

Vitamine

- Sehkraft

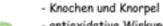
- Bildung von Immunzellen
- Gewebewiederherstellung



- Nerven- u. Immunsystem
- Blutbildung
- Haut und Haare



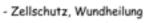
- Stoffwechsel
- - Achtung Veganer: B12 Lebensmitteln vor



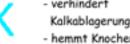
- antioxidative Wirkung
- bessere Eisenaufnahme bessere Wundheilung .







- antioxidative Wirkung
- Gedächtnis





















Fett

- Hauptenergiereserve
- wichtig f
 ür Gehirn, Herz, Haut und Körperwärme
- Vitamine E, D, A + K sollen mit Fett eingenommen werden
- Rapsöl, Leinöl, Walnussöl + Hanföl Pransfette aus industrieller Härtung



Eiweiß (Proteine)

- Baumaterial f
 ür Muskeln, Organe,
- Blut und Immunabwehr
- Körper besitzt keinen Eiweißspeicher = regelmäßige Eiweißeinnahme ist wichtig



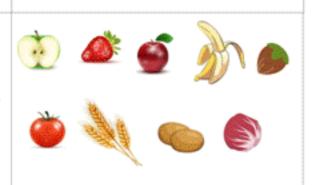
- wichtiger Energielieferant
- auf schlechte Kohlenhydrate bitte verzichten (Schokolade, Cornflakes, Weißbrot, Süßigkeiten, Fast Food)
- Industriezucker möglichst meiden



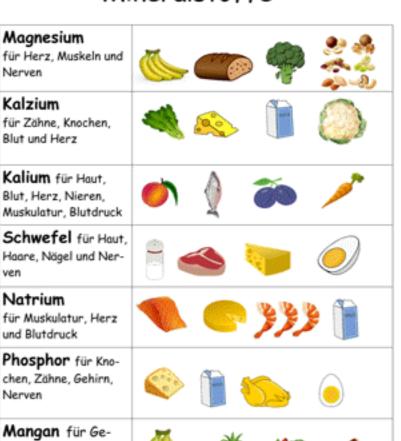
Ballaststoffe

- für eine gesunde Darmflora
- binden Schadstoffe aus dem Körper
- natürliche Sattmacher

sind hauptsächlich in pflanzlichen Produkten enthalten



Mineralstoffe



Muskulatur				
Kupfer für Haut, Haare, Blut, Knochen und Kreislauf	1	one (<u>D</u>	
Chrom für Blut, Kreislauf, Muskeln	6			6
Fluor wichtig für Knochen und Zähne	•	No. of the last	9	
Jod da freuen sich die Schilddrüse, Haare, Haut + Nägel		<u></u>		1
Zink für Zellwachstum, Immunsystem und auch Wundheilung			•	P
Eisen Immunsystem, Blut, Haut, Nägel, Zähne, Knochen	3	36		

hirn, Brustdrüsen,

Nervensystem und







