



nutrilite



Immunity Support JOURNEY

HILFREICHE TIPPS

wie Sie Ihr Immunsystem das ganze
Jahr über stark halten können



SO FUNKTIONIERT IHR IMMUNSYSTEM

Warum sollte ich mein Immunsystem das ganze Jahr über unterstützen und nicht nur während der Wintermonate?

Ihr Immunsystem ist sehr komplex. Es setzt sich aus drei Verteidigungslinien zusammen. **Und es gibt verschiedene Möglichkeiten, diese zu unterstützen.**

DREI VERTEIDIGUNGSLINIEN



Physische Barriere

Die erste Verteidigungslinie des Immunsystems

Worum geht es?

Haut, Schleimhäute, Speichel, Tränen, Darmwände und wichtige Immunzellen im Darm.

Wie funktioniert es?

Sie dient als Schutzschild, das Sie vor der Außenwelt schützt.



Schnelle Reaktion

Die zweite Verteidigungslinie des Immunsystems

Worum geht es?

Weißer Blutkörperchen und andere innere Mechanismen.

Wie funktioniert es?

Stellen Sie sich ein Team vor, das schnell reagiert und jederzeit bereit ist, Maßnahmen zu ergreifen, wenn eine Gesundheitsbedrohung auftritt.



Intelligente Reaktion

Die dritte Verteidigungslinie des Immunsystems

Worum geht es?

Sie besteht aus Superhelden, deren Aufgabe es ist, sich auf die Reaktion Ihres Immunsystems zu konzentrieren.

Wie funktioniert es?

Ihre Superhelden bestimmen in jeder Situation den richtigen Weg, um Ihre Gesundheit zu unterstützen. Außerdem wissen sie dank ihres „Immungedächtnisses“ beim nächsten Mal, was sie tun müssen.

Wenn Ihr Immunsystem optimal funktioniert, hilft es Ihnen, gesund zu bleiben.

Übernehmen Sie die **Kontrolle über Ihr Immunsystem** – zu jeder **Jahreszeit** – mit **immunstärkender Ernährung, körperlicher Aktivität** und **Schlafgewohnheiten** sowie Nährstoffen aus speziell **ausgewählten Nahrungsergänzungsmitteln**.



Die Produkte der **Immunity Support Journey** wurden speziell ausgewählt **in Zusammenarbeit mit Dr. Francesco Avaldi**, Nutrilite™ Ernährungsberater, praktischer Arzt und Experte für Sporternährung mit einem Master in vegetarischer Ernährung.

IMMUNSTÄRKENDE ERNÄHRUNG

Beispiele für immunstärkende Lebensmittel:

1 Zitrusfrüchte

Zitrusfrüchte enthalten Vitamin C. Fügen Sie Orangen, Grapefruits und Zitronen zu Ihrer Ernährung hinzu, um Vitamin C auf verschiedene Weisen aufzunehmen.

Tipp: Geben Sie Zitronenscheiben in Mineralwasser hinzu oder essen Sie eine Orange als Zwischenmahlzeit.

2 Ingwer

Diese aromatische Wurzel verleiht Currys, Suppen, Smoothies sowie heißen und kalten Getränken einen kräftigen Geschmack. Ingwer unterstützt die natürlichen Abwehrkräfte des Körpers.

3 Kiwi

Kiwis sind reich an immunstärkendem Vitamin C. Wussten Sie, dass eine Kiwi mehr Vitamin C enthält als eine Orange?

Tipp: Essen Sie sie als Snack oder fügen Sie sie zu Ihrem morgendlichen Smoothie hinzu.

4 Spinat

Reich an Vitamin C und Beta-Carotin, die Ihr Körper in immunstärkendes Vitamin A verwandeln kann. Wann immer möglich, sollten Sie Spinat frisch (d. h. nicht gekocht) essen, um den vollen Nährstoffgehalt zu bewahren. Fügen Sie Spinat zu Salaten hinzu oder mixen Sie ihn als Teil eines frischen grünen Smoothies.

