

Energiemaster

Vitamin-Checkliste für den Tag

1. Vitamin D3 + Vitamin K2 + Kakaopulver
+ optional: Sango-Koralle
2. Omega-3-Fettsäuren:
Hanfsamen, Leinsamen (geschrotet), Chiasamen oder Walnüsse
3. Vitamin-B-Komplex
4. L-Arginin
+ optional: Maca
5. Moringa
6. OPC

Vitamin-Checkliste für den Tag

Vitamin D3:

Wichtig für reine + gesunde Haut, vor allem in den Monaten:
September - Mai

Empfehlung:

1000 - 2000 internationale Einheiten / Tag



Vitamin-Checkliste für den Tag

Vitamin K2:

Sehr wichtig bei der Einnahme von Vitamin D3. Dient als
Transportmittel.

Empfehlung:

1 Tablette zusammen mit Vitamin D3 / Tag



Vitamin-Checkliste für den Tag

Kakaopulver:

Eine natürliche Quelle von Magnesium für mehr Leistungsfähigkeit,
Muskelaufbau und -erhalt.

Empfehlung:

1 – 2 Esslöffel / Tag unterstützt auch die Aufnahme und Verarbeitung von
Vitamin D3



Vitamin-Checkliste für den Tag

Sango Koralle:

Von der Insel der Hundertjährigen (Okinawa). Reich an
Spurenelementen(>70).

Empfehlung:

Schon eine Messerspitze des Pulvers versorgt Deinen Körper ideal mit
Kalzium + Magnesium.



Vitamin-Checkliste für den Tag

Hanfsamen, geschält

Empfehlung:

1 - 2 Esslöffel / Tag



Vitamin-Checkliste für den Tag

Leinsamen, geschrotet:

Durch das Schroten wird die Schale der Leinsamen aufgebrochen und der Körper kann die wertvollen Inhaltsstoffe aufnehmen.

Empfehlung:

1 - 2 Esslöffel / Tag



Vitamin-Checkliste für den Tag

Walnusskerne

Empfehlung:
Eine Handvoll / Tag



Vitamin-Checkliste für den Tag

Vitamin-B-Komplex, vegan

Empfehlung:
1 Kapsel/ Tag



Vitamin-Checkliste für den Tag

L-Arginin:

Für deutlich mehr Energie im Alltag.

Empfehlung:

1 - 2 Kapseln/ Tag



Vitamin-Checkliste für den Tag

Maca:

Ein Energielieferant das seines gleichen sucht und Dir eine Leistungsexplosion ermöglicht.

Empfehlung:
eine Kapsel / Tag



Vitamin-Checkliste für den Tag

Moringa:

Die mit Abstand nährstoffreichste Pflanze weltweit. Wertvolle Nähr- & Vitalstoffe, im optimal abgestimmten Verhältnis.

Empfehlung:

Eine Tablette / Tag



Vitamin-Checkliste für den Tag

OPC:

Traubenkernextrakt für junges Aussehen. Verlangsamt deutlich das Altern durch den Schutz der Zellen.

Empfehlung:

Eine Tablette / Tag

