

## Dominik Pacher

### Österreich

#### Wie habe ich angefangen?

Wie habe ich HERBALIFE kennengelernt?

Ich habe im Internet positive Berichte von der Sportlinie H24 gelesen und wurde dazu völlig hingezogen, die Produkte einmal zu testen. Über die „Ernährungsase-Villach“ bin ich dann zum begeisterten HERBALIFE-Sportathleten geworden!

Wie war mein Alltag?

Vorher habe ich meine Sportprodukte in diversen Sportgeschäften bezogen – wichtig war mir, Hauptsache günstig und im Angebot... Ich habe schon immer versucht, den Laufsport neben der Arbeit so gut als nur möglich zu betreiben und somit steht man ehrlich gesagt im Dauerstress. Mit Ernährung habe ich mich auch schon vorher beschäftigt, jedoch HERBALIFE drückte mir dabei den Stempel auf!

Welche Produkte habe ich zuerst verwendet?

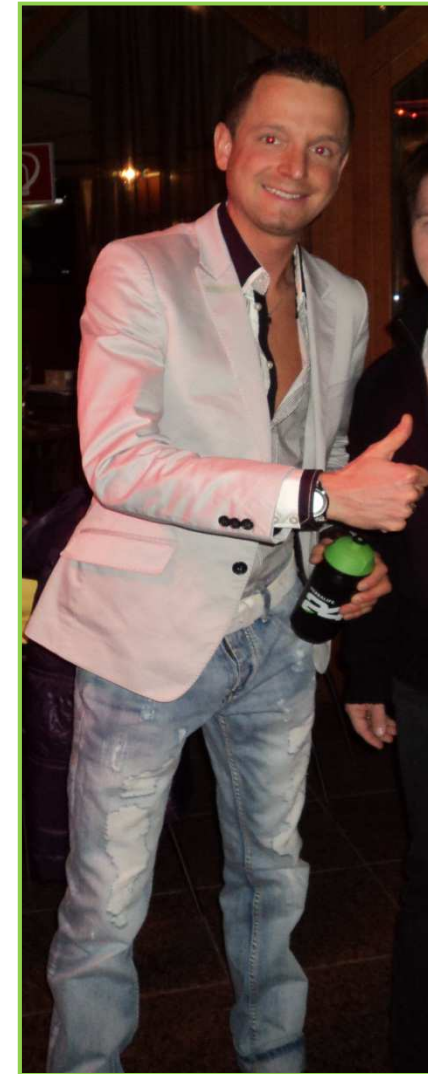
Angefangen habe ich sofort mit der Sportlinie H24, die mich den ganzen Tag professionell unterstützt – ich fühle mich 24 Stunden am Tag in Bestform und nicht nur meine Sportergebnisse zeigten dies groß auf. Bereits 2 Jahre verwende ich die gesamte HERBALIFE-Produktlinie und könnte mir kein anderes Produkt mehr vorstellen – meine Bedürfnisse werden optimal damit abgedeckt.

Welche Ergebnisse habe ich erzielt bzw. gespürt?

Ich bin eigentlich Hobbysportler und werde laufend als Profisportler betrachtet. Nicht nur, dass ich mehr Leistungsbereitschaft zeige, mein ganzes Wohlbefinden ist vorzüglich. Dadurch, dass ich mich ausgewogener ernähre und mehr trainiere, habe ich einen tiefen Schlaf und fühle mich am Morgen frisch und energiegeladen.

Wie dachte ich damals über gesunde Ernährung?

Ich ernährte mich ebenfalls gesund, nur hinterfragte ich niemals so genau wie jetzt, was gesund ist...



HERBALIFE®-Produkte können nur in Zusammenhang mit einer kalorienkontrollierten, ausgewogenen Ernährung zur Erzielung von Erfolgen bei der Gewichtskontrolle beitragen. Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und ein gesunder Lebensstil sind dabei wichtig.



**HERBALIFE®**

*Ernährung für mehr Wohlbefinden.*

## **Dominik Pacher**

### **Österreich**

#### **Was habe ich festgestellt?**

Wie habe ich mich gefühlt?

Ich merkte, nachdem ich meine Ernährung umgestellt und mit HERBALIFE begonnen hatte, eine deutlich höhere Leistungsfähigkeit im Beruf- sowie Sportbereich und wie bereits erwähnt, ist mein Schlaf seither viel tiefer und regenerativ gesehen ist so etwas ideal, um bestmöglich wieder Leistung bringen zu können.

Ich kann es nur immer erwähnen, nachdem ich meine Ernährung und mein Trainingsprogramm verändert habe, hat sich meine Leistungsfähigkeit enorm gesteigert und meine Trainingseinheiten sind zeitlich länger geworden. Auch meine Regenerationszeit hat sich dadurch verkürzt.

#### **Was denke ich heute über das Thema Ernährung?**

Wie hat sich meine Ansicht über Ernährung verändert?

Ich habe zuvor nie den Kopf zerbrochen, welche Nährstoffe enthalten sind, aber jetzt dreht sich alles im positiven Sinne darum.

Welche Ernährungsgewohnheiten habe ich heute?