5 Kurkuma

Kurkuma unterstützt die Wirksamkeit des Immunsystems und hat antioxidative Eigenschaften. Dieses goldene Gewürz enthält eine hohe Konzentration von Curcumin, das ihm seine unverwechselbare Farbe verleiht. Wenn Sie Kurkuma in Hafermilch einrühren, erhalten Sie die „Goldene Milch“. Dieses hellgoldene Getränk ist seit Jahrhunderten Teil der indischen Kultur. Sie können auch vegane Milchersatzgetränke verwenden.

Experteneinblick

Obst, Gemüse, Kräuter und Gewürze sind ein wichtiger Bestandteil einer Ernährung, die das Immunsystem unterstützt, da sie Vitamine, Mineralstoffe und Phytonutrientien liefern, die die Abwehrkräfte unseres Körpers fördern.

Dr. Francesco Avaldi
Nutralite Ernährungsberater



IMMUNSTÄRKENDE ERNÄHRUNG

Einfache Rezepte, die Nährstoffe zur Immun-Unterstützung liefern

MIXER

Perfekte Smoothies mit dem Nutralite Mixer.

Weitere Informationen finden Sie unter www.amway.de



► Immun-Booster-Smoothie

ZUTATEN:

- + **3 Orangen** (oder Blutorange), geschält und gehackt
- + **Ein 2,5 cm langes Stück frischer Ingwer**, geschält und gehackt oder fein gerieben
- + **Ein 2,5 cm langes Stück frische Kurkuma**, geschält und gehackt oder fein gerieben
- + **100 ml Wasser**
- + **1 Beutel Nutralite™ Balance Within™**

ZUBEREITUNG:

1. **Orangen**, Ingwer, Kurkuma, Wasser und Balance Within in einen Mixer geben.
2. **Pürieren**, bis die Mischung glatt ist.

► Regenbogensalat

ZUTATEN:

- + **250 g Karotten**, geschält und in 1 cm große Stücke geschnitten
- + **370 g Blumenkohl**, in kleine Röschen geschnitten
- + **285 g Brokkoli**, in kleine Röschen geschnitten
- + **225 g Birnen**, entkernt und in 1 cm große Stücke geschnitten
- + **250 g rote Bete**, geschält und in 1 cm große Stücke geschnitten
- + **100 ml Olivenöl**
- + **30 ml Apfelessig**
- + **1 reife Mango**, geschält und in Scheiben geschnitten
- + **Saft von 1 Limette**
- + **1 Schalotte**, geschält und in feine Scheiben geschnitten
- + **1 TL Salz**
- + **½ TL schwarzer Pfeffer**
- + **30 g Koriander**, fein gehackt

ZUBEREITUNG:

1. Karotten, Blumenkohl, Brokkoli, Birnen und rote Bete **in der großen Mischschüssel vermengen**.
2. Für das **Dressing**, Olivenöl, Apfelessig, Mango, Limettensaft, Schalotte, Salz, Pfeffer und Koriander in eine Küchenmaschine oder einen Mixer geben. 5 bis 6 Mal pulsieren, dann die anderen Dressing-Zutaten hinzugeben und gut mixen.
3. Das **Dressing** über das vorbereitete Gemüse gießen, **gut vermischen** und **servieren**.



- + Beginnen Sie Ihren Tag mit einem **Green Goodness Smoothie**
- + Genießen Sie eine köstliche und nahrhafte **kalifornische Quinoa-Bowl** zum Mittagessen
- + Suchen Sie nach einem leckeren Snack für zwischendurch? Entdecken Sie unsere **Schale mit gemischten Nüssen**





BEISPIEL FÜR TÄGLICHE MAHLZEITEN UND NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

Eine Kurzanleitung, die Ihnen hilft, immunstärkende Vitamine in Ihre Ernährung aufzunehmen.

