nutrilite

Immunity Support JOURNEY

ONTDEK NUTTIGE TIPS

om uw immuunsysteem het hele jaar door sterk te houden

nutrilite

WERKING VAN HET IMMUUNSYSTEEM

Waarom moet ik mijn immuunsysteem het hele jaar door ondersteunen, en niet alleen in de wintermaanden?

Uw immuunsysteem is zeer complex. Het bestaat uit drie verdedigingslinies.
En u kunt het op verschillende manieren ondersteunen.

DRIE VERDEDIGINGSLINIES

Fysieke barrière
de 1e verdedigingslinie

Wat is het?
Uw huid, slijmvliezen, speeksel, tranen, darmwanden en belangrijke immuuncellen in uw darmen.

Hoe werkt het?
Het dient als een schild dat u beschermt tegen de omgeving.

Snelle afweer
de 2e verdedigingslinie

Wat is het?
Witte bloedlichaampjes en andere interne mechanismen.

Hoe werkt het?
U kunt het zien als een Quick Response Team, dat altijd klaarstaat om in actie te komen zodra de gezondheid in gevaar komt.

Slimme afweer
de 3e verdedigingslinie

Wat is het?
Dit zijn superhelden, die zich volledig richten op de reactie van uw immuunsysteem.

Hoe werkt het?
Uw superhelden bepalen in elke situatie hoe ze uw gezondheid het beste kunnen ondersteunen. En dankzij hun 'immunologisch geheugen' weten ze de volgende keer wat ze moeten doen.

Een immuunsysteem dat optimaal functioneert, helpt u om gezond te blijven.

Neem de regie en ondersteun uw immuunsysteem het hele jaar door met **goede voeding**, **lichaamsbeweging** en **goede slaapgewoonten**, en met voedingsstoffen uit speciaal **geselecteerde supplementen**.

De producten in de **Immunity Support Journey** zijn **speciaal geselecteerd in samenwerking met Dr. Francesco Avaldi**, voedingsconsulent voor Nutrilite™ en tevens huisarts en expert in sportvoeding met een master in vegetarische voeding.

nutrilite

VOEDING VOOR EEN BETERE WEERSTAND

Voorbeelden van weerstandsverhogend voedsel:

1 Citrusvruchten

Citrusvruchten bevatten vitamine C. Probeer sinaasappels, grapefruits en citroenen in uw eetpatroon op te nemen om zo op verschillende manieren vitamine C binnen te krijgen.

Tip: Voeg eens een schijfje citroen toe aan bruisend of plat water, of eet een sinaasappel als tussendoortje.

2 Gember

Deze pittige wortel geeft smaak aan curry's, soepen, smoothies, en aan warme en koude dranken. Gember levert een bijdrage aan de natuurlijke afweer van het lichaam.

3 Kiwi

Kiwi's zijn rijk aan de afweerversterkende vitamine C. Wist u dat er in één kiwi meer vitamine C zit dan in een sinaasappel?

Tip: eet ze als snack of doe ze door uw ontbijtsmoothie.

4 Spinazie

Spinazie is rijk aan vitamine C en bètacaroteen, die uw lichaam kan omzetten in afweerversterkende vitamine A. Eet spinazie zoveel mogelijk vers (rauw) om de voedingsstoffen te behouden. Doe het door een salade of in de blender als onderdeel van een frisse groene smoothie.

5 Geelwortel

Geelwortel draagt ertoe bij dat het immuunsysteem goed blijft werken en heeft antioxiderende eigenschappen. Deze 'gouden specerij' bevat een hoog gehalte aan curcumine, wat zorgt voor de opvallende kleur. Een mengsel van havermelk met geelwortel wordt ook wel 'golden milk' of 'gouden melk' genoemd. Deze goudkleurige drank maakt al eeuwenlang deel uit van de Indiase cultuur. U kunt ook vegan melkvervangers gebruiken.

