

## Supplement-Guide

- Supplements sollen die Gesundheit unterstützen und den Stoffwechsel wieder in die richtige Bahn lenken
- Der Nährstoffbedarf ist von Person zu Person unterschiedlich, weswegen eine Ergänzung an deine Ziele und das Blutbild angepasst sein sollte
- Supplements können nicht nur Nährstoffe sein, sondern auch Probiotika, Präbiotika, Enzyme, Pflanzenstoffe etc.
- Die Qualität muss stimmen, es bringt absolut nichts bei Supplements zu sparen und in der Drogerie Nährstoffe und anderes für paar Euro zu kaufen
- Viele Supplements sind absolut unterdosiert, haben minderwertige Nährstoffformen, unnötige Zusätze und teilweise sogar schädliche Zusätze wie Titanoxid >> Finger weg!
- Im Optimalfall besteht das Supplement aus den Nährstoffen und der Hülle auf der Zutatenliste
- Kaufe nur Supplements bei Firmen, die Laboranalysen auf Schadstoffe und auch den Nährstoffgehalt etc. zur Verfügung stellen
- Stelle dir die Frage wie es sein kann, dass eine Firma Magnesium für 3,50 € anbietet und die andere für 25 € >> kann nicht gleich gut sein
- Meide Produkte mit Cyanocobalamin (minderwertiges B12), synthetische Folsäure, Magnesiumoxid (als einzige Form im Produkt, in Kombi mit anderen Formen gut!)
- Lass von Produkten mit mehr als 3 unnötigen Zusatzstoffen die Finger
- Natutreu, Edubily, Biogena, Sunday Natural, Watson Nutrition, Pure, Next Vital, Victilabs, MitoCare, Edubily, SMAINTS, Artgerecht, BrainEffect, Unimedica, Everyday's, LebenskraftPur, Epigenetics sind Firmen, die in der Regel die Kriterien erfüllen