Der tägliche Speiseplan empfiehlt 3 Hauptmahlzeiten und 2 Snacks pro Tag. So erreichen wir:

- + die Energie, die unser Körper für einen aktiven Lebensstil braucht
- + eine gleichmäßig über den Tag verteilte Kalorienzufuhr und wir verhindern übermäßiges Essen am späten Abend
- + einen ausgeglichenen Blutzuckerspiegel

1 VOR DEM FRÜHSTÜCK



Nutralite Balance™ Within

+



Ein Glas Wasser



Legen Sie **Balance Within** auf Ihrem Nachttisch bereit, damit Sie gleich beim Aufwachen daran denken, **noch vor dem Frühstück**.

2 FRÜHSTÜCK



Müsli

+



NUTRILITE Vitamin C Plus

3 SNACK AM MORGEN



Nutralite All Plant Protein Pulver (1 Löffel)

+



Smoothie



Optimal ist, **wenn Ihr Morgen- oder Nachmittags-Snack pflanzliche Proteine enthält**.

4 MITTAGESSEN



RICHTIGES MITTAGESSEN

wie z. B. eine Healthy Bowl, ein Salat oder eine warme Mahlzeit mit einem ausgewogenen Verhältnis von Gemüse, Proteinen, komplexen Kohlenhydraten und guten Fetten

5 SNACK AM NACHMITTAG



Nüsse

ODER



Joghurt

6 ABENDESSEN



Suppe

ODER



LEICHTES ABENDESSEN

wie z. B. eine Healthy Bowl, ein Salat oder eine warme Mahlzeit mit einem ausgewogenen Verhältnis von Gemüse, Proteinen, komplexen Kohlenhydraten und guten Fetten

KÖRPERLICHE AKTIVITÄT

Ein proaktiver Ansatz in Bezug auf die Unterstützung Ihres Immunsystems ist eines der besten Dinge, die Sie für Ihre Gesundheit tun können. Hier haben wir nun einige Tipps für Sie.

Körperliche Aktivität hilft dem Immunsystem kurzfristig, Krankheitserreger zu finden und zu beseitigen während sie langfristig das Risiko von Infektionen reduziert.

Mehr Bewegung

Regelmäßige aerobische Aktivität mittlerer Intensität

– wie z. B. Gehen, Laufen oder Radfahren – für 150 Minuten pro Woche **können einen wichtigen Beitrag zur Unterstützung Ihres Immunsystems leisten.** Starten Sie also Ihre Lieblings-Playlist, schnappen Sie sich eine Flasche Wasser und machen Sie einen Spaziergang durch Ihre Nachbarschaft oder eine Fahrradtour durch den Park.

Bewegen Sie sich zur Musik

Wählen Sie eine peppige Melodie, um **zu tanzen oder rhythmische Bewegungen zu wiederholen.** Oder **beginnen Sie mit langsamen Bewegungen und drehen Sie dann eine Minute lang mit intensiver Aktivität wie Liegestützen richtig auf,** bevor Sie am Ende des Liedes wieder zu sanfter Aktivität zurückkehren.



Training mit Tee

Trinken Sie gerne Tee? **Nutzen Sie die Zeit, in der Ihr Wasserkocher zum Kochen kommt, als Ihre Fitness-Sitzung.** Machen Sie Dehnübungen, springen, laufen oder tanzen Sie, bis das Wasser heiß ist!

