



9 TIPPS FÜR EIN STARKES IMMUNSYSTEM

PROTEINE UND MIKRONÄHRSTOFFE

ALKOHOL UND NIKOTIN MEIDEN



SONNE UND VITAMIN D

COLOSTRUM UND NUKLEOTIDE



SPORT UND BEWEGUNG

PRÄBIOTIKA UND PROBIOTIKA



STRESS REDUZIEREN UND POSITIVE GEMÜTSLAGE

VITAMINE, MINERALSTOFFE UND SEKUNDÄRE PFLANZENSTOFFE



AUSREICHEND SCHLAF