vorteile genießen oder Ihren Lebensstil noch weiter verbessern, indem Sie eine weitere Lösung für Ihre spezifischen Bedürfnisse unter „NutraLITE – Das Ziel: Wohlbefinden“ für sich entdecken.

Das Nutralite™ Body Cleansing Programm ist nur eine Möglichkeit, Ihr Wohlbefinden durch Veränderungen des Lebensstils zu verbessern – es gibt noch mehr. Wenden Sie sich an Ihren Amway Geschäftspartner, um mehr über weitere Lösungen zu erfahren, die auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten sind.

Dr. Francesco Avaldi

NutraLITE Ernährungsberater,
Master in vegetarischer Ernährung,
Experte für Sporternährung

66

**Unterstützen Sie die natürliche
Reinigungsfunktion des Körpers¹ als Teil eines
ganzheitlichen Ansatzes für ein gesünderes,
glücklicheres Leben.**

Erfahren Sie mehr und **nehmen Sie
Kontakt mit Menschen** wie Ihnen auf:



Den Weg gemeinsam zu beschreiten, macht immer mehr Spaß.
**Teilen Sie Ihre Erfahrungen, lassen Sie sich inspirieren und
motivieren** Sie andere auf ihrem Weg zum Ziel: Wohlbefinden.

¹ Mit dem Nahrungsergänzungsmittel Nutralite Mariendistel, das Verdauungsstörungen vorbeugt, sich selbst zu reinigen.

Empfehlungen nach dem Programm

+ Nach 21 Tagen mit dem Nutrilite™ Body Cleansing Programm stehen Ihnen mehrere Möglichkeiten offen:

1 Sie fahren mit dem Nutrilite™ Body Cleansing Programm für weitere 21 Tage fort, um Ihre neuen, gesunden Lebensgewohnheiten fest zu verankern und die Vorteile beizubehalten

2 Behalten Sie Ihre **positiven Gewohnheiten** und **unterstützen Sie** Ihre Nährstoffaufnahme insgesamt mit **Nutralite Double X**, **Nutralite Einmal Täglich** oder anderen hochwertigen Nutrilite Produkten

3 Sie machen den nächsten Schritt auf Ihrem Weg zum Nutrilite Ziel: Wohlbefinden, indem **Sie weitere Lösungen oder Produkt-Sets** erkunden, die auf Ihre spezifischen Wohlfühlziele ausgerichtet sind.



Erfahren Sie mehr über Double X unter www.amway.de



Wenden Sie sich an Ihren Amway Geschäftspartner, um mehr zu erfahren.

+ Verfolgen Sie Ihren Fortschritt,
indem Sie im Folgenden Ihre
Aktivitäten abhaken.

GEWOHNHEITEN-TRACKER FÜR 21 TAGE

CHECKLISTE, DAMIT SIE ÜBER DAS GESAMTE PROGRAMM AUF KURS BLEIBEN

	WASSER	AUSGEWOGENE UND ABWECHS- LUNGSREICHE ERNÄHRUNG	30 MINUTEN GEHEN ODER ANDERE BEWEGUNG	ÜBUNGEN ZUR INNEREN HALTUNG (Z. B. ATEMÜBUNGEN ODER MEDITATION)					IHRE STIMMUNG
Tag 1	□□□□□□□□	□	□	□	□	□	□	□	😊😊😊
Tag 2	□□□□□□□□	□	□	□	□	□	□	□	😊😊😊
Tag 3	□□□□□□□□	□	□	□	□	□	□	□	😊😊😊
Tag 4	□□□□□□□□	□	□	□	□	□	□	□	😊😊😊
Tag 5	□□□□□□□□	□	□	□	□	□	□	□	😊😊😊
Tag 6	□□□□□□□□	□	□	□	□	□	□	□	😊😊😊
Tag 7	□□□□□□□□	□	□	□	□	□	□	□	😊😊😊
Tag 8	□□□□□□□□	□	□	□	□	□	□	□	😊😊😊
Tag 9	□□□□□□□□	□	□	□	□	□	□	□	😊😊😊
Tag 10	□□□□□□□□	□	□	□	□	□	□	□	😊😊😊
Tag 11	□□□□□□□□	□	□	□	□	□	□	□	😊😊😊
Tag 12	□□□□□□□□	□	□	□	□	□	□	□	😊😊😊
Tag 13	□□□□□□□□	□	□	□	□	□	□	□	😊😊😊
Tag 14	□□□□□□□□	□	□	□	□	□	□	□	😊😊😊
Tag 15	□□□□□□□□	□	□	□	□	□	□	□	😊😊😊
Tag 16	□□□□□□□□	□	□	□	□	□	□	□	😊😊😊
Tag 17	□□□□□□□□	□	□	□	□	□	□	□	😊😊😊
Tag 18	□□□□□□□□	□	□	□	□	□	□	□	😊😊😊
Tag 19	□□□□□□□□	□	□	□	□	□	□	□	😊😊😊
Tag 20	□□□□□□□□	□	□	□	□	□	□	□	😊😊😊
Tag 21	□□□□□□□□	□	□	□	□	□	□	□	😊😊😊

