

Immunaufbau Allgemein - Anti Aging -

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. 7 Std. Schlaf
- 3 x in der Woche Fisch oder Geflügel (Schweine/Rindfleisch bitte vermeiden)
- 3 x in der Woche 30 bis 40 min Ausdauersport,
z.B. Walking / Radfahren / Langlaufen / Schwimmen

Spezielle Substitution:

Immunaufbau:

- Täglich 1/2 Tagesdosis innovazym® (2-Wochenpackung – reicht für einen Monat)
- Täglich 1 Beutel oder 4 Kautaler Innova Balance® (basische Mineralsalze)
- Täglich 2 Kapseln aminoplus® Glutamin
- Täglich 2 Tropfen innova Mulsin® D3 und Mulsin A