Mening van een expert

Fruit, groenten, kruiden en specerijen zijn een belangrijk onderdeel van een afweerondersteunend eetpatroon. Ze leveren immers vitaminen, mineralen en fytovoedingsstoffen die het immuunsysteem van ons lichaam ondersteunen.

Dr. Francesco Avaldi
Voedingsconsulent voor Nutrilite

nutrilite

VOEDING VOOR EEN BETERE WEERSTAND

Eenvoudige recepten met voedingsstoffen die uw immuunsysteem ondersteunen

BLENDER

Maak een perfecte smoothie met de blender van Nutrilite.

Kijk voor meer informatie op **www.amway.nl**

Weerstandversterkende smoothie

INGREDIËNTEN:

+ **3 sinaasappels** (of bloedsinaasappels), geschild en in stukjes
+ **2,5 cm verse gemberwortel**, geschild en in stukjes of fijngeraspt
+ **2,5 cm verse geelwortel**, geschild en in stukjes of fijngeraspt
+ **100 ml water**
+ **1 zakje Nutrilite™ Balance Within**

BEREIDINGSWIJZE:

1. **Doe** de sinaasappels, gember, geelwortel, water en Balance Within in een blender.
2. **Blend** dit tot een glad mengsel.

Regenboogsalade

INGREDIËNTEN:

+ **250 g wortelen**, geschild en in stukjes van 1 cm gesneden
+ **370 g bloemkool**, in kleine roosjes
+ **285 g broccoli**, in kleine roosjes
+ **225 g peren**, klokhuis verwijderd en in stukjes van 1 cm gesneden
+ **250 g rode biet**, ontveld en in stukjes van 1 cm gesneden
+ **100 ml olijfolie**
+ **30 ml appelazijn**
+ **1 rijpe mango,** geschild en in plakjes gesneden
+ **sap van 1 limoen**
+ **1 sjalotje**, gepeld en in dunne plakjes gesneden
+ **1 tl zout**
+ **½ tl zwarte peper**
+ **30 g koriander,** fijngehakt

BEREIDINGSWIJZE:

1. **Doe** de stukjes wortel, bloemkool, broccoli, peer en bietjes **in de grote mengkom.**
2. Maak de **dressing**. Meng de olijfolie met de appelazijn, mango, limoensap, sjalotje, zout, peper en koriander in een keukenmachine of blender. Druk 5 of 6 keer op de pulse-knop en klop dan de overige ingrediënten voor de dressing erdoor.
3. **Schenk de dressing** over de gesneden groenten, **meng alles goed door elkaar**, en **serveer**.

+ Begin uw dag met een **Gezonde groene smoothie.**
+ Lunch met een heerlijke en voedzame **Californische quinoa bowl.**
+ Zin in een lekkere snack voor tussendoor? Denk eens aan een **kommetje gemengde noten.**

nutrilite

VOORBEELDEN VAN DAGELIJKSE MAALTIJDEN EN SUPPLEMENTEN

Een korte handleiding om weerstandversterkende vitaminen toe te voegen aan uw eetpatroon.

Het dagelijkse maaltijdadvies bevat 3 hoofdmaaltijden en 2 snacks per dag. Dit helpt ons om:

+ Ons lichaam voldoende energie te geven voor een actieve leefstijl
+ De calorie-inname gelijkmatig over de dag te verdelen en te voorkomen dat we laat op de dag te veel eten
+ Onze bloedsuikerspiegel in balans te houden

1 VÓÓR HET ONTBIJT

Nutrilite™ Balance Within

+

Glas water

Zet Balance Within op uw nachtkastje. Dan denkt u eraan om het in te nemen zodra u wakker wordt, **vóór het ontbijt**.