Ich werde durch HERBALIFE motiviert, ein noch gesünderes Leben zu führen. Vor dem Training dachte ich, eine Banane oder Wasser hilft mir Kraft zu haben, jedoch hatte ich nie die richtige Energie im Training.

#### **Wie fühle ich mich heute?**

Wie denke ich über mich?

Täglich positiv gestimmt, freundlich, hilfsbereit – ich bin noch mehr voller Energie und strotze nur so vor Tatendrang.

Mit wem habe ich über HERBALIFE und Ernährung gesprochen?

Mit dem gesamten Berufs-, Privat- und Sportumfeld – ich empfehle diese Marke laufend weiter, da ich selbst davon vollster Überzeugung bin.

**Vielen lieben Dank für die tolle sportliche Zusammenarbeit und ich freue mich heute schon, weiterhin als HERBALIFE-Sportathlet tätig zu sein und Erfolge gemeinsam zu genießen...**

HERBALIFE®-Produkte können nur in Zusammenhang mit einer kalorienkontrollierten, ausgewogenen Ernährung zur Erzielung von Erfolgen bei der Gewichtskontrolle beitragen. Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und ein gesunder Lebensstil sind dabei wichtig.



## Dominik Pacher

### Österreich

#### Erfolge der Saison 2012 im Überblick sowie karitative Sportbenefizveranstaltungen

- 08.01. 1. Platz int. St. Pauler Crosslauf über 9 km  
10.03. **1. Platz 6 Stundenlauf Lasse mit 79 km**  
31.03. 1. Platz Wolfsberg Halbmarathon  
14.04. **1. Platz 6 Stundenlauf Salzburg mit 82,5 km**  
22.04. 1. Platz St. Pauler Rabensteinberglauf über 10km  
29.04. 1. Platz Porcialauf Spittal über 8 km  
01.05. 1. Platz Rosegger Schlosslauf über 8 km  
06.05. 1. Platz St. Veiter Sonnenlauf Halbmarathon  
12.05. **1. Platz 6 Stundenlauf Vogau mit 79,5 km**  
20.05. 1. Platz Ravne/Slo. Gorski tek Berglauf über 9 km  
26.05. **100 km am Laufband zu Gunsten der Kinderkrebshilfe Kärnten in Glanhofen/Kärnten**  
31.05. 1. Platz Promenadenlauf Pörschach über 10 km  
03.06. 1. Platz Halbmarathon Dellach/Gail  
06.06. 1. Platz Altstadtlauf Klagenfurt über 10 km  
12.06. 1. Platz Wasserlauf Spittal über 6 km  
16.06. 1. Platz 100 km Ultralauf Wien-Prater & somit Ultralaufcupsieger 2012 in Österreich  
17.06. Laufen für den guten Zweck „Streetworklauf-Villach“  
24.06. Katschbergberglauf mit Behindertensportler Alexander Radin von der Lebenshilfe Spittal/Drau  
30.06. 1. Platz int. Penker Geländelauf über 8 km  
08.07. Faakerseelauf mit Behindertensportler Alexander Radin von der Lebenshilfe Spittal/Drau  
08.07. Faakerseelauf mit Behindertensportler Alexander Radin von der Lebenshilfe Spittal/Drau  
14.07. 5 Stunden Sportcharity am Ergometer für das „SOS-Kinderdorf Moosburg“ am Arnulfsfest Moosburg  
20.06. 1. Platz Ossiachersee Nachthalbmarathon über 7 km  
28.07. 1. Platz Halbmarathon Edelweiss-Trophy Mallnitz  
19.08. Halbmarathon Ktn. Lläuft von Velden nach Klagenfurt mit Behindertensportler Alexander Radin  
01.09. **1. Platz „Austria race across Burgenland 2012“ 220 km non stopp von Kittsee nach Kalch**  
22.09. **1. Platz 100 km Ultralauf Steyr – vorletzte Station des österr. Ultralaufcup 2012**  
06.10. **1. Platz 6 Stundenlauf Schwechat – österr. Ultralauffinale 2012**  
26.10. Int. Casinolauf in Velden mit Behindertensportler Alexander Radin von der Lebenshilfe Spittal/Drau  
27.10. Sportcharity am Ergometer beim "HERBALIFE-Summit 2012" für die "Herbalife family foundation" (<http://www.herbalifefamilyfoundation.org/>)  
02.11. „Kärntner laufen für Kärntner in Not 2012“ – 100 km am Laufband für den guten Zweck bei Giga-Sport in Villach  
02.12. Benefizmarathon von Villach nach Klagenfurt mit Behindertensportler Alexander Radin von der Lebenshilfe Spittal/Drau für ein schwer erkranktes Mädchen  
09.12. Kärnten läuft für „Licht ins Dunkel“ von Velden nach Pörschach  
01.01. Neujahrslauf von Velden nach Pörschach mit Behindertensportler Christian Troger

HERBALIFE®-Produkte können nur in Zusammenhang mit einer kalorienkontrollierten, ausgewogenen Ernährung zur Erzielung von Erfolgen bei der Gewichtskontrolle beitragen. Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und ein gesunder Lebensstil sind dabei wichtig.