

**Johanna + Hubert**

---

**Von:** "Ruth Van Buren" <Ruth@VanBurenEnterprises.net>  
**An:** "GERMAN SPEAKING SUNRIDERS" <Ruth@VanBurenEnterprises.net>  
**Gesendet:** Montag, 05. Juli 2004 19:19  
**Betreff:** Testimonial from Australian Olympic Runner 01.06.04.doc

>  
 >  
 > Many thanks to Ing.Wolfgang & Martha Moser for translating this information!

>  
 >  
 >  
 > Information von Ruth Van Buren v. 1. Juni 2004:  
 >  
 > Erfahrungen und gutes Zeugnis für die Sunrider-Produkte von einem  
 > australischen  
 >  
 > Olympia-Teilnehmer (Testimonial from Australian Olympic Runner)

>  
 >  
 >  
 > Liebe Sunrider-Geschäftspartner!  
 >  
 >  
 >  
 > Ich erhielt folgendes Email von Sharon Farnsworth und dachte mir, dass  
 > diese gute Information Sportlern mitgeteilt werden sollte ..... Ruth

>  
 >  
 >  
 > Hallo Sunrider,  
 >  
 > Als ich anfangs dieses Jahres in Australien war, traf ich Kim White,  
 > einen Direktor, der als Läufer für die Olympischen Spiele trainierte  
 > und dabei gute Erfahrungen mit den Sunrider-Produkten machte. Er war  
 > so freundlich, diese Geschichte für uns zu schreiben.

>  
 > Sharon Farnsworth  
 >  
 >  
 >  
 > Meine Erfahrungen mit den Sunrider-Produkten

>  
 >  
 >  
 > Im Juli 1991 traf ich einen Freund, den ich seit 3 Jahren nicht mehr  
 > gesehen hatte und konnte es kaum glauben, wie gut er aussah. Er hatte  
 > ca. 70 Pfund (ca. 32 kg) an Gewicht verloren und sah 10 Jahre jünger  
 > aus. Ich erkannte ihn im ersten Augenblick gar nicht. Ich habe ihn  
 > gefragt, was er getan hat und er sagte, dass er jeden Tag  
 > Sunrider-Produkte esse. Ich wollte mehr darüber erfahren.

>  
 >  
 >  
 > Ich besuchte ihn in seinem Heim und er mixte mir etwas NuPlus,  
 > Quinary, Fortune Delight und Sunectar ( Suncare) mit Wasser. Ich trank  
 > es und es schmeckte gut. Dann machte er mir einen Topf Calli-Tee, den  
 > ich während meines einstündigen Besuches trank, während dessen er die  
 > Philosophie der Regeneration erklärte.

>  
 >  
 >  
 > Zu dieser Zeit trainierte ich für die Olympischen Spiele 1992 für den  
 > 1500m-Bewerb und ich konzentrierte mich in jeder Weise auf mein  
 > Training, meine Ernährung, meinen Schlaf u.s.w. Mein Ruhepuls war  
 > damals 47 Schläge/Minute, mein Gewicht 145 Pfund (ca. 66 kg) und ich  
 > schlief zwischen 6 8 Stunden pro Nacht. Als ich in meiner  
 > Trainingsphase der Vorbereitung war, blieb mein Gewicht zwischen 140  
 > Pfund (ca. 63,5 kg) und 148 Pfund (ca. 67 kg) und mein Gewicht beim  
 > Wettkampf war 136 Pfund (ca. 62 kg). Wenn ich mein Gewicht unter 136