2 ONTBIJT

Muesli

+

Nutrilite Vitamine C Plus

3 OCHTENDSNACK

Nutrilite Puur Plantaardige Proteïne
(1 schepje)

+

Smoothie

Het is een goed idee om **eiwitten op plantaardige basis op te nemen in uw ochtend- of middagsnack.**

4 LUNCH

GOEDE LUNCH
zoals een gezonde bowl, salade of warme maaltijd met de juiste verhouding van groenten, eiwitten, complexe koolhydraten en goede vetten

5 MIDDAGSNACK

Noten

OF

Yoghurt

6 AVONDMAALTIJD

Soep

OF

LICHTE AVONDMAALTIJD
zoals een gezonde bowl, salade of warme maaltijd met de juiste verhouding van groenten, eiwitten, complexe koolhydraten en goede vetten

nutrilite

LICHAAMSBEWEGING

Kies voor een proactieve aanpak van de ondersteuning van uw immuunsysteem, dat is goed voor uw gezondheid. Dit moet u weten. Op korte termijn helpt lichaamsbeweging het immuunsysteem om ziektekiemen te vinden en te verwijderen, op lange termijn verlaagt het de kans op infecties.

Ga meer bewegen

Zorg dat u 150 minuten per week **regelmatig matig intensieve aerobe beweging** krijgt, zoals wandelen, hardlopen of fietsen. **Dat kan uw immuunsysteem de ondersteuning geven die het nodig heeft**. Dus zet uw favoriete playlist op, neem een fles water mee en maak een stevige wandeling door de buurt, of ga lekker fietsen.

Beweeg op muziek

Kies een uptempo nummer om op te **dansen** of **beweeg stevig op het ritme van de muziek.** Of **begin met rustige bewegingen** om op te warmen, **ga daarna 1-2 minuten voluit met pittige oefeningen**, zoals push-ups, en doe het tegen het einde van het lied weer wat rustiger aan.

Theepauze-training

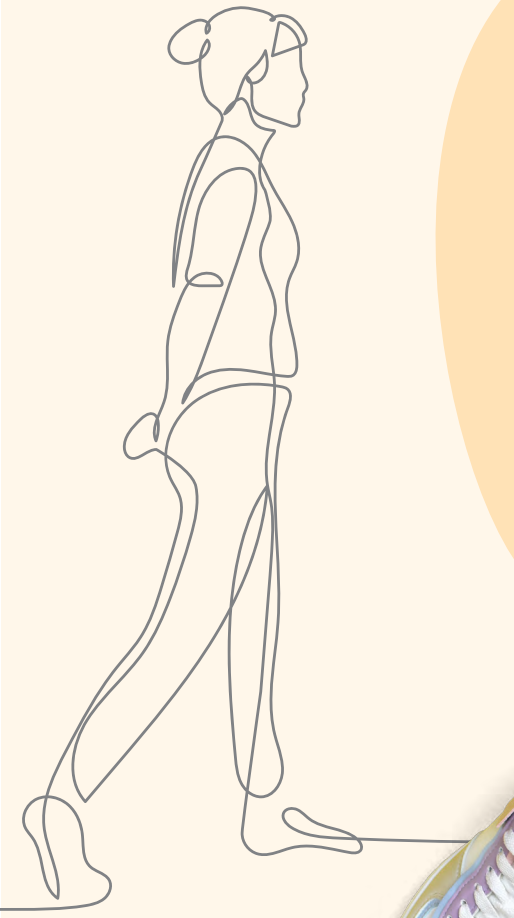
Houdt u van thee? **Gebruik de wachttijd totdat het water de 100°C bereikt voor een fitness-sessie.** Stretch, spring, jog of dans totdat het water kookt!

Begin rustig aan

Wilt u wat rustiger beginnen? **Gooi dan een paar keer iets zachts,** bijvoorbeeld een sok of een sjaal, in de lucht **en vang het weer op**; geef het voorwerp rond uw middel door van de ene hand in de andere, eerst met de klok mee, en daarna tegen de klok in.

Wees trots op uw vorderingen

Neem aan het einde van week 1 **de tijd om te beseffen hoe goed u zich voelt**. Vanaf week 2 **zult u de positieve invloed op uw energie en spierspanning, en ook op geestelijk vlak opmerken.** Probeer die micro-work-outs in de loop van de dag te herhalen, wanneer het u uitkomt, of probeer er een dagelijkse gewoonte van te maken.



