



PRAXIS FÜR ERNÄHRUNG & HEILKUNDE

Anleitung für die Einnahme des All Plant Protein und der Vitamine:

3x/Tag „Protein“ (450g, 40,46€¹) NUTRILITE

1 Esslöffel in ca. 250 ml Wasser auflösen /
Schüttelbecher

⇒ schmeckt neutral bis leicht nussig.

⇒ die 3te Portion Protein, vor dem zu Bett gehen trinken!!!

Sehr gut schmeckt es mit Sojamilch (ohne Zucker!)
etwas löslicher Kaffee, nach Bedarf Süßstoff (evtl.
Stevia) und mit einem Milchaufschäumer verrührt.

- **Hochwertige, pflanzliche, cholesterinfreie und fettarme Eiweißquelle** (Soja, Weizen, Erbsen)
- liefert alle 9 essenziellen Aminosäuren
- Erzeugt Gleichgewicht im Körper und hält eine **optimale Fettverbrennung**
- Wichtig für Zellerneuerung, Hautbild, Hautstraffung
- Energielieferant
- Kein Muskelabbau!!!
- **wird basisch verstoffwechselt**

2x/Tag “ Omega 3 forte 700 ” (90 Kps, 49,90€²) BIOGENA zu den Mahlzeiten.

- Liefert essenzielle, **mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren** und enthält Vitamin E und Leinöl
- **Ungesättigte Fettsäuren neutralisieren die gesättigten Fettsäuren**
- Essenzielle Fettsäuren sind wichtig für ein gut funktionierendes **Herz- Gefäß- und Nervensystem, für Gelenke, Hormone** usw. Z.B. regulieren den Blutdruck, verhindern Blutgerinnung, wirken antientzündlich, fördert gesundes Augengewebe

1x/Tag „ColonBalance“, (300g, 43,90€²) BIOGENA

1 Messlöffel (10g) in 100 ml Wasser auflösen, zum Protein dazugeben, oder einfach übers Essen streuen.

Bei einigen Menschen ist es nötig zusätzlich Haferkleie, Haferflocken, geschrotete Leinsamen oder Flohsamenschalen einzunehmen, der Stuhlgang kann anfangs sehr fest sein.

Bei Problem sprechen Sie mich bitte an!

- Enthält lösliche Ballaststoffe aus verschiedenen pflanzlichen Quellen
- **Unterstützt die Gewichtsabnahme und verringert die Einlagerung von Fetten im Körper**
- Fördert eine optimale Funktionsweise des Verdauungsapparats
- **Bessere Aufnahme von Nährstoffen**
- **Beschleunigt den Transport der Nahrung im Verdauungstrakt**
- Ablagerungen an der Darmwand werden entfernt

2 x/Tag Multivitamin „Einmal Täglich“ (180 Tbl, 62,28€¹) NUTRILITE zu den Mahlzeiten

- **Liefert 11 Vitamine und 8 Mineralstoffen**
- Enthält natürliche Auszüge aus Luzerne, Acerola, Spinat, Brunnenkresse, Petersilie, Algen und Karotten
- **Bietet ein Gleichgewicht an essenziellen Vitaminen und Mineralstoffen**

¹ als registrierter Kunde: Anmeldung unter => <https://www.amway.de/de/login/register/customer/abo/3940826>

² auch über die Praxis zu beziehen mit 10% Rabatt