

Ihr **BEGLEITER** während und nach der **ERKÄLTUNG**

Was ist Boxalmmun®?

- ✓ Trägt zur normalen Funktion des Immunsystems und des Energiestoffwechsels bei
- ✓ Verringert Müdigkeit und Ermüdung
- ✓ Unterstützt die ganzheitliche Gesundheit



Besonders in herausfordernden Zeiten, bei Stress oder in den kalten Wintermonaten kann Boxalmmun® helfen, die natürliche Abwehrfunktion des Körpers zu unterstützen.



Vitamin B₆, B₁₂, C, Folsäure und Selen für ein gesundes Immunsystem

Vitamin B₁, B₆, B₁₂ und C für einen funktionierenden Energiestoffwechsel

Vitamin B₆, B₁₂, C, Magnesium, Folsäure für eine Verringerung der Müdigkeit

Einnahmetipp:



Wasser



1x am Morgen



jeweils
1x am Morgen &
1x am Abend

- **Gluten- und laktosefrei**
- Zuckerarm – mit Süßungsmitteln
- Mit Zitrusgeschmack

Boxalmmun®

Wie Sie Ihr Immunsystem stärken können

Das Immunsystem unterstützt den Körper sich gegen Infektionen zu schützen. Mit diesen 5 hilfreichen Tipps stärken Sie Ihre Abwehrkräfte:

1 Ausgewogene Ernährung

Der richtige Mix aus unterschiedlichen Lebensmitteln stärkt das Immunsystem:

- Getreideprodukte sind reich an Ballast- und Mineralstoffe sowie Vitaminen & wichtiger Kohlehydrate-Versorger
- Milchprodukte sind bedeutende Protein-Lieferanten
- Fisch stärkt das Herz-Kreislaufsystem & mindert das Risiko für Schlaganfälle

2 „An apple a day keeps the doctor away“

Durch das tägliche Obst essen ganz einfach die Abwehrkräfte stärken. Frisches Obst und Gemüse unterstützen eine ausgewogene Ernährung.

3 Bewusst ausreichend Trinken

Es wird empfohlen zwei Liter Wasser pro Tag zu trinken, dies verhilft zu einem stabilen Flüssigkeitshaushalt des Körpers. Kräutertees bieten eine gute Alternative zu reinem Wasser.

4 Frische Luft tut der Seele gut

Regelmäßige Bewegung an der frischen Luft bringt den Kreislauf in Schwung und stärkt die körpereigenen Abwehrkräfte.

5 Gönnen Sie Ihrem Körper