

LEBER.GESUND.

DER INUMED[®] RATGEBER

WAS SIE BEI LEBERERKRANKUNGEN, INSBESONDERE FETTLEBER, STEATOHEPATITIS, NICHT-ALKOHOLISCHER FETTLEBER (NAFLD) UND NAISH SELBST TUN KÖNNEN:

AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG

- Zucker und zuckerhaltige Getränke vermeiden (u.a. Fruktose, Saccharose, Sucrose und Corn Syrup)
- Alkohol, Koffein und Fertiggerichte vermeiden

BASISCHE LEBENSMITTEL BEVORZUGEN

- grünes Gemüse, Salate, Kräuter, Nüsse und Samen
- basische Mineralwässer und Getränke mit basischem Calcium, Kalium und Magnesium
- z.B. NUTRIBIOTICUM[®] ELYT BALANCE

FASTEN

- 5:2 Intervallfasten (2 Fastentage/Woche)
- Fasteneffekt verstärken durch Mariendistel, Spermidin und Quercetin
- z.B. NUTRIBIOTICUM[®] MARIENDISTEL SPERMIDIN COMPLEX

HOMOCYSTEIN SENKEN UND ZELLREGENERIERUNG ANREGEN

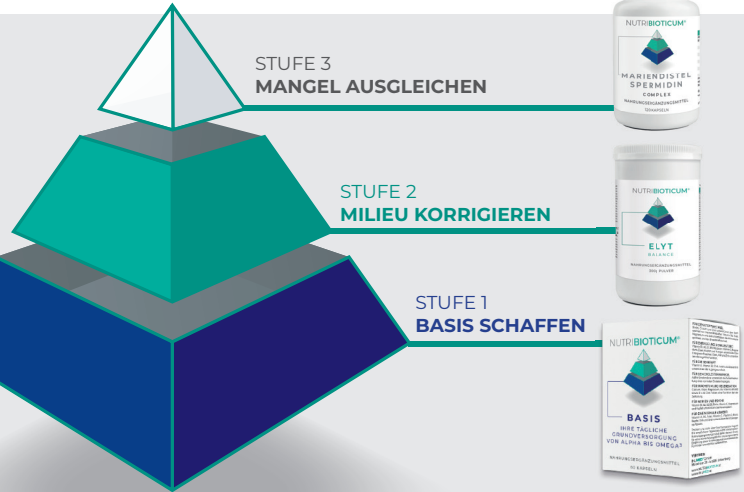
- durch B-Vitamine, Betain und Spermidin

KRAFTTRAINING UND REGELMÄSSIGE BEWEGUNG

- 3x/Woche 30 Minuten Krafttraining

NUTRIBIOTICUM®

DIE ZUKUNFT
DER ERNÄHRUNGSMEDIZIN



MILIEU.GESUND.
DER INUMED® PODCAST

BUCH.EMPFEHLUNG.
ERHÄLTlich UNTER
www.INUMED.at



ES DAUERT MINDESTENS 3 WOCHEN

... bis sich ein nachhaltig gesundheitsfördernder Effekt des Fastens einstellt
... bis die Leberstoffwechsel-Balance wieder hergestellt ist