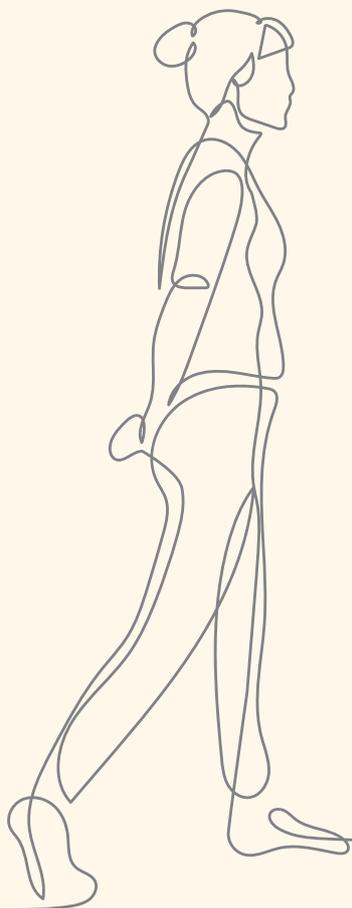
Einfacher Beginn

Wenn Sie als Einstieg etwas leichtere Übungen wünschen, **werfen Sie einfach einen weichen Gegenstand wie eine Socke oder einen Schal wiederholt in die Luft und fangen Sie ihn wieder. Führen Sie den Gegenstand dann um Ihre Hüfte herum von einer Hand in die andere** – zuerst im Uhrzeigersinn und dann entgegengesetzt.

Loben Sie Ihren Fortschritt

Nehmen Sie sich am Ende der ersten Woche die Zeit, **darüber nachzudenken, wie toll Sie sich fühlen.** Beobachten Sie ab der zweiten Woche **die positiven Veränderungen in Ihrem Energieniveau, in Ihrer Muskelspannung – und in Ihrer Einstellung.** Versuchen Sie, Ihre Mikro-Workouts den ganzen Tag über einzustreuen, wann immer es Ihnen passt, oder versuchen Sie, diese zur täglichen Gewohnheit zu machen (z. B. gleich nach dem Aufstehen).

Sehen Sie dann am Ende der Woche in den Spiegel, lächeln Sie sich an und sagen Sie **„Gut gemacht!“**.



GUT SCHLAFEN

Süße Träume für ein besseres Immunsystem

Mit erholsamem Schlaf bleiben Körper und Geist fit. Eine erholsame Nachtruhe kann Ihnen einen sofortigen Energieschub geben, aber durchgängig guter Schlaf bringt echte gesundheitliche Vorteile mit sich. **Schlaf ist ein wichtiger Aspekt der allgemeinen Gesundheit und des Wohlbefindens für alle Menschen.** Er kann das Immunsystem des Körpers unterstützen und Ihnen helfen, Ihr Herz, Ihr Gewicht und Ihren Geist gesund zu halten.

Gehen Sie immer zur selben Zeit ins Bett

Gehen Sie jeden Tag zur selben Zeit ins Bett und stehen Sie zur selben Zeit auf – und vor allem, halten Sie sich an diesen Rhythmus (auch am Wochenende!). Routine unterstützt die Schlaf-Wachzyklen Ihres Körpers, da Ihr Körper dann weiß, wann er was zu erwarten hat.

Entwickeln Sie eine Gute-Nacht-Routine

Entwickeln Sie eine Schlafroutine, die für Sie geeignet ist, und genießen Sie sie als Teil Ihrer Vorbereitung auf das Schlafengehen. Es könnte ein beruhigendes abendliches Hautpflegeprogramm, ein Buch, beruhigende Musik oder eine Tasse Kamillen- oder Lavendeltee sein, da diese Kräuter für ihre entspannende Wirkung und einen gesunden Schlaf bekannt sind.

Bleiben Sie aktiv am Tag

Ihr Energieniveau wird während des Tages Höhen und Tiefen aufweisen, aber widerstehen Sie dem Drang, ein Nickerchen zu machen und **sparen Sie Ihren Schlaf für die Nacht auf.** Wenn Sie erschöpft sind und Energie tanken müssen, halten Sie einen Mittagsschlaf von maximal 20 Minuten während des Tages.

Schließen Sie die Küche in den Abendstunden

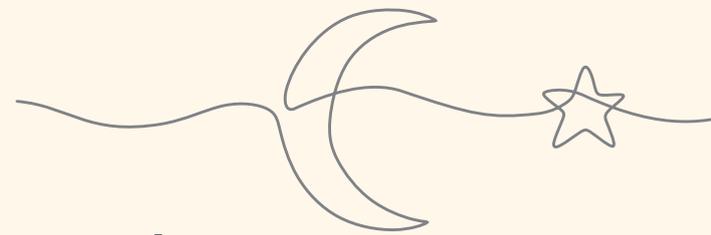
Ein großes Abendessen, Snacks am späten Abend, abendliche Cocktails und sogar mehrere Tassen Tee können die Qualität Ihres Schlafs beeinträchtigen.

