

# MANN.GESUND.

## DER INUMED<sup>®</sup> RATGEBER

### WAS SIE BEI EREKTILER DYSFUNKTION (ED), TESTOSTERONMANGEL UND FEHLENDEM MUSKELAUFBAU SELBST TUN KÖNNEN:

#### OPTIMAL TRAINIEREN

- 3x/Woche 20 Min. intensives Krafttraining (HIIT, HIT, VRT)
- Cardio-Training (<30 Min.)
- Bauchumfang < Hüftumfang

#### LANGE UND GUT SCHLAFEN

- mind. 7-8 h/Nacht schlafen (Vormitternachtsschlaf)
- blaues Licht von Smartphones, Tablets, TV und PC nach Sonnenuntergang meiden

#### VEGETATIVUM STÄRKEN

- Medidation und Kälte-Exposition
- z.B. mit NUTRIBIOTICUM<sup>®</sup> VEGETATIV BALANCE

#### TESTOSTERON-STOFFWECHSEL ANKURBELN

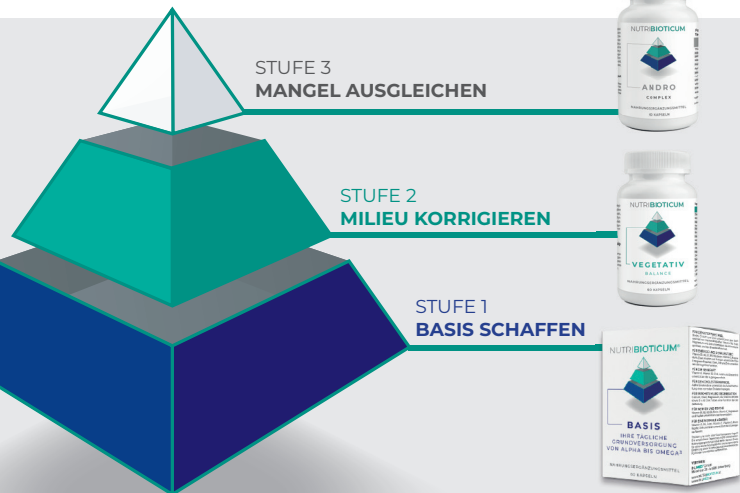
- Ashwagandha, Bockshornklee, Maca, Cordyceps
- Vitamin D3, Zink, B-Vitamine
- z.B. mit NUTRIBIOTICUM<sup>®</sup> ANDRO COMPLEX

#### DURCHBLUTUNG FÖRDERN

- Wechselduschen kalt/warm
- Rote Beete, L-Arginin + L-Citrullin
- z.B. NUTRIBIOTICUM<sup>®</sup> ANDRO COMPLEX

# 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.