

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL & LIFESTYLE

4 wichtige Tipps für eine gesunde Lebensweise

Unter anderem können ein stressiger Alltag sowie diverse biologische Faktoren Ihr Immunsystem beeinträchtigen und Ihre Gesundheit gefährden. Die folgenden einfachen Tipps können Ihnen jedoch dabei helfen, dem entgegenzuwirken.

1

Essen Sie Obst und Gemüse, da diese Antioxidantien enthalten, z. B. Blaubeeren und Trauben. Antioxidantien bekämpfen freie Radikale und verhindern Zellschäden. Haben Sie gewusst, dass Riovida eine Mischung aus antioxidativen Früchten und Vitamin C enthält und so dazu beiträgt, oxidativen Stress zu reduzieren?



2

Regelmäßige Bewegung ist nicht nur gut für Ihre Figur, sondern stärkt auch Ihr Immunsystem. Besonders positiv wirken sich Ausdauersportarten wie Laufen, Schwimmen oder Radfahren aus. Renuvo enthält Kurkuma und schwarzen Pfeffer – zwei Zutaten, die Ihr Training unterstützen, zur Gesundheit Ihres Immunsystems beitragen und dabei helfen, dass Sie sich lange jung fühlen.

3

Eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung versorgt Ihr Immunsystem mit lebenswichtigen Nährstoffen und stärkt die Abwehrkräfte des Körpers. Energy Go Stix Tropical mit Koreanischem Ginseng gibt Ihnen einen zusätzlichen Energieschub für eine aktivere Lebensweise.



4

Stress schwächt unsere Abwehrkräfte. Sie sollten daher versuchen, Stress und Entspannung möglichst in Balance zu halten. 4Life Transfer Factor Reflexion™ mit Hafer (*Avena Sativa*) und L-Theanin hilft Ihnen dabei, zu entspannen und für ein mentales Gleichgewicht zu sorgen.