Achten Sie darauf, was Sie in den letzten Stunden vor dem Schlafengehen essen und trinken, so dass Sie weder hungrig noch mit vollem Magen einschlafen.

Schaffen Sie ein Gefühl der Ruhe und Entspannung

Genau wie Ihr Lichtschalter, schalten Sie Ihr Gehirn mit **beruhigenden Aktivitäten** aus. Machen Sie Ihren Kopf frei und fördern Sie besseren Schlaf mit Entspannungstechniken wie Meditation und Atemübungen oder einem warmen Bad, einer Dusche oder einem Fußbad. Achten Sie darauf, keine elektronischen Geräte kurz vor dem Schlafengehen zu verwenden.

* Eine günstige Wirkung wird bei einer Aufnahme von 1 mg Melatonin kurz vor dem Schlafengehen erreicht.



Nutralite™ Sleep Easy

sind leckere Kirsch-Gummidrops, die neben Vitamin B6 auch Melatonin beinhalten, um Ihnen zu helfen schneller einzuschlafen*. Angereichert mit Kamille und Hopfen.



NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL FÜR SIE

Unterstützen Sie Ihr Immunsystem
das ganze Jahr über.



SET „GANZJÄHRIGE VITAMIN IMMUN UNTERSTÜTZUNG“¹

Best.-Nr. 315562



Nutralite Vitamin C Plus

- Eine **Premium-Mischung** aus L-Ascorbinsäure, Acerolakirschenkonzentrat sowie Konzentraten von Grapefruit, Mandarinen und Zitronen.
- Die spezielle Formel setzt **Vitamin C gleichmäßig über acht Stunden** hinweg frei und optimiert damit die Absorption.

Nutralite Balance Within™

- Enthält die **Vitamine B6 und B9** zur Unterstützung des Immunsystems² und einer positiven Stimmung³.
- Jeder Stick dieses schnell schmelzenden Pulvers mit angenehmem Geschmack enthält **6 Milliarden Milchsäurebakterien** aus zwei wissenschaftlich gut dokumentierten Stämmen.

Nutralite All Plant Protein

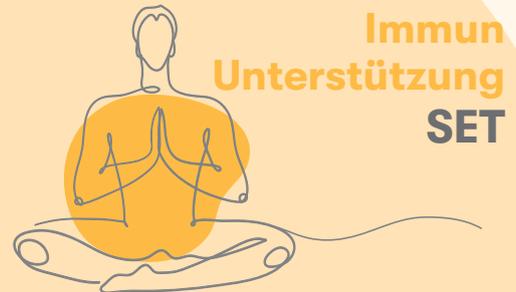
- Liefert Protein in Form aller neun essentiellen Aminosäuren **ohne unerwünschte Extras wie Aroma- oder Farbstoffe**.
- Es ist eine für Vegetarier geeignete **leicht verdauliche Alternative** zu traditionellen Proteinquellen wie rotem Fleisch, Käse, Eiern und Vollmilch.

Weitere Informationen finden Sie unter
www.amway.de/destination-wellbeing

1) Vitamin C, B6 und Folsäure (B9) tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.
2) Vitamin B6 und Folsäure (B9) tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.
3) Vitamin B6 und Folsäure (B9) tragen zur normalen psychischen Funktion bei.

ZUSÄTZLICHE IMMUN- UNTERSTÜTZUNG BEIM WECHSEL DER JAHRESZEITEN

SET „SAISONALE IMMUN UNTERSTÜTZUNG“



**Immun
Unterstützung
SET**

**Vitamin C, Vitamin D
und Zink tragen zur
normalen Funktion des
Immunsystems bei.**
Jedes dieser Produkte
unterstützt die Zellen auf
unterschiedliche Weise.

