

SCHLAF.GESUND.

DER INUMED[®] RATGEBER

WAS SIE BEI EIN- UND DURCHSCHLAFSTÖRUNGEN SELBST TUN KÖNNEN:

DEN MORGEN GEWINNEN

- direkte Sonnenbestrahlung (1 Min.)
- eiskalte Morgendusche (30 Sek.)
- Nüchtern-Sport (10 Min.)

DEN TAG STRUKTURIEREN

- Stressoren am Vormittag abarbeiten
- den Nachmittag ruhiger planen
- kein Koffein nach 13.00 Uhr

DEN ABEND GENIEßEN

- blaues Licht von Smartphones, Tablets, Computer und Fernsehern nach Sonnenuntergang meiden
- nach 17.00 Uhr keine Kalorien mehr zuführen
- rotes Licht und Wärme wirken lassen

DAS VEGETATIVUM STÄRKEN

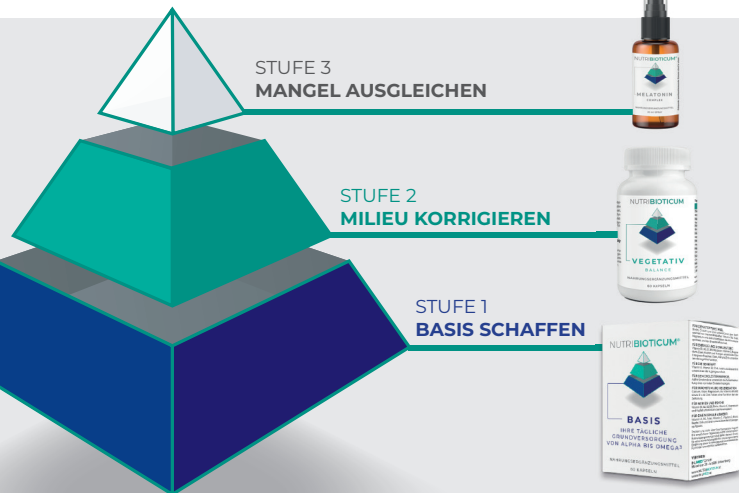
- z.B. mit NUTRIBIOTICUM[®] VEGETATIV BALANCE KAPSELN

DAS EIN- UND DURCHSCHLAFEN FÖRDERN

- mit Melatonin, Passionsblume und Vitamin B
z.B. NUTRIBIOTICUM[®] MELATONIN COMPLEX SPRAY

NUTRIBIOTICUM®

DIE ZUKUNFT
DER ERNÄHRUNGSMEDIZIN



MILIEU.GESUND.
DER INUMED® PODCAST

BUCH.EMPFEHLUNG.
ERHÄLTICH UNTER
www.INUMED.at



ES DAURT 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.