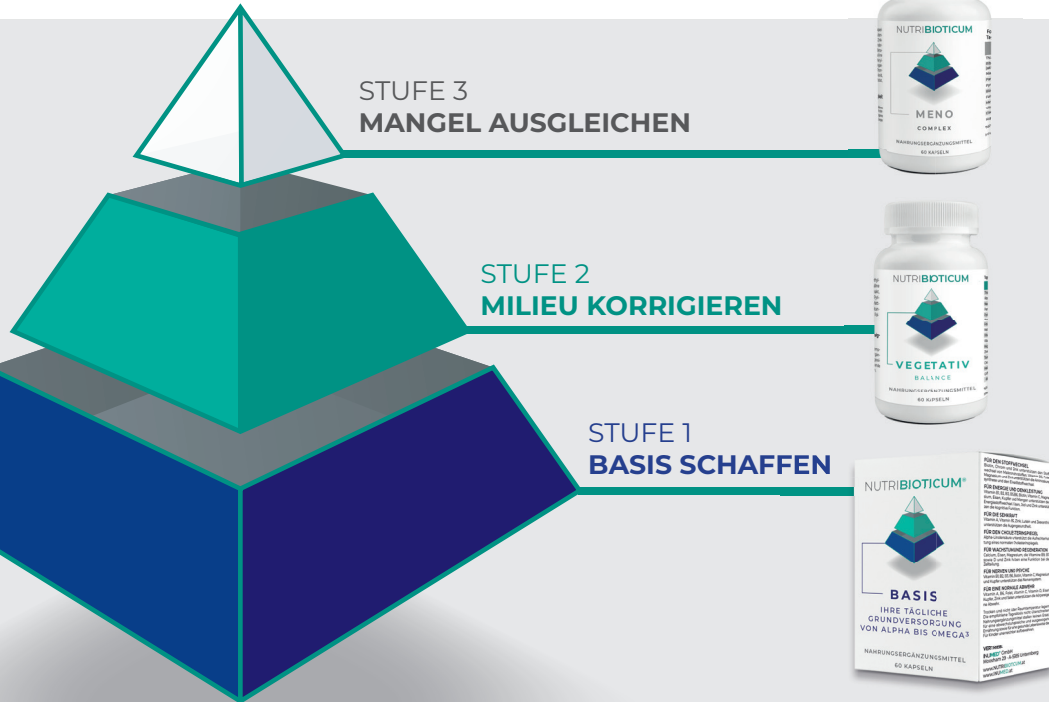


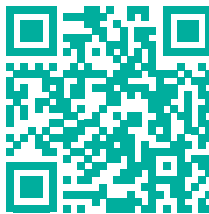
# NUTRIBIOTICUM®

DIE ZUKUNFT  
DER ERNÄHRUNGSMEDIZIN



**HIER GEHT ES ZU  
DEN PRODUKTEN:**

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



# FRAU.GESUND. DER INUMED® 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® MENO COMPLEX
- **VEGETATIVUM STÄRKEN**  
z.B. NUTRIBIOTICUM® 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

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



**INUMED®**  
INSTITUT FÜR NUTRIOLOGISCHE MEDIZIN

[www.INUMED.at](http://www.INUMED.at)  
[www.NUTRIBIOTICUM.com](http://www.NUTRIBIOTICUM.com)  
MOOSHAM 29 | 5585 UNTERBERG