WÖCHENTLICHER FORTSCHRITTS-TRACKER

WÖCHENTLICH PERSÖNLICH	WOCHE 1	WOCHE 2	WOCHE 3
PERSÖNLICHE ZIELE			
ERWARTETE EFFEKTE			
BEOBACHTETER FORTSCHRITT			

Erfahren Sie mehr über Nährstoffe

Jede Reise erfordert Treibstoff. Die richtige Nährstoffzufuhr ist entscheidend, um Ihr Ziel: Wohlbefinden zu erreichen. Hier liegt der Fokus auf den Lebensmitteln, der Flüssigkeitszufuhr und den Nahrungsergänzungsmitteln, mit denen wir sicherstellen, dass unser Körper die nötigen Nährstoffe, Vitamine und Mineralien erhält, um normal zu funktionieren und uns ein glückliches und gesundes Lebensgefühl zu geben.

MAKRONÄHRSTOFFE

Die Bestandteile einer ausgewogenen Ernährung.

KOHLLENHYDRATE

Kohlenhydrate sind unsere erste Energiequelle. Unser Gehirn arbeitet am besten mit Zucker aus unseren verschiedenen Quellen von Kohlenhydraten. Darüber hinaus können Kohlenhydrate die Kohlenhydratspeicher in den Muskeln und der Leber auffüllen.

2 Arten von Kohlenhydraten:

+ Komplexe

(z. B. Nudeln, Reis, Vollkornprodukte)

+ Einfache

(z. B. Obst, Honig, Milch)

GANZ ALLGEMEIN GILT ...

Wir sollten anstreben, komplexe Kohlenhydrate zu den Hauptmahlzeiten zu konsumieren und einfache Kohlenhydrate als Zwischen-Snacks zur schnellen Stärkung einplanen.

**SCHON GEWUSST?
IN DER MEDITERRANEN
ERNÄHRUNG SIND
KOHLLENHYDRATE
DER WICHTIGSTE
MAKRONÄHRSTOFF.**



FETTE

Wenn Kohlenhydrate unsere erste Energiequelle sind, können wir Fette als die Quelle betrachten, die den Reserve - Energiespeicher füllt.

3 ARTEN VON FETTEN:

+ Gesättigtes Fett

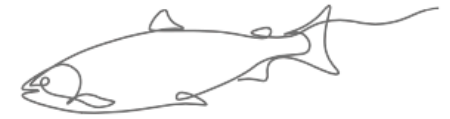
z. B. Butter, Kokosöl, tierisches Fett

+ Einfach ungesättigtes Fett

z. B. Olivenöl, Nüsse (Mandeln, Haselnüsse, Pekannüsse) und Samen (Kürbis, Sesam)

+ Mehrfach ungesättigtes Fett

z. B. fetthaltiger Fisch (z. B. Lachs), Walnüsse, Leinsamen, Sonnenblumenkerne.



EIWEISS

Eiweiße sind die Bausteine des Lebens und bilden den Rahmen für Muskeln und Knochen. Eiweiße bestehen aus Aminosäuren und unser Körper kann überschüssiges Eiweiß nicht als Reserve speichern, d.h. wir müssen unseren Körper konsistent und regelmäßig versorgen.