Best.-Nr. 314484

SET „IMMUN UNTERSTÜTZUNG FÜR KINDER“

Speziell entwickelt für Kinder
ab 4 Jahren



**SET „Immun
Unterstützung
für Kinder“**

**Nutralite Kids Immun
Unterstützung* Plus**
Leckeres, schnell schmelzendes
4-in-1-Pulver mit Vitamin D*,
Vitamin C, Zink und
Milchsäurebakterien.

Nutralite Kids Omega-3
Fruchtige Kautabletten mit
Vitamin D für die Unterstützung
des normalen Immunsystems* und
die Knochenentwicklung** sowie
essenzielle Omega-3-Fettsäuren.

Best.-Nr. 308133

* Vitamin D trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems von Kindern bei.

** Vitamin D ist für ein normales Wachstum und die Entwicklung der Knochen von Kindern erforderlich.

DAS RICHTIGE PRODUKT FÜR JEDEN BEDARF

Wie finden Sie das richtige Produkt? Kümmern Sie sich zuerst um Ihre **Grundlage für das Immunsystem**, verwenden Sie **Sensible, saisonale Unterstützung des Immunsystems**, wenn sich die Jahreszeiten wenden, und wählen Sie **Spezielle, gezielte Unterstützung des Immunsystems**, wenn Sie dringend zusätzliche Hilfe benötigen.

Nutralite Vitamin C Plus – Best. Nr. 109743
+ Vitamin C, das zu einer normalen Funktion des Immunsystems beiträgt.

Nutralite™ Einmal Täglich – Best. Nr. 4215
+ Vitamin C, das zu einer normalen Funktion des Immunsystems beiträgt.
+ Vitamin E und B2, die genau wie Vitamin C zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress beitragen.

Nutralite Balance Within™
– Best. Nr. 120571
+ Vitamine B6 und B9 (Folsäure), die zu einer normalen Funktion des Immunsystems beitragen.
+ Sie unterstützen außerdem eine normale psychische Funktion, d. h. sie fördern Ihre gute Laune.

Nutralite™ Vitamin D – Best.-Nr. 119797
+ Vitamin D, das zu einer normalen Funktion des Immunsystems beiträgt.
+ Es trägt außerdem zur Erhaltung normaler Knochen und Zähne und zu einer normalen Muskelfunktion bei.

Nutralite™ Immunity Support – Best. Nr. 126149
+ Holunderbeerextrakt, der die natürlichen Abwehrkräfte Ihres Körpers unterstützen kann.

Grundlage für das Immunsystem

Sensible, saisonale Unterstützung des Immunsystems

Unterstützung des Immunsystems für unterwegs

Spezielle, gezielte Unterstützung des Immunsystems



Wählen Sie diese Produkte: wenn Sie **eine gute tägliche Grundlage** für Ihr Immunsystem benötigen, da Sie wissen, dass trotz Ihrer Bemühungen um einen gesunden Lebensstil weiterhin Ernährungslücken auftreten können.



Wählen Sie diese Produkte: wenn Sie in den Jahreszeiten, die Ihr Immunsystem besonders fordern, **zusätzliche Unterstützung** benötigen.



Wählen Sie dieses Produkt: wenn Sie **Ihr Immunsystem unterwegs unterstützen** möchten, während jeder leckere Schluck die natürlichen Abwehrkräfte des Körpers fördert.



XS™ Power Drink + Ingwer-Passionsfrucht – Best.-Nr. 298813
+ Mit Vitamin C und Zink, die zur normalen Funktion des Immunsystems beitragen, unterstützt es die geistige Beweglichkeit und Aufmerksamkeit, da es Vitamin B5 (Panthotsäure) enthält, das eine normale geistige Leistungsfähigkeit fördert und zusammen mit den Vitaminen B3, B6 und B12 zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung beiträgt.



Wählen Sie diese Produkte: wenn Sie zusätzlich zu präventiven Maßnahmen **Ihre Ernährung weiter verbessern** wollen.

Nutralite™ Knoblauch
– Best.-Nr. 109705
+ Knoblauch trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.
+ Es trägt auch zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels bei.