Kijk aan het einde van de week in de spiegel, lach uzelf toe en zeg: **"Goed gedaan!"**

nutrilite

GOEDE NACHTRUST

Lekker slapen voor een goed immuunsysteem

Slaap is een van de belangrijkste manieren om sterk van lichaam en geest te blijven. Een nacht goed slapen kan u direct meer energie geven, maar uw gezondheid heeft vooral baat bij een consistente nachtrust. **Slaap is een onmisbaar onderdeel van ieders gezondheid en welzijn in het algemeen. Het is goed voor het immuunsysteem, en kan helpen om uw hart, gewicht en geest gezond te houden.**

Houd vaste bedtijden aan

Zoek uit wat voor schema bij u past en **zorg dat u elke dag op dezelfde tijd** gaat slapen en wakker wordt (ook in het weekend!). Continuïteit versterkt het slaap-waakritme van uw lichaam, zodat het beter weet wanneer het wat kan verwachten.

Creëer een slaaprituee l

Creëer een slaaprituee l dat u prettig vindt, zodat u met een goed gevoel naar bed gaat. Het kan van alles zijn: een rustgevende huidverzorgingsroutine, een boek, rustige muziek, of een kopje kamille- of lavendelthee, want die kruiden staan erom bekend dat ze ontspanning en een gezonde nachtrust bevorderen.

Wees overdag actief

De energiedip overdag bestaat echt, maar weersta de neiging om een dutje te doen en **spaar uw slaap op tot bedtijd.** Voelt u zich doodmoe en moet u even opladen? Gun uzelf dan overdag een dutje van maximaal 20 minuten.

Sluit de keuken in de avonduren

Een uitgebreide avondmaaltijd, snack of cocktail laat op de avond, en zelfs te veel kopjes thee, kunnen allemaal invloed hebben op hoe vast u slaapt. **Let dus op wat u eet en drinkt** in de laatste uren voordat u naar bed gaat. Zorg dat u niet met honger of een opgeblazen gevoel gaat slapen.

Zorg dat u zich rustig voelt

Schakel uw hersenen 's avonds uit met **rustgevende activiteiten**. Maak uw geest leeg en draag bij tot een betere nachtrust met ontspanningstechnieken zoals meditatie en ademhalingsoefeningen of een warm bad, douche of voetenbad. Let op dat u geen elektronische apparaten gebruikt voordat u naar bed gaat.

* Het heilzame effect wordt bereikt met een inname van 1 mg melatonine vlak voor het slapengaan.

nutrilite

SUPPLEMENTEN VOOR U

Ondersteun uw immuunsysteem het hele jaar door.

YEAR-ROUND VITAMIN IMMUNITY[1] BUNDLE

Bestelnr. 315562

Nutrilite Vitamine C Plus

- Een **premium mix** van L-ascorbinezuur, acerolabessenconcentraat en concentraten van grapefruits, mandarijnen en citroenen.
- Deze speciale formule geeft **acht uur lang een stabiele afgifte van vitamine C**, en zorgt zo voor een optimale absorptie.

Nutrilite Balance Within™

- Bevat **vitamine B6 en B9** ter ondersteuning van het immuunsysteem[2] en een goed humeur[3].
- Elk zakje met dit smakelijke en snel smeltende poeder bevat **6 miljard melkzuurproducerende bacteriën** uit twee wetenschappelijk goed gedocumenteerde stammen.

Nutrilite Puur Plantaardige Proteïne

- Levert proteïnen met een evenwichtige hoeveelheid van alle negen essentiële aminozuren, **zonder ongewenste toevoegingen, zoals kleur- of smaakstoffen**.
- Het is een **licht verteerbaar alternatief** voor traditionele eiwitbronnen, zoals rood vlees, kaas, eieren en volle melk. Geschikt voor vegetariërs.