- > Pfund brachte, verlor ich eine Menge an Kraft und wurde sehr schwach
- > und lief langsam, sodass ich mein Gewicht aufrecht erhalten musste.
- >
- >
- >
- > Genau am nächsten Morgen (nach dem Besuch bei diesem Freund) ist mein
- > Ruhepuls auf 39 Schläge/Minute gefallen und ich war äußerst
- > überrascht. Vorher fiel er nie unter 45. Das einzige, was sich in den
- > letzten 24 Stunden geändert hatte, war, dass ich Sunrider-Produkte zu
- > mir nahm. Ich setzte mit dem Essen dieser Nahrungsmittel fort und
- > fand, dass mein Ruhepuls unter 40 blieb und innerhalb von 6 Monaten
- > bis zu einem Wert von 28 Schlägen/Minute abnahm. Ich war äußerst fit.
- >
- >
- >
- > Im Laufe der nächsten 2 Wochen bemerkte ich, dass sich meine Atmung
- > verbesserte. Seit meiner Jugend war ich ein Asthmatiker und verließ
- > mich jeden Tag auf meinen Inhalator, da ich regelmäßig trainierte.
- > Innerhalb eines Monats bemerkte ich, dass ich meinen Inhalator während
- > mehr als zwei Wochen nicht verwendet hatte und nahm ihn dann zum
- > Training gar nicht mehr mit. Ich realisierte, dass meine Atemprobleme
- > nicht auf eine Schädigung, sondern auf eine schlechte Ernährung
- > zurückzuführen waren.
- >
- >
- >
- > Wegen meines Trainingsprogramms aß ich zu jedem Nachtstuhl bis zu 5
- > Teller, damit mein Körper für das Training am nächsten Morgen genügend
- > Energie bekommt. Nachdem ich begonnen hatte, Sunrider-Nahrungsmittel
- > zu essen, konnte ich in den nächsten zwei Monaten meine Mahlzeiten auf
- > 1 Teller reduzieren. Goodbye all ihr Imbissstuben! Wieder begriff ich,
- > dass meine unglaubliche Nahrungsaufnahme nicht auf mein Bedürfnis nach
- > Energie für das Training, sondern darauf, dass ich mich nicht
- > ausreichend gesättigt fühlte, zurückzuführen war. Dies resultierte in
- > einer Reduktion meines Körpergewichtes auf 137 Pfund (ca. 62 kg)
- > während der Trainingsphase und 131 Pfund (ca. 59,5 kg) für den
- > Wettkampf, und dies ohne Verlust an Kraft, unglaublich!
- >
- >
- >
- > Auch mein Schlaf verbesserte sich und ich erholte mich von meinen
- > Trainingsphasen leichter und schneller. Mein Trainer war neugierig,
- > was geschehen war, da sich auch meine Zeiten beim Training und im
- > Wettkampf außerordentlich verbessert hatten. Drei Monate später gewann
- > ich die All American Cross Country NCAA Division 1.
- >
- >
- >
- > Mein Trainer wunderte sich auch, warum ich nie krank wurde und nie
- > nach dem Training zusammengebrochen bin, wie es in der Vergangenheit
- > immer geschehen ist. Während sich sogar die anderen Athleten des Teams
- > quälen mussten, schien ich mich zu verbessern.
- >
- >
- >
- > Bevor ich Sunrider-Nahrungsmittel zu mir nahm, glaubte ich, dass ich
- > eine gut ausgewogene Ernährung gegessen hätte, doch ich hatte immer
- > Verkühlungen und Krankheiten wie jeder andere. Ich dachte, das wäre
- > normal. Im Laufe der nächsten zwei Jahre bemerkte ich, dass die
- > Krankheiten, die ich während meines gesamten Lebens gehabt hatte,
- > verschwanden und seither nicht mehr aufgetreten sind.
- >
- >
- >
- > Es sind nun mehr als 12 Jahre, seitdem ich begonnen hatte, die
- > Sunrider-Produkte zu essen und ich habe seither noch nie eine
- > Verkühlung gehabt oder eine Grippe bekommen, obwohl die Leute rund um
- > mich diese haben. Das Problem war während der ganzen Zeit die
- > unzureichende Ernährungsweise. Danke, Dr. Chen und danke, Sunrider
- > für diese großartigen Nahrungsmittel. Ich werde sie für den Rest
- > meines langen Lebens genießen.
- >
- >

