



Ein glücklicheres, gesünderes
Ich

USANA
THE CELLULAR NUTRITION COMPANY



Willkommen BEI USANA

Wir freuen uns darüber,
dass wir Sie auf dem Weg
zu einem noch gesünderen
Lebensstil unterstützen dürfen.
Neben der regelmäßigen
Einnahme Ihrer USANA®-
Nahrungsergänzungsmittel
ist die Einführung gesunder
Routinen in den Alltag die beste
Art und Weise, Ihrem Leben
neuen Schwung zu verleihen.

Was auch immer Ihr Ziel ist:
Wir besprechen hier einige der
kleinen, täglichen Aktivitäten,
auf die Sie sich konzentrieren
können, um sich neue
Gewohnheiten anzueignen, die
Ihrem Körper guttun.



Eine gesunde, ausgewogene Ernährung

Bei einer gesunden Ernährungsweise geht es nicht um extreme Diäten oder drastische, unrealistische Veränderungen. Dieser Lebensstil baut auf regelmäßigen, täglichen Gewohnheiten auf. Dabei geht es darum, die Küche mit gesunden Alternativen zu bestücken und die richtigen Nahrungsmittel auszuwählen, um dem Körper genau die Energie zuzuführen, die er benötigt, um reibungslos zu funktionieren.

Wir empfehlen eine Ernährung mit niedrigem glykämischen Index. Der glykämische Index (GI) misst die Auswirkungen, die bestimmte Nahrungsmittel auf Ihren Blutzuckerspiegel haben. Nahrungsmittel mit einem niedrigen GI helfen Ihnen, den Energiepegel tagsüber stabil zu halten.

Im beigefügten **Einkaufsführer für Nahrungsmittel mit niedrigem GI** listen wir einige dieser Nahrungsmittel auf.

KULTIVIEREN SIE GESUNDE GEWOHNHEITEN

Ein rundum gesunder Lebensstil basiert auf sechs Prinzipien:

- gesunde und ausgewogene Ernährung
- ausreichend Schlaf
- effektiver Umgang mit Stress
- regelmäßige körperliche Betätigung
- tägliche Hautpflege
- tägliche Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln

Drei

WICHTIGE TIPPS FÜR EINE GESUNDE ERNÄHRUNG

- **DIE IDEALE** Mahlzeit mit niedrigem GI setzt sich zur Hälfte aus Obst und Gemüse zusammen. Die andere Hälfte sollte aus mageren Proteinen und Kohlenhydraten mit niedrigem GI bestehen.
- **ACHTEN SIE** aber auch auf die Menge. Wie viel Sie essen, ist genauso wichtig, wie was Sie essen.
- **VERGESSEN SIE** nicht, genug zu trinken. Eine gute Verdauung beginnt mit einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr. Wir empfehlen, täglich acht Gläser Wasser zu trinken.

Schlaf

Unser tägliches Wohlbefinden hängt zum Teil auch davon ab, wie wir geschlafen haben. Nicht nur, dass der Körper sich während des Schlafs regeneriert, aber die empfohlenen sieben bis neun Stunden hochwertigen Schlaf jede Nacht sorgen auch dafür, dass Geist und Seele zur Ruhe kommen und die Lebensqualität erhöht wird.

Versuchen Sie, möglichst immer zur selben Zeit schlafen zu gehen und aufzustehen, auch am Wochenende. Nur so entwickeln Sie einen gesunden Schlafrhythmus.

Stressmanagement

Stress gehört zum Leben dazu. Wenn es Ihnen gelingt, positiv damit umzugehen, dann ist das eine ebenso gesunde Gewohnheit wie eine gesunde Ernährung, eine regelmäßige sportliche Betätigung oder die tägliche Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln.

Wenn Sie sich gestresst fühlen, dann nehmen Sie sich einen Moment frei und gehen Sie ein Stück spazieren, finden Sie einen Ort, an dem Sie sich in Ruhe hinsetzen können, schauen Sie sich ein lustiges Video an oder gehen Sie ins Fitnesszentrum, um sich so richtig zu verausgaben. Achten Sie einfach darauf, jeden Tag eine kleine Auszeit nur für sich selbst einzuplanen.

Sport

Sie wissen ganz genau, dass jede Art von sportlicher Betätigung Ihrem Körper zugute kommt. Sport unterstützt aber auch Ihr seelisches Wohlbefinden, indem er die Ausschüttung natürlicher Glückshormone fördert.

Wenn Sie bereits regelmäßig Sport treiben, dann herzlichen Glückwunsch! Denken Sie daran, unterschiedliche Muskelpartien zu trainieren und den Körper damit immer wieder neu zu fordern. Das sorgt auch dafür, dass der Geist wach bleibt. Und wenn Sie mal einen oder zwei Tage keine Zeit dafür finden, dann lassen Sie sich davon nicht unter Druck setzen. Der Weg zu einem gesunden Geist und Körper ist kein Sprint, sondern ein Marathon.

Wenn Sie gerade erst damit begonnen haben, sich körperlich zu betätigen oder keine Zeit fürs Fitnessstudio finden, dann schauen Sie sich unsere **USANA-Fitnessübungen** an.

Hautpflege

Schönheit kommt von Innen. Achten Sie auf Ihre Haut, indem Sie sich gesund ernähren, regelmäßig Nahrungsergänzungsmittel einnehmen, viel Wasser trinken und eine Pflegeserie finden, die auf Ihren Hauttyp abgestimmt ist.

