



SINNVOLLE SUPPLEMENTS

Anmerkung: Welche Nahrungsergänzung bei dir sinnvoll sind, hängt von deinen persönlichen Bedürfnissen ab. Am besten, du analysierst einmal mit einer Blutprobe, welche Nährstoffe dir fehlen.

Sinnvoll für fast jeden

1. Vitamin D3/K2
2. Omega 3

Bei Bedarf zu empfehlen (besonders z.B. als Vegetarier)

1. Vitamin B2
2. Vitamin B12
3. Kalzium
4. Eisen
5. Zink
6. Jod
7. Selen