2 ARTEN VON EIWEISS:

+ Tierische Eiweiße (z. B. Fleisch, Fisch)

+ Pflanzliche Eiweiße (z. B. Bohnen, Nutrilite All Plant Protein)



BALLASTSTOFFE

Ballaststoffe sind die Teile der Nahrung, die unser Körper nicht verdauen oder aufnehmen kann. Ballaststoffe finden sich hauptsächlich in Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten. Eine ausreichende Ballaststoffaufnahme ist ein wichtiger Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung. Zum Beispiel tragen Ballaststoffe aus Roggen zu einer normalen Darmfunktion bei.



Beispielplan für Ihre Ernährung mit bestimmten Mahlzeiten

Vegetarisch

Nicht vegetarisch

FRÜHSTÜCK

Option A

- Griechischer Joghurt mit 1 EL Müsli
- Obst der Saison (1 Stück)
- Wasser (1 Glas)

Option B

- Omelett (aus 1 Ei) mit 1 EL Parmesankäse oder Ricotta
- Hafer-Pfannkuchen (1) oder Vollkornbrot (1 Scheibe)
- Wasser (1 Glas)

Option A

- Griechischer Joghurt mit 1 EL Müsli
- Obst der Saison (1 Stück)
- Wasser (1 Glas)

Option B

- Vollkornbrot (1 Scheibe) mit Räucherlachs (2 Scheiben)
- Obst der Saison (1 Stück)
- Wasser (1 Glas)

Für beide Optionen: 1 Espresso oder 1 Tasse normalen Kaffee ohne Zucker

MITTAGESSEN

Option A

- Gemischter Salat mit Gemüse der Saison (1 Schüssel)
- Vorgekochter Basmati-Reis (1,5 Fäuste) oder andere Getreidekörner, Hülsenfrüchte (1,5 Fäuste)
- Feta oder Ricotta (1 Handfläche)

Option B

- Basmati-Reis (1,5 Fäuste) oder andere Getreidekörner, Hülsenfrüchte (1,5 Fäuste)
- Gedünstetes oder gegrilltes Gemüse der Saison
- Gekochtes Ei (1) oder Weizengluten (1 Handfläche)

Option A

- Gemischter Salat mit Gemüse der Saison (1 Schüssel)
- Vorgekochter Basmati-Reis (1,5 Fäuste) oder andere Getreidekörner, Hülsenfrüchte (1,5 Fäuste)
- Thunfisch, Lachs oder weißes Fleisch (1 Handfläche)

Option B

- Basmati-Reis (1,5 Fäuste) oder andere Getreidekörner, Hülsenfrüchte (1,5 Fäuste)
- Gedünstetes oder gegrilltes Gemüse der Saison
- Gegrillter oder gebackener Fisch (1 Handfläche)

ABENDESSEN

Option A

- Smoothie

Option B

- Gemischtes gegrilltes Gemüse der Saison
- Feta oder Ricotta (1 Handfläche)
- Kichererbsen-Hummus (1 kleine Schüssel) oder Hülsenfrüchte (1 Faust)

Option A

- Smoothie

Option B

- Gemischtes gegrilltes Gemüse der Saison
- Thunfisch oder anderer gekochter Fisch (1 Handfläche)
- Kichererbsen-Hummus (1 kleine Schüssel) oder Hülsenfrüchte (1 Faust)

SNACKS

- Smoothie
- Snack-Riegel mit Cerealien und Trockenfrüchten
- Selbstgemachtes Eis (kleine Tasse)
- Obstsalat (kleine Tasse) mit Nüssen (1 Faust)

- Smoothie
- Snack-Riegel mit Cerealien und Trockenfrüchten
- Selbstgemachtes Eis (kleine Tasse)
- Obstsalat (kleine Tasse) mit Nüssen (1 Faust)

Danke!

Weitere Themen in der Vortragsreihe

1. Body Cleansing
2. My Body ID - personalisierte Ernährung
3. Immun Unterstützung
4. Kids
5. Best Age
6. Frauen
7. Fitness
8. Pflege für ihre Schönheit
9. Auf zu einem gesünderen Leben
10. Gesundheitsstammtisch



Kontakt

<http://schauer-gmbh.eu/gesundheit.html>

WhatsApp-Gruppe „Gesund durch den Tag“
Anmeldung mit Gesund und Namen an
+49 176 455 72 703