

Vitamine Arbeitsdatei

☐ ****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****

- 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_arbeitsdatei

Last update: **2026/02/21 12:28**