Kijk voor meer informatie op
www.amway.nl/DestinationWellbeing/

1) Vitamine C, B6 en foliumzuur (B9) dragen bij tot de normale werking van het immuunsysteem.
2) Vitamine B6 en foliumzuur (B9) dragen bij tot de normale werking van het immuunsysteem.
3) Vitamine B6 en foliumzuur (B9) dragen bij tot een normale psychologische functie.

nutrilite

EXTRA WEERSTANDS-ONDERSTEUNING TIJDENS SEIZOENSWISSELINGEN

SEASONAL IMMUNITY SUPPORT BUNDLE

Vitamine C, vitamine D, zink en seleen dragen bij tot de normale werking van het **immuunsysteem**. Elk van deze producten ondersteunt de cellen op een andere manier.

Bestelnr. 314051

KIDS IMMUNITY SUPPORT BUNDLE

Speciaal ontwikkeld van kinderen van 4 jaar en ouder

Nutrilite Kids Weerstands-ondersteuning* Plus

Lekker en snel smeltend 4-in-1-poeder met vitamine D*, vitamine C, zink en melkzuurbacteriën.

Nutrilite Kids Omega-3

Fruitige zachte kauwcapsules met vitamine D voor de ondersteuning van een normaal immuunsysteem* en een normale botontwikkeling**, maar ook met essentiële omega-3-vetzuren.

Bestelnr. 308133

*Vitamine D draagt bij tot de normale werking van het immuunsysteem bij kinderen.
**Vitamine D is nodig voor een normale groei en voor de ontwikkeling van de botten bij kinderen.

nutrilite

HET JUISTE PRODUCT VOOR ELKE BEHOEFTE

Hoe maakt u de juiste keuze? Zorg eerst voor uw **'basisweerstand'.** Grijp naar **'seizoensspecifieke weerstandsondersteuning'** bij seizoenswisselingen en kies **'weerstandsondersteuning bij speciale behoeften'** wanneer dat nodig is.

Nutrilite™ Vitamine C Plus – Bestelnr. 109743
+ Vitamine C, die bijdraagt tot de normale werking van het immuunsysteem.

Nutrilite™ Daily – Bestelnr. 5718
+ Vitamine C, die bijdraagt tot de normale werking van het immuunsysteem.
+ Vitamine E en B2, die net als vitamine C helpen de cellen te beschermen tegen oxidatieve stress.

Nutrilite Balance Within™ – Bestelnr. 120571
+ De vitaminen B6 en B9 (foliumzuur), die bijdragen tot de normale werking van het immuunsysteem.
+ Ze dragen ook bij tot een normale psychologische functie. Dus ze ondersteunen uw goede humeur.

Nutrilite™ Vitamine D – Bestelnr. 119797
+ Vitamine D, die bijdraagt tot de normale werking van het immuunsysteem.
+ Draagt ook bij tot het behoud van normale botten en tanden, en een normale spierfunctie.

Basisweerstand

Kies deze producten: wanneer u behoefte heeft aan een **goede dagelijkse basis voor uw immuunsysteem**. Want u weet dat er, ondanks uw inspanningen om gezond te leven, nog steeds tekorten aan bepaalde voedingsstoffen kunnen ontstaan.

Seizoensspecifieke weerstandsondersteuning

Kies deze producten: wanneer u het gevoel heeft dat **u wellicht extra ondersteuning nodig heeft in bepaalde seizoenen** die het immuunsysteem op de proef stellen, om de werking ervan te ondersteunen.

Ondersteun uw immuun-systeem

Weerstandsondersteuning onderweg

Kies dit product: wanneer u **uw immuunsysteem onderweg wilt ondersteunen**. Want met elke heerlijke slok voedt u de natuurlijke afweer van uw lichaam.

XS™ Power Drink+ Ginger Passion Fruit – Bestelnr. 298813
+ Met vitamine C en zink, die bijdragen tot de normale werking van het immuunsysteem. Ondersteunt de mentale weerbaarheid en alertheid met vitamine B5 (pantotheenzuur), die bijdraagt tot normale mentale prestaties en die samen met de vitaminen B3, B6 en B12 bijdraagt tot de vermindering van vermoeidheid en moeheid.

