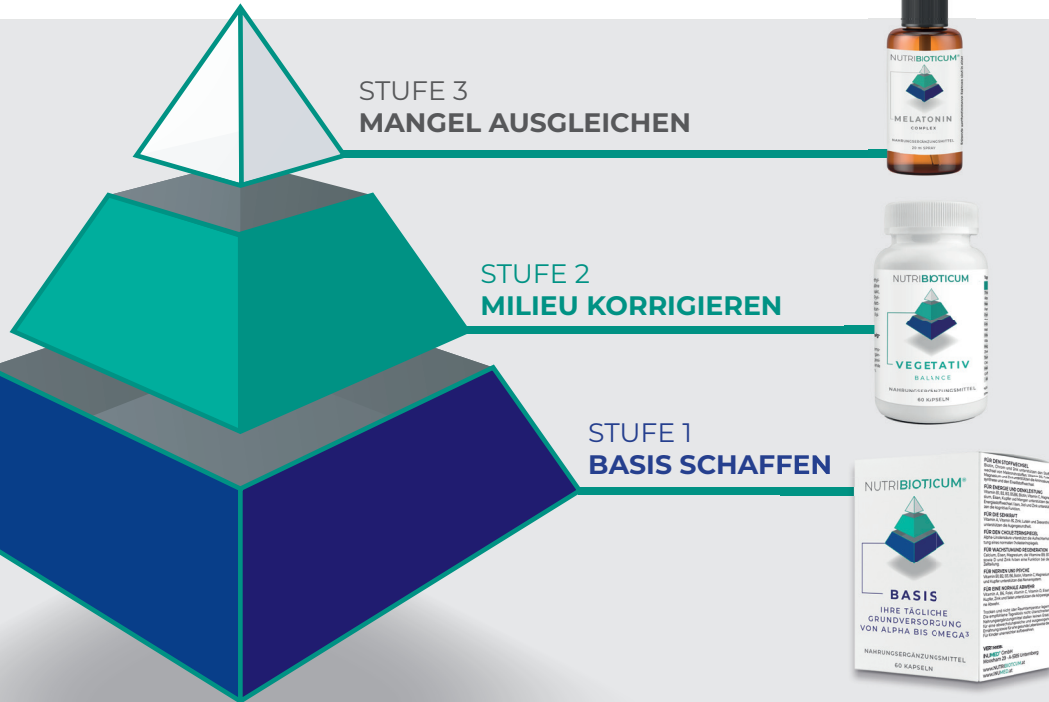


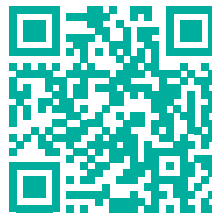
NUTRIBIOTICUM®

DIE ZUKUNFT
DER ERNÄHRUNGSMEDIZIN



**HIER GEHT ES ZU
DEN PRODUKTEN:**

BUCH.EMPFEHLUNG.
ERHÄLTICH UNTER
www.INUMED.at



SCHLAF.GESUND. DER INUMED® RATGEBER

WAS SIE BEI EIN- UND DURCHSCHLAF- STÖRUNGEN 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

MILIEU.GESUND.
DER INUMED® PODCAST



INUMED®
INSTITUT FÜR NUTRIOLOGISCHE MEDIZIN

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