Nahrungsergänzungsmittel

Die tägliche Einnahme qualitativ hochwertiger, wissenschaftlich geprüfter Ergänzungsmittel ist eine Möglichkeit, eventuelle Lücken in Ihrer Ernährung auf natürliche Weise zu schließen und dafür Sorge zu tragen, dass Ihr Körper mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt wird. Und wie bei allen anderen Gewohnheiten gilt auch hier, dass nur eine regelmäßige Anwendung den gewünschten Erfolg bringt. Nur wenn Sie Ihre Nahrungsergänzungsmittel täglich den Anweisungen entsprechend einnehmen, können Sie das Potenzial dieser Mittel voll ausschöpfen. Und es ist ganz einfach. Es dauert nur 30 Sekunden zweimal täglich, um sich optimal mit den Nährstoffen zu versorgen, die erforderlich sind, um ein rundum gesundes Leben zu leben.



WAS SIE VON IHREN PRODUKTEN ERWARTEN DÜRFEN

HIER BEANTWORTEN WIR EINIGE DER FRAGEN, DIE SIE
EVENTUELL HABEN, SOBALD SIE MIT DER EINNAHME VON
USANA-PRODUKTEN BEGINNEN.

MUSS ICH DIE EMPFOHLENE DOSIS AN NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTELN TÄGLICH EINNEHMEN, UM POSITIVE AUSWIRKUNGEN ZU SPÜREN?

USANA arbeitet mit einem Team von über 60 Wissenschaftlern zusammen, die
gemeinsam die ideale Menge an Nährstoffen ermittelt haben, die Ihr Körper
benötigt, um eventuelle Lücken in Ihrer Ernährung zu schließen. Mit nur wenigen
Ergänzungsmitteln, die Sie täglich wie empfohlen einnehmen, werden Sie
optimal mit allen Nährstoffen versorgt, die Sie benötigen, um gesund zu bleiben.

WARUM MUSS ICH DIE ERGÄNZUNGSMITTEL BEIM ESSEN EINNEHMEN?

Wenn Sie die USANA-Produkte beim Essen einnehmen, garantieren
Sie eine optimale Absorption und reduzieren gleichzeitig eventuelle
unangenehme Nebenwirkungen im Verdauungssystem. Nehmen Sie Ihre
Nahrungsergänzungsmittel daher immer zu den Mahlzeiten ein.

WARUM IST MEIN URIN AUF EINMAL LEUCHTEND GELB?

Das ist ein Zeichen dafür, dass Ihr Körper überschüssiges an Vitamin B2
(Riboflavin) ausscheidet. Vitamin B2 ist ein wasserlösliches Vitamin. Da Ihr
Körper dieses Vitamin nicht speichern kann, muss es täglich über das Essen
und Nahrungsergänzungsmittel zugeführt werden.

WIE WIRD DIE NEUE HAUTPFLEGE DAS AUSSEHEN MEINER HAUT VERÄNDERN?

Sie werden schon innerhalb von zwei bis vier Wochen bemerken,
dass Ihre Haut strahlender und jünger wirkt. Aber wie bei jeder
neuen Hautpflege kann es zunächst auch zu vorübergehendem
Auftreten kleiner Pickel oder roter Flecken kommen. Nur Geduld, diese
verschwinden innerhalb von ein bis zwei Wochen.

WIRD DIE ÄNDERUNG MEINER ERNÄHRUNGSGEWOHNHEITEN SICH AUF MEIN VERDAUUNGSSYSTEM AUSWIRKEN?

Wenn Sie damit beginnen, gesunde und vollwertige, ballaststoffreiche
Lebensmittel zu sich zu nehmen, wird dadurch oftmals ein Entgiftungsprozess
in Gang gesetzt. Das gilt insbesondere dann, wenn Sie es sich gleichzeitig zur
Gewohnheit machen, mehr Wasser zu trinken. Außerdem werden Sie merken,
dass Sie nach der Ernährungsumstellung leistungsfähiger werden.

WIE SIE IHRE GESUNDEN GEWOHNHEITEN BEIBEHALTEN

Wie bei den meisten Dingen im Leben liegt der Schlüssel zum Erfolg in der Beständigkeit. Um Ihren Lebensstil nachhaltig zu verändern, müssen Sie Ihre Gewohnheiten dauerhaft ändern.

USANA steht Ihnen dabei mit Rat und Tat zur Seite.

Sie haben jetzt Zugang zu einer aktiven und motivierten Gemeinschaft von unabhängigen Vertriebspartnern und Kunden, zu nützlichen Ressourcen und Informationsmaterialien sowie zu Premiumprodukten, die Ihnen helfen, ein gesünderes Leben zu führen.

Wie Sie mühelos am Ball bleiben

Indem Sie eine automatische Bestellung aufgeben, müssen Sie sich keine Gedanken mehr darum machen, dass Ihnen die Nahrungsergänzungsmittel ausgehen. Und Sie erhalten dafür sogar zusätzliche 10 % Rabatt auf den Vorzugspreis für diese Bestellungen.

Richten Sie das nächste Mal, wenn Sie Produkte auf USANA.com bestellen, eine automatische Bestellung ein.





Folgen Sie uns

IN DEN SOZIALEN MEDIEN

Wir glauben fest daran, dass es sich auszahlt, aktiv zu sein, insbesondere auch in den sozialen Medien. Folgen Sie uns, um weitere Anleitungen, Lifestyle-Tipps und Produktinformationen zu erhalten, oder setzen Sie sich mit anderen begeisterten Kunden in Verbindung, die ebenfalls ein gesundes Leben führen.

Es gibt viele Arten, miteinander in Kontakt zu treten und den USANA-Lebensstil zu leben (**#LiveUSANA**)

 **USANA.com**
 **/USANAGermany**
 **@USANA_europe**
 **@USANAinc**
 **USANAinc**
 **USANAhealthsciences**
 **whatsupUSANA.com**

 **askthescientists.com**
 **/askthescientists**
 **askthescientists**
 **@Ask_Scientists**