

DER INUMED[®] RATGEBER

28 Tage Darm-Aufbau-Kur

1. Trinken Sie morgens nach dem Aufstehen 2 Gläser lauwarmes Wasser und nehmen Sie dazu 1-2 Kapseln **NUTRIBIOTICUM[®] MAGNESIUM KALIUM**
2. Nehmen Sie sich genug Zeit zum Essen. Essen Sie nicht unter Zeitdruck, sitzen Sie aufrecht und verwenden Sie während des Essens keine elektronischen Geräte
3. Kauen Sie jeden Bissen 30-40 mal
4. Essen Sie eine milde Ableitungsdiät als Trennkost:
 - **Frühstück:** Weiches Ei, Buchweizen- oder Roggen-Sauerteigbrot, Schafjoghurt mit Haferflocken, Porridge, 2 EL Leinöl
 - **Mittag / Abend:** Gedünstetes Gemüse + kalter Basmatireis oder kalte Kartoffeln ODER gedünstetes Gemüse + gedünstetes oder gekochtes Bio Fleisch/Bio Fisch
5. Vermeiden Sie diese Lebensmittel:
 - **Stärkehaltige Fertig-Lebensmittel:** Agave, herkömmliches Brot aus Hefeteig, Cornflakes, Fertig-Crocant-Müsli, Cracker, Gebäck, Chips, Süßstoffe (außer Stevia), Zucker
 - **Getreide:** Weizen (alle Produkte), Dinkel, „Vollkorn“, Gerste, Mais (-Produkte), Quinoa, Vollkorn- und Wildreis
 - **Kuhmilch und Kuhmilchprodukte**
 - **Samen:** Cashews, Chiasamen, Erdnüsse, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne
 - **Obst:** nur regionales, reifes!! Obst in kleinen Mengen zum Frühstück
 - **Gemüse:** Zwiebel, Knoblauch, Lauch, alle Hülsenfrüchte, Kohl, Kraut, Aubergine, Tomaten, Chili
6. Verwenden Sie ausschließlich kaltgepresstes Leinöl oder Olivenöl sowie zum Erhitzen Kokosfett oder Butter
7. Vermeiden Sie Nahrungszufuhr nach Sonnenuntergang und trinken Sie während der Kur keinen Alkohol
8. Vermeiden Sie Zwischenmahlzeiten sowie zucker- oder hefehaltige Speisen und Getränke
9. Nehmen Sie 10 Minuten vor jeder Mahlzeit 1 Kapsel **NUTRIBIOTICUM[®] DIGESTIV COMPLEX**
10. Nehmen Sie abends einen Teelöffel **NUTRIBIOTICUM[®] SYMBIO BALANCE** auf 100-200ml lauwarmem Wasser

NUTRIBIOTICUM[®]

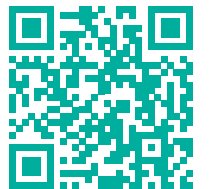
DIE ZUKUNFT
DER ERNÄHRUNGSMEDIZIN

STÄRKEN SIE MIT UNS IHR MIKROBIOM



HIER GEHT ES ZU
DEN PRODUKTEN:

BUCH.EMPFEHLUNG.
ERHÄLTlich UNTER
www.INUMED.at



MILIEU.GESUND.
DER INUMED[®] PODCAST

