

## **R1 Inflammation Kur**

### WARUM?

- TH2 aktivierend (TH2 = humorale Weg)
- systemische Immunabwehr → außerhalb der Zelle
- unterstützt Entgiftungsprozesse des Körpers
- Reduktion von Entzündungen (entzündungssenkend)
- Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens

### WANN?

Zielbereiche:

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

- bei chronischen oder ständig wiederkehrenden Entzündungen

### WIE LANGE UND WIE OFT?

- 1 Monat
- 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, Selen

• Lebenskraft Pur: **Curcumin** flüssig

• Lebenskraft Pur: **MSM Pur**

• Lebenskraft Pur: **Inflamm relax**

• Braineffect: **Recharge Pulver**

VERZEHREMPFEHLUNGEN?

→ siehe Rückseite des jeweiligen Supplements