Weerstandsondersteuning voor speciale behoeften

Kies deze producten: wanneer u ondanks de genomen voorzorgsmaatregelen **uw voeding extra wilt verrijken**.

Nutrilite™ Knoflook – Bestelnr. 109705
+ Knoflook draagt bij tot de normale werking van het immuunsysteem.
+ Draagt ook bij tot instandhouding van een normaal cholesterolgehalte.

Nutrilite Zink + seleen – Bestelnr. 126811
+ Zink en seleen dragen bij tot de normale werking van het immuunsysteem.
+ Ze dragen bij tot de instandhouding van normaal haar en normale nagels.

nutrilite

CHECK UW WEERSTAND

Bekijk de dagelijkse basisbehoeften hieronder en vink de vakjes aan die van toepassing zijn voor uw dagelijkse routine:

JA ☐
NEE ☐

Eet gezond

Een evenwichtige en gevarieerde voeding is essentieel voor zowel uw geestelijk als lichamelijk welzijn. We moeten niet alleen minimaal 5 porties groenten en fruit per dag eten (bij voorkeur van het seizoen), maar ook moeten ze 5 verschillende kleuren hebben. Deze kleuren worden veroorzaakt door fytovoedingsstoffen. Deze stoffen in planten bevorderen hun groei en beschermen ze tegen ziekten.

JA ☐
NEE ☐

Kom in beweging

Het maakt niet uit of het een rustige wandeling, hardlopen, gewichtheffen of iets daartussenin is. Door in beweging te blijven spoelt u slechte bacteriën eerder uit uw longen en luchtwegen, wat bepaalde ziekten helpt voorkomen. Het stimuleert ook de bloedsomloop, versterkt antilichamen en vermindert stresshormonen.

JA ☐
NEE ☐

Slaap goed

Uw immuunsysteem is afhankelijk van een gezonde nachtrust. De meeste volwassen hebben 7 tot 9 uur slaap per nacht nodig. Houd vaste bedtijden aan, blijf overdag actief, laat cafeïne en alcohol vlak voor bedtijd staan, houd de slaapkamer koel en gun uzelf de tijd om te ontspannen voordat u naar bed gaat. Let op dat u geen elektronische apparaten gebruikt voordat u gaat slapen.

JA ☐
NEE ☐

Blijf optimistisch

De afweer van uw lichaam werkt beter wanneer u aan vrolijke dingen denkt. Geniet van de dingen die u leuk vindt en bekijk alles van de positieve kant, ook wanneer het tegenzit.

JA ☐
NEE ☐

Ontspan

Soms kan stress goed zijn. Het helpt uw lichaam om zich voor te bereiden op een uitdaging. Maar wanneer stress te lang aanhoudt, kan daardoor het afweersysteem van uw lichaam verzwakken. Vermijd stress zoveel mogelijk. Neem de tijd om u te ontspannen en doe dingen die u leuk vindt.

JA ☐
NEE ☐

Maak plezier

Lachen is gezond. Er is zelfs bewijs dat suggereert dat het uw immuunsysteem beter kan laten werken, zowel op korte als op lange termijn. Dat bewijs is niet onomstotelijk, maar toch: wie vindt het nu niet fijn om eens lekker te giechelen?

JA ☐
NEE ☐

Was uw handen

Stuur die ziektekiemen het riool in voordat ze uw gezondheid kunnen bedreigen. Was uw handen minstens 20 seconden met zeep onder stromend water en spoel af. Gebruik in de loop van de dag handontsmettingsmiddelen als effectieve aanvulling.

Als u alle 7 vakjes heeft aangevinkt, dan zorgt u goed voor uw weerstand.

Loop bovenstaande lijst regelmatig door, liefst elke dag, om in de gaten te houden hoe goed u uw weerstand ondersteunt op de korte en lange termijn.

