

Vitamine von Get Up Supplements

☐ Immun Komplex

☐ Vitamin C 1000

- 2x täglich, wenn erkältet bis 5x täglich (Get Up)
- Wirkt entzündlichen Reaktionen im Körper entgegen

☐ Vitamin E 400IE

- 2x täglich (Get Up)
- Stärkt Herz und Adern

☐ Vitamin B1 100 mg

- Vor jeder Sitzung und vorm Schlafengehen 100-200 mg einnehmen
- Hält die Bank von einem weg und lässt den Geist ruhen

☐ Vitamin B Komplex

- 1-2x täglich (Get Up)
- Für nervenstärkende Wirkung, gut für Haut und Organe

☐ Vitamin D3 10.000E mit 200 Mikrogramm Vitamin K2

☐ Vitamin K2

- Immer zusammen und zusätzlich mit Magnesium einnehmen
- K2 hilft beim Calcium-Ablagern an der richtigen Stelle (Knochen statt Adern)

☐ Mineralien-Kapseln

- 1-2x täglich (Get Up)
- Füllt fehlende Mineralien auf

☐ Magnesium (Gluconat oder Magnesium Instant Pulver von Get Up)

- 2x täglich die empfohlene Menge einnehmen
- Hilft bei Schlafproblemen; vorm Schlafengehen oder bei nächtlichem Aufwachen einnehmen
- **Zubereitung:** Einen gehäuften Teelöffel Magnesium Pulver (5g) in eine Tasse geben, mit heißem Wasser halb auffüllen und gut umrühren, bis es sich auflöst. Dann Wasser, Tee oder Saft nach Belieben hinzufügen

Aminosäuren Komplex

☐ Melatonin am Samstag?

- Kann beim Einschlafen helfen

From:

<http://doku.p4s24.de/> - **PL**

Permanent link:

<http://doku.p4s24.de/de:vorlagen:privat:vitamine>

Last update: **2026/01/31 08:36**

