

# FRAU.GESUND.

## DER INUMED<sup>®</sup> RATGEBER

### BEI HÄUFIGEN FRAUENPROBLEMEN WIE:

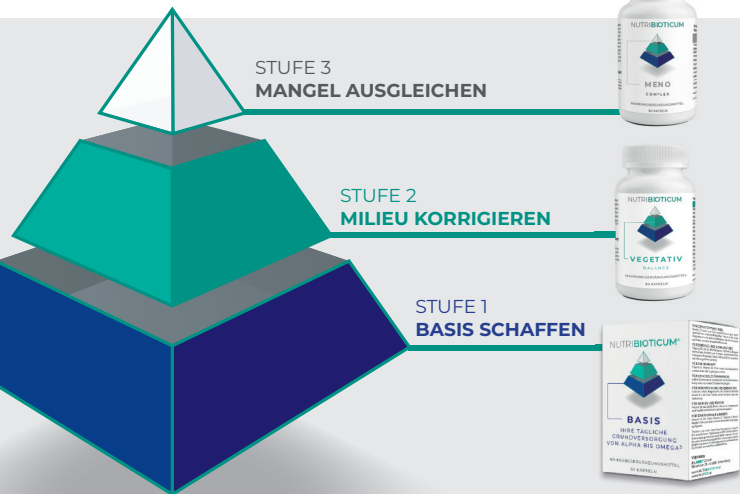
- PMS
- Migräne
- Polycystisches Ovarial Syndrom
- Unerfüllter Kinderwunsch
- Menopausale Beschwerden
- Erschwerte Gewichtskontrolle

### WAS SIE SELBST DAGEGEN TUN KÖNNEN:

- **STOFFWECHSEL UNTERSTÜTZEN**  
Den weiblichen Hormonstoffwechsel durch Yamswurzel, Mönchspfeffer, Salbei, B-Vitamine, Vitamin D3 und Zink optimal unterstützen  
z.B. NUTRIBIOTICUM<sup>®</sup> MENO COMPLEX
- **VEGETATIVUM STÄRKEN**  
z.B. NUTRIBIOTICUM<sup>®</sup> VEGETATIV BALANCE
- **ZYKLUSADAPTIERTES ESSEN**  
Low Carb Ernährung in der ersten Zykluswoche  
High Carb an den letzten 2 Zyklustagen
- **AUSDAUERSPORT**  
3x/Woche mind. 20 Min. bei niedriger Intensität
- **STRESS VERMEIDEN**  
z.B. Meditation, Yoga oder Atemübungen

# NUTRIBIOTICUM®

DIE ZUKUNFT  
DER ERNÄHRUNGSMEDIZIN



**MILIEU.GESUND.**  
DER INUMED® PODCAST

**BUCH.EMPFEHLUNG.**  
ERHÄLTlich UNTER  
[www.INUMED.at](http://www.INUMED.at)



**ES DAUERT 3 MONATE**

... bis sich die körpereigenen Speicher wieder auffüllen können und  
... bis die Balance wieder hergestellt werden kann.

Deshalb wird eine kurmäßige Einnahme für 3-6 Monaten empfohlen.