

Für ein kräftiges Immunsystem

- Vitamin D3 12 Tropfen während 14 Tagen entspricht, 12'000 Einheiten.
Im Vergleich im Hochsommer werden durch die Sonne ca. 20'000-25'000 Einheiten im Körper aufgenommen.
- Vitamin K2 dazunehmen ca. 3 bis 6 Tropfen.
- Vitamin C 600mg bis 1000mg täglich einnehmen.
- Magnesium Oil oder Tropfen.
- Vitamin B12 je nach Bedarf einnehmen.
- Zink 15 bis 30mg um das Immunsystem noch zu Boostern.
- OPC 1-2 Kapseln pro Tag, für die Elastizität der Blutzellen.
- MSM 1 Kapsel pro Tag, entzündungshemmende Wirkung.
- Querzetin 2 Kapseln Täglich zur Regeneration.
- Vitamin E
- L-Carnitin

Die Einnahme erfolgt auf eigene Verantwortung, informiere dich über deinen jetzigen Vitaminstatus bei deinem Hausarzt oder einem Spezialisten der Körperchemie.

Es gibt sehr viele Natürliche Zusatzpräparate die in der jetzigen Zeit als Nahrungsergänzungsmittel einen guten Dienst erweisen.



SMART-Academy
swiss martial art