



Unsere Immunsystem

Wir alle wissen, wie wichtig eine gesunde Ernährung, ausreichend Sport und Bewegung ist, damit unser Körpersystem gesund bleibt. Wenn wir nicht gut essen und Sport treiben, schränken wir die Leistungsfähigkeit des Körpers ein. Es ist ein endloser Zyklus, besonders wenn es um unser Immunsystem geht. Die gute Nachricht für Euch:

Wir können Euch mitteilen, was bei der Stärkung und Unterstützung unseres Immunsystems eine wichtige Rolle spielt:

- No. 1. *Täglich gesunde Ernährung, bestehend aus qualitativ hochwertigen und regionalen Produkten, die selbst zubereitet werden!***
- No. 2. *Tägliche Bewegung (während der Corona-Zeit nicht in Gruppen; sondern einzeln oder innerhalb der eigenen Familie!)***
- No. 3. *Das tägliche Trinken von Wasser & Kräutertee´s mit Zitronen!***
- No. 4. *Ausreichend Schlaf und Erholung!***
- No. 5. *Vermeide Zusatzstoffe & Fertigprodukte!***
- No. 6. *Verwendung von natürlichen Desinfektionsmitteln (Ätherische Öle, beispielsweise von doTerra „On Guard“!)***
- No. 7. *Wähle die richtigen Gewürze (Kümmel, Oregano, Cayennepfeffer, Ingwer & Zimt)!***
- No. 8. *Wenn ich lange Zeit nicht auf meine Ernährung geachtet habe, dann kann ich zum Aufbau „LaVita“ für 3 Monate besorgen (www.lavita.de, Nr. 352345)***
- No. 9. *Versorge Deinen Körper mit ausreichend Vitamin C und Vitamin D!***
- No. 10. *Denk daran, dass wir alles haben, was wir brauchen und mach Dir keine Sorgen! Hab Vertrauen!***

Können wir Sie bei einem dieser Punkte unterstützen?

Nehmen Sie Kontakt mit uns auf unter kontakt@hubners-fit.de oder telefonisch unter 08145/9975116!