

ERNÄHRUNG FÜR DEIN IMMUNSYSTEM

Nüsse, Kerne, Samen

1 Handvoll pro Tag



Probiotika

Milchprodukte oder fermentiertes Essen täglich in den Speiseplan einbauen



Gemüse

3 Handvoll Gemüse am Tag



Ein starkes Immunsystem

Präbiotika

Gemüse, Getreide und ballaststoffreiches Essen täglich in den Speiseplan einbauen



Obst

2 Handvoll pro Tag



L-Glutamin

Zu jeder Hauptmahlzeit eine Eiweißquelle dessen



MEHR INFOS UNTER:

www.immun-training.de/immunsystem-aufbauen/