Maar hoe voorzichtig u ook bent, **af en toe kunt u behoefte hebben aan wat extra ondersteuning op voedingsgebied** om te zorgen dat uw immuunsysteem goed blijft functioneren. En dat is precies wanneer **voedingssupplementen u kunnen helpen om die mogelijke tekorten aan te vullen** en beter voor uw weerstand te zorgen.

nutrilite

ONTDEK MEER MAATWERKOPLOSSINGEN VOOR U

Er zijn allerlei bundels die u helpen om uw specifieke behoeften op het gebied van gezondheid, leefstijl en welzijn aan te pakken.

In Charge KIT

DE COMBINATIE VAN DEZE PRODUCTEN VERBETERT UW VITALITEIT EN ENERGIE.

- **VITAMINE C PLUS**: Bevat vitamine C, die bijdraagt tot een normale energiestofwisseling en de normale werking van het immuunsysteem.
- **VITAMINE B PLUS**: Bevat vitamine B2 (riboflavine), B3, (niacine), B5 (pantotheenzuur), B6 en B12, die bijdragen tot een normale energiestofwisseling en tot de vermindering van vermoeidheid en moeheid.
- **OMEGA-3 COMPLEX**: Bevat de omega-3-vetzuren EPA en DHA en ondersteunt daarmee de normale werking van het hart.*

Bestelnr. 294545

Best Age KIT

DE COMBINATIE VAN DEZE PRODUCTEN LEVERT VOEDINGSSTOFFEN DIE EEN VOLWASSEN LICHAAM NODIG KAN HEBBEN.

- **PUUR PLANTAARDIGE PROTEÏNE**: Bevat hoogwaardige proteïnen, die uitgebalanceerde hoeveelheden van de negen essentiële aminozuren leveren.
- **OMEGA-3 COMPLEX**: EPA en DHA dragen bij tot de normale werking van het hart. DHA draagt bij tot de instandhouding van een normale hersenfunctie en een normaal gezichtsvermogen. Dit heilzame effect wordt bereikt met een dagelijkse inname van 250 mg EPA en DHA
- **CO-ENZYM Q10**: Levert co-enzym Q10 aangezien het natuurlijke gehalte in ons lichaam afneemt naarmate we ouder worden.

Bestelnr. 305543

Mama To Be KIT

DE COMBINATIE VAN DEZE GESELECTEERDE PRODUCTEN VULT UW VOEDING AAN TIJDENS DE ZWANGERSCHAP**

- **IJZER/FOLIUMZUUR PLUS:** bevat folaat en draagt daarmee bij tot de weefselgroei van de moeder tijdens de zwangerschap.
- **CALMAGD PLUS**: bevat calcium, die nodig is voor de instandhouding van normale botten.

Bestelnr. 294852

* Dit heilzame effect wordt bereikt met een dagelijkse inname van 250 mg EPA en DHA.
** Vrouwen die zwanger zijn of borstvoeding geven wordt geadviseerd hun huisarts te raadplegen voordat ze voedingssupplementen gaan gebruiken.

nutrilite

GEFELICITEERD!

U heeft de Immunity Support Journey voltooid. Dat is een grote prestatie en een belangrijke stap op uw weg naar Destination Wellbeing.

Nu...
kunt u de vruchten plukken van uw inspanningen en bent u klaar om alles uit het leven te halen.

Daarna...
kunt u gaan overwegen welke andere aspecten van uw welzijn en leefstijl u zou willen verbeteren.

Praat met uw Amway Business Owner en verken een wereld aan mogelijkheden op welzijnsgebied.

Mening van een expert

Hoe ons immuunsysteem functioneert, kan van invloed zijn op onze levensvreugde en ons vermogen om te leven zoals we willen. Het is belangrijk om het zoveel mogelijk te ondersteunen. Dat kan door te letten op wat we eten en drinken, en door onze lichamelijke en geestelijke activiteiten. Ik weet hoe belangrijk de weerstand is voor hoe we ons voelen en hoe we presteren. Probeer dus om de weerstandsondersteuning te vinden die bij u past, en haal uit het leven wat erin zit.

Dr. Francesco Avaldi
Voedingsconsulent voor Nutrilite