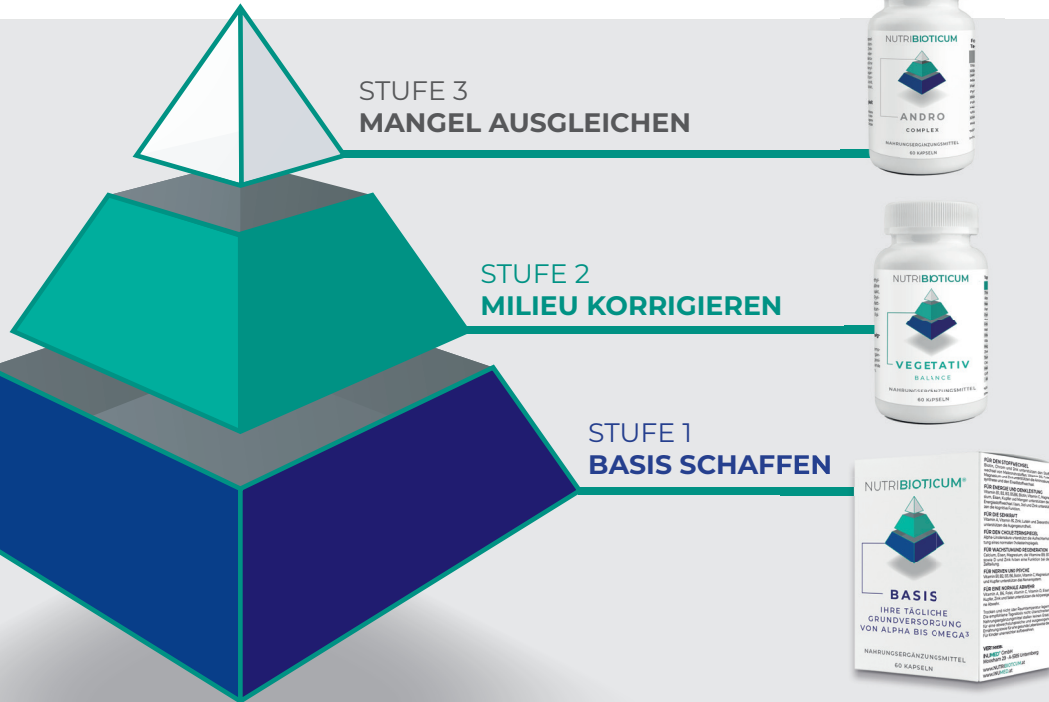


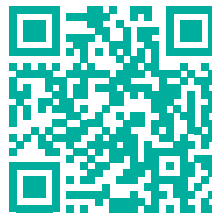
NUTRIBIOTICUM®

DIE ZUKUNFT
DER ERNÄHRUNGSMEDIZIN



**HIER GEHT ES ZU
DEN PRODUKTEN:**

BUCH.EMPFEHLUNG.
ERHÄLTlich UNTER
www.INUMED.at



MANN.GESUND. DER INUMED® 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

- Meditation und Kälte-Exposition
- z.B. mit NUTRIBIOTICUM® VEGETATIV BALANCE

TESTOSTERON-STOFFWECHSEL ANKURBELN

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

DURCHBLUTUNG FÖRDERN

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

MILIEU.GESUND.
DER INUMED® PODCAST



INUMED®
INSTITUT FÜR NUTRIOLOGISCHE MEDIZIN

www.INUMED.at
www.NUTRIBIOTICUM.com
MOOSHAM 29 | 5585 UNTERNBERG