

Zellpower - deine ersten Schritte

- ✓ **Omega-3 Fettsäuren**
-> senken Entzündungen, optimieren Zellfunktionen, sehr wichtig für unser Gehirn
1,5-3g am Tag, TOTOXwert <12 beachten!
- ✓ **Vermeide Sonnenblumenöl, Margarine, Distelöl** -> bevorzuge Kokosöl, Olivenöl (nicht zu stark erhitzen) oder Ghee zum Anbraten
- ✓ **Vitamin D & K2**
-> Essenziell für Knochenstabilität, Hormone & Immunabwehr.
Vitamin K2 sorgt dafür, dass Calcium richtig in die Knochen eingebaut wird
(Wenn Marcumar, Warfarin & andere Vitamin-K-Antagonisten eingenommen werden, kein K2 ergänzen)
- ✓ Trinke Mineralwasser (~2l +) oder nutze eine Filteranlage für Leitungswasser (die Anlage sollte Mineralien zusetzen) - Blackforest, staatl. Fachingen, Gerolsteiner etc., auch Kaliumsalz bietet sich an, um das Wasser anzureichern, vor allem wenn man viel schwitzt
- ✓ Orientiere dich an **500g Gemüse am Tag**, bevorzuge Gemüse (Obst in Maßen)
- ✓ Ergänze mit **gezielten Nahrungsergänzungsmitteln** (bspw. Magnesiumbisglycinat, Zinkbisglycinat)
- ✓ Orientiere dich an **1,2 - 2g Protein** am Tag pro kg/KG
- ✓ **Integriere "Superfoods"** in deine tägliche Ernährung:
 - Ingwer, Chili, Kurkuma, schwarzer Pfeffer, Knoblauch, Hagebutten
 - Knochenbrühe, Kokoswasser (Mineralstoffe), Rote Beete Saft
 - Wildheidelbeeren (gerne auch TK), Wasserkefir, Milchkefir
 - Apfelessig, Sauerteigbrot, Avocado, grüner Tee, Kokosöl, MCT Öl
- ✓ **Vermeide extreme Blutzuckerschwankungen**, indem du regelmäßig isst und zu jeder Mahlzeit hochwertiges Protein und Fette integrierst



JOHANNA ZIBUSCHKA

Als Special biete ich ein **vergünstigtes Beratungsgespräch für 45€** an, um spezielle Fragen der Teilnehmer zu beantworten.
Bitte per Whatsapp oder Anruf melden und vermerken, dass Sie bei dem Vortrag dabei waren.



015252147349

KLICKE HIER UND SCHREIBE MIR ÜBER WHATSAPP

DEINE GESUNDHEITSKOMPETENZ - NEU GEDACHT



www.performance-lotsen.de



info@performance-lotsen.de



Folge uns auf Instagram: [@performance_lotsen](https://www.instagram.com/performance_lotsen)

