

## **R1 Stress less Kur**

### WARUM?

- bessere Stressbewältigung
- entgleiste hormonelle Stressachsen wieder normalisieren
- das autonome Nervensystem in Balance bringen
- Reduktion von Entzündungen
- Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens

### WANN?

Zielbereiche:

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

- wenn das spezielle R1 Screening auffällig ist: CSI hoch, Parasympathikus niedrig
- bei chronischen oder ständig wiederkehrenden Entzündungen
- bei chronischen Erschöpfungszuständen, innerer Unruhe, Müdigkeit

### WIE LANGE UND WIE OFT?

- 21 Tage
- so oft wie notwendig

### WIE?

- keine Zwischenmahlzeiten
- keine übertriebene Low-Carb-Ernährung
- 2 x am Tag gesunde Kohlenhydrate
- am Abend Kohlenhydrate
- Insulinachterbahnen vermeiden
- intermittierendes Fasten nur dann, wenn es dich nicht zusätzlich belastet!

VITALSTOFFE?

• **Vitalstoff Basic Advanced Paket:**

Grünes Leben + Bio Basis Plus, Magnesium, Mineralien, Vitamin B Komplex, Omega, Vitamin D, Wildkräuter Pur, Selen

• Braineffect: **Stress Less**

• Braineffect: **Recharge Pulver**

VERZEHREMPFEHLUNGEN?

→ siehe Rückseite des jeweiligen Supplements