

Immunaufbau für den Breitensportler

Allgemeiner Lebensstil:

- Täglich 2 – 2,5 Liter Trinken (Mineral-/Heilwasser, Tee), davon 2-3 Tassen grünen Tee
- Täglich 5 x 1 Hand voll Obst, Gemüse oder Salat (gesamt 800 g)
- Täglich ca. 8 Std. Schlaf
- 5 x in der Woche Fisch oder Geflügel (Schweine/Rindfleisch bitte vermeiden)
- Ausdauer/Krafttraining nach extra Jahresplan

Spezielle Substitution:

Immunaufbau:

- Täglich 1 Tagesdosis innovazym® (2-Wochenpackung)
- Täglich 1 Beutel Innova Balance® (basische Mineralsalze) oder 4 Kautaler
- Täglich 4 Tabletten aminoplus® essentiell
- Täglich 2-3 Kautaler innova immun® C

Mikrobiologische Therapie: (3 Monate/Jahr)

3 Monate: täglich

2 x 20 Tropfen Symbioflor® 1

1 Beutel Symbiovital® immun