

## **R1 Immun Kur**

### WARUM?

- Steigerung der eigenen Immunabwehr → Immunsystem innerhalb der Zelle steigern
- TH1 aktivierend
- Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens

### WANN?

Zielbereiche:

„Ganzheitliche Vitalität“, „Stoffwechsel und Ästhetik“, „Athletische Leistungsfähigkeit“ und „Persönlichkeitsentwicklung“

- bei geschwächtem Immunsystem
- bei vermehrter Infektanfälligkeit
- in Zeiten erhöhter physischer und/oder psychischer Belastung
- als Prävention

### WIE LANGE UND WIE OFT?

- 1 Monat (Intensivkur)
- so oft wie notwendig

### WIE?

- beste Qualität der Produkte wählen
- Insulinachterbahnen vermeiden
- keine Zwischenmahlzeiten
- mind. 1g/kg KG Protein am Tag
- Kryotherapie
- Airzone

VITALSTOFFE?

• **Vitalstoff Basic Foundation Paket**

→ Bio Basis Plus, Mineralien, Omega 3, Vitamin D

• Lebenskraft Pur: **Selen Komplex**

• Lebenskraft Pur: **Zink Picolinat**

• Lebenskraft Pur: **Kräuterkraft Plus**

• Lebenskraft Pur: **Vitamin C Liposomal oder Vitamin C Depot** (eins von beidem)

• Braineffect: **Recharge Pulver**

VERZEHREMPFEHLUNGEN?

→ siehe Rückseite des jeweiligen Supplements