Nutralite Zink + Selen – Best. Nr. 126811
+ Zink und Selen tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.
+ Sie unterstützen außerdem den Erhalt von normalem Haar und normalen Nägeln.



MACHEN SIE DEN IMMUN-TEST

Sehen Sie sich folgenden Grundsätze an und kreuzen Sie diejenigen an, die für Ihren Alltag zutreffen:



Gesund essen

Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung ist der Schlüssel zu physischem und seelischem Wohlbefinden. Neben mindestens fünf Portionen (bevorzugt saisonalem) Obst und Gemüse pro Tag sollten wir diese auch in fünf verschiedenen Farben essen. Die Farben werden von Phytonährstoffen produziert – natürliche Substanzen, die das Wachstum von Pflanzen fördern und sie vor Krankheiten schützen.



Sport treiben

Egal ob Sie spazieren gehen, laufen oder anderen Sport treiben – körperliche Aktivität hilft, schädliche Bakterien aus den Lungen und Atemwegen herauszuspülen und auf diese Weise bestimmte Krankheiten zu verhindern. Sie fördert außerdem die Durchblutung, stärkt Antikörper und reduziert Stresshormone.



Gut schlafen

Ihr Immunsystem verlässt sich auf guten Schlaf. Die meisten Erwachsene benötigen etwa 7 bis 9 Stunden Schlaf pro Nacht. Halten Sie eine geregelte Schlafensroutine ein, bleiben Sie tagsüber aktiv, vermeiden Sie Koffein und Alkohol kurz vor dem Schlafengehen, halten Sie Ihr Schlafzimmer kühl und geben Sie sich vor dem Schlafengehen genügend Zeit, um sich zu entspannen. Denken Sie daran, den Gebrauch elektronischer Geräte vor dem Zubettgehen zu vermeiden.



Positiv denken

Wenn Sie sich um eine positive Einstellung bemühen, funktionieren die Abwehrkräfte Ihres Körpers besser. Genießen Sie die Dinge, die Ihnen Spaß machen, und suchen Sie auch in schwierigen Zeiten immer nach einem Silberstreif am Horizont.



Entspannen

Ein wenig Stress kann nützlich sein. Er hilft Ihrem Körper, sich auf eine Herausforderung vorzubereiten. Wenn Stress aber zu lange anhält, kann er die Abwehrkräfte Ihres Körpers schwächen. Vermeiden Sie Stress wann immer möglich und nehmen Sie sich die Zeit, um sich zu entspannen und die Dinge zu tun, die Ihnen Spaß machen.



Spaß haben

Lachen ist die beste Medizin. Und es gibt sogar Anzeichen dafür, dass es Ihr Immunsystem verbessern kann, sowohl kurzfristig als auch langfristig. Dies ist zwar noch nicht endgültig erwiesen, aber wer liebt es nicht, laut und herzlich zu lachen?



Hände waschen

Senden Sie Keime in den Abfluss, bevor sie Ihre Gesundheit gefährden. Verwenden Sie Seife und fließendes Wasser, waschen Sie Ihre Hände mindestens 20 Sekunden lang und spülen Sie sie gründlich ab. Tragen Sie außerdem während des Tages Handdesinfektionsmittel auf.

Wenn Sie sieben Mal „Ja“ gewählt haben, kümmern Sie sich gut um Ihr Immunsystem.



Prüfen Sie die obigen Grundsätze regelmäßig, am besten jeden Tag, um zu verfolgen, wie gut Sie Ihr Immunsystem kurz- und langfristig unterstützen.

Aber egal, wie vorsichtig Sie sind, **kann gelegentlich zusätzliche ernährungsbezogene Unterstützung erforderlich sein**, um die effektive Funktion Ihres Immunsystems zu gewährleisten. Genau hier **können Nahrungsergänzungsmittel Ihnen helfen, potenzielle Lücken zu schließen** und Ihr Immunsystem besser zu pflegen.

MEHR PERSONALISIERTE LÖSUNGEN FÜR SIE

Erschließen Sie sich eine Welt von Sets, die Ihnen helfen, Ihre spezifischen Bedürfnisse in Bezug auf Gesundheit, Lebensstil und Wohlbefinden zu erfüllen.



DIE KOMBINATION DIESER PRODUKTE SCHENKT IHREM KÖRPER VITALITÄT UND ENERGIE.

- **VITAMIN C PLUS:** Enthält Vitamin C, das zu einem normalen Energiestoffwechsel und zu einer normalen Funktion des Immunsystems beiträgt.
- **VITAMIN B PLUS:** Enthält die Vitamine B2 (Riboflavin), B3 (Niacin), B5 (Pantothensäure), B6 und B12, die zu einem normalen Energiestoffwechsel beitragen und Müdigkeit und Ermüdung reduzieren.
- **OMEGA-3 KOMPLEX:** Enthält die Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA, die zu einer normalen Herzfunktion beitragen.

SET **„Immer im Einsatz“**



Best.-Nr. 294964



SET **„Best Age“**



DIE KOMBINATION DIESER PRODUKTE LIEFERT NÄHRSTOFFE, DIE EIN REIFER KÖRPER BENÖTIGEN KANN.

- **ALL PLANT PROTEIN:** Liefert hochwertiges Protein und enthält ausgewogene Mengen der neun essenziellen Aminosäuren.
- **OMEGA-3 KOMPLEX:** EPA und DHA unterstützen die normale Herzfunktion. DHA trägt zum Erhalt der normalen Gehirnfunktion und Sehkraft bei. Eine günstige Wirkung wird bei einer täglichen Aufnahme von 250 mg EPA und DHA erreicht
- **COENZYM Q10:** Liefert das Coenzym Q10, dessen natürliche Konzentration in unserem Körper mit zunehmendem Alter abnimmt.

Best.-Nr. 305543

DIE KOMBINATION DIESER PRODUKTE UNTERSTÜTZT IHRE ERNÄHRUNG WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT.**

- **EISEN PLUS FOLSÄURE:** Enthält Folsäure, die zum mütterlichen Gewebewachstum während der Schwangerschaft beiträgt.
- **CAL MAG D PLUS:** Enthält Calcium, das zur Erhaltung normaler Knochen benötigt wird.



SET **„In Kürze Mama“**



Best.-Nr. 294852

* Eine günstige Wirkung wird bei einer täglichen Aufnahme von 250 mg EPA und DHA erreicht.

** Schwangere und stillende Frauen sollten vor der Verwendung von Nahrungsergänzungsmitteln ihren Hausarzt um Rat fragen.

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!

Sie haben Ihre Immunity Support Journey erfolgreich abgeschlossen. Das ist eine große Leistung und ein Schritt auf dem Weg zu Ihrem Ziel Wohlbefinden.

Jetzt...

genießen Sie das Ergebnis Ihrer Anstrengungen und leben Sie Ihr Leben in vollen Zügen.

Dann...

denken Sie über andere Bereiche Ihres Wohlbefindens und Ihres Lebensstils nach, die Sie gerne verbessern würden.

Sprechen Sie mit Ihrem Amway Geschäftspartner und entdecken Sie eine Welt voller Möglichkeiten für das Wohlbefinden.

Experteneinblick

Die Effektivität unseres Immunsystems kann unsere Lebensfreude beeinflussen sowie unsere Fähigkeit, das Leben so zu leben, wie wir es uns wünschen. Es ist wichtig, das Immunsystem auf jede erdenkliche Weise zu unterstützen – von den Nahrungsmitteln und Getränken, die wir zu uns nehmen, bis hin zu unseren körperlichen und geistigen Aktivitäten. Da ich weiß, wie wichtig das Immunsystem für unser Wohlbefinden und unsere Leistung ist, möchte ich Sie dazu anhalten, eine für Sie geeignete Lösung zur Immun-Unterstützung zu finden und Ihr Leben in vollen Zügen zu leben!

Dr. Francesco Avaldi
Nutrilite Ernährungsberater

