

NAHRUNGSERGÄNZUNGS-GUIDE ZUM ABNEHMEN

■ Empfehlungen

*Empfohlen wird die tägliche Einnahme folgender
Produkte (Rabattcodes weiter unten):*

- 300–400 mg [Magnesium](#)
- [Vitamin B-Komplex](#)
- 400–500 mcg Jod als [Kelp-Extrakt](#) (bei Hashimoto oder Morbus Basedow bitte aufpassen)
- 20 mg [Zink](#)
- 200 mcg [Selen](#)
- 10–20 g [Essentielle Aminosäuren](#)
- 3 g [L-Carnitin](#)
- 2 Kapseln „[Ruhepol](#)“ mit Ashwagandha und Rhodiola

NAHRUNGSERGÄNZUNGS-GUIDE ZUM ABNEHMEN

■ Optional, aber sehr effektiv:

- 1 - 2 x [Cordyceps Extrakt](#)
- 1 - 2 x [Maitake Extrakt](#)

Rabattcodes (dauerhaft):

- **Viktilabs:** 10 % mit dem Code MARTIN
- **Naturtreu:** 10 % mit dem Code gesund10 – aktuell 20 % Rabatt auf alles bei Naturtreu
- **Hifas da Terra:** 10 % mit dem Code seg10

Wann einnehmen?

Empfohlen wird die Einnahme aller Nährstoffe zusammen nach dem Frühstück oder vor dem Mittagessen.

Essentielle Aminosäuren können auch zwischendurch als „Snack“ eingenommen werden und ergänzen die Proteinzufuhr, ohne viele Kalorien zu enthalten. 1 g Aminosäuren entsprechen 4 g vollwertigem Protein.

NAHRUNGSERGÄNZUNGS-GUIDE ZUM ABNEHMEN

■ Was soll das bringen? 1/2

Eine kurze Erklärung, welche Wirkung und Vorteile die einzelnen Nährstoffe haben:

- Magnesium: DER Nährstoff für mehr Energie. Stabilisiert den Blutzucker, lindert Heißhunger, beruhigt das Nervensystem und lindert Stress
- B-Vitamine: Wichtig für einen gesunden Energiestoffwechsel, v.a. für die Verwertung von Kohlenhydraten und für eine gesunde Psyche
- Jod, Zink und Selen: wichtig für eine gesunde Schilddrüse, für (Lebens-)Energie, fitte Mitochondrien und einen guten Energieverbrauch
- Essentielle Aminosäuren: sättigen, lindern Heißhunger, erhöhen die Stoffwechsellistung, fördern Konzentration & Fokus, erhöhen die Proteinaufnahme

NAHRUNGSERGÄNZUNGS-GUIDE ZUM ABNEHMEN

■ Was soll das bringen? 2/2

Eine kurze Erklärung, welche Wirkung und Vorteile die einzelnen Nährstoffe haben:

- L-Carnitin: Sättigt und fördert den Fettstoffwechsel
- Ashwagandha & Rhodiola: fördern die Bildung von Sexualhormonen und Schilddrüsenhormonen, steigern die Libido & den Stoffwechsel, lindern Stress
- Cordyceps & Maitake: fördern die Hormonbildung (v.a. Schilddrüse), lindern Heißhunger, erhöhen den Energieverbrauch, lindern Heißhunger sehr stark

■ Du hast Fragen?

Stelle diese gerne per Mail an
martin@schnelleinfachgesund.de