Neutor APOTHEKE

IHRE CHECKLISTE:

Gesunde Ernährung

Wenig Energie im Alltag? Ständig Heißhunger auf Süßes? Sie möchten Ihre Essgewohnheiten langfristig verbessern? Eine ausgewogene Ernährung ist das Fundament für körperliches Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Im stressigen Alltag greifen wir jedoch oft zu schnellen und stark verarbeiteten Lebensmitteln, denen wichtige Nährstoffe fehlen. In dieser Checkliste haben wir die wichtigsten Bausteine, Vitamine und Mineralstoffe für eine vollwertige und gesunde Ernährung für Sie zusammengefasst.

Grundregeln

- ☐ **Mindestens 2 Liter Wasser**
  oder ungesüßter Kräutertee
- ☐ **5 Portionen Obst & Gemüse**
  meistens 3x Gemüse & 2x Obst
- ☐ **Zucker vermeiden**
  vor allem Industriezucker meiden
- ☐ **Bewusstes Essen einführen**
  nicht vor dem PC oder beim TV essen

Darmgesundheit

- ☐ **Ballaststoffreiche Lebensmittel**
  Vollkornprodukte oder Hülsenfrüchte
- ☐ **Mucura Flohsamen Kapseln**
  Natürliche Regelung der Verdauung
- ☐ **Bio-Kräuter Bittertropfen**
  zur Unterstützung der Fettverdauung
- ☐ **LaktoBifido Darmflora Kapseln**
  zur natürlichen Unterstützung des Darms

Vitamine & Mineralien

- ☐ **Magnesium Verla Pulver**
  Besonders nach dem Sport einzunehmen
- ☐ **Dekristol D3 2000 I.E.**
  Hochwertiges Vitamin D3
- ☐ **Zinkletten Verla Himbeere**
  Für ein gesundes Immunsystem

Hochwertige Fette

- ☐ **Eine Hand voll Mandeln am Tag**
  Enthalten wichtige Fette für den Körper
- ☐ **Hochwertige Öle**
  Oliven- oder Leinöl verwenden
- ☐ **Norsan Omega-3 Kapseln**
  Vegane Omega-3 Kapseln

Wir liefern in Dortmund!

DIREKT BESTELLEN

Telefonische Bestellungen:
0231-521312

Wir beraten Sie gerne individuell zu Ihren gesundheitlichen Fragen. Kontaktieren Sie uns per Mail, Telefon, WhatsApp oder direkt vor Ort in der Kleppingstraße 24 zu unseren gewohnten Öffnungszeiten.