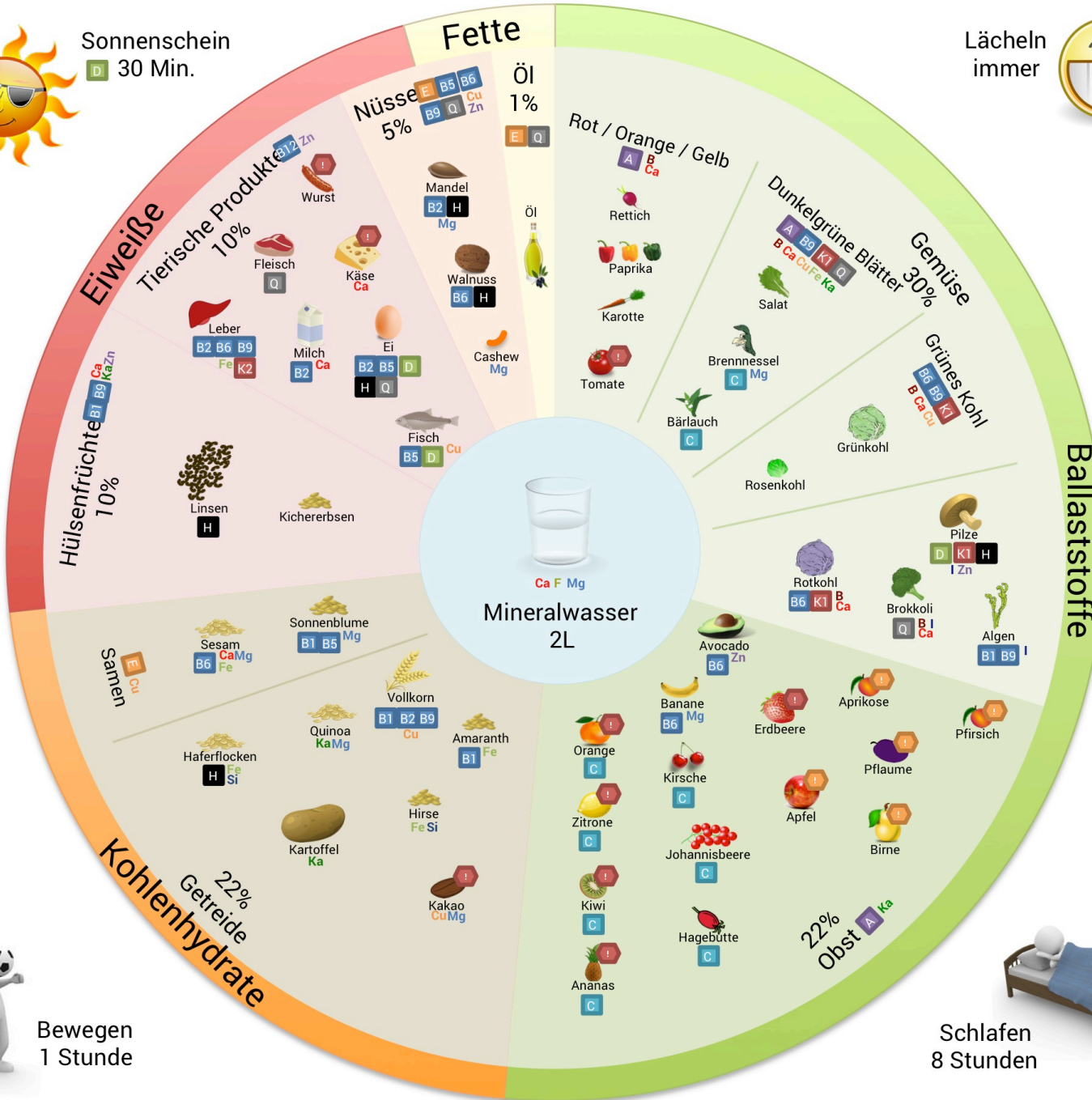


Gesund Leben

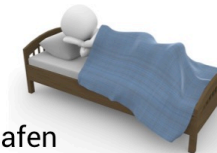


Sonnenschein
D 30 Min.

Lächeln
immer



Bewegen
1 Stunde



Schlafen
8 Stunden

Funktionen

- Atmung**
B2, B5, H
Zn, Mg, P
- Mg** Kohlenhydrate
B1, B6
Ca
Eiweiße
Fette
Q
- Ausleitung**
B6
Mg, Si
- Haut / Haare**
A, B5, H
Ca, Cu
- Hormone**
B5, C, H
- Immun**
B6, C, D, E, Q
Cu
- Kreislauf**
B2, B9, B12, C, K1, H
Ca, Cu, Fe
- Knochen**
C, D, K2
B, Ca, Cu, F, Ka, Mg, P, Si
- Gewebe**
B6, C, K2
Ca, Cl, Ka, Mg, Na, Si
- Nerven**
A, B1, B5, B6, B9, B12, H
Ca, Ka, Mg, Na
- Verdauung**
B12, C, D
Cu
- Wachstum**
B9, H
Mg, P, Zn

Vitamine



Spurenelemente



Allergene



Sophie Wrobel
Ernährungsberatung
07232 / 5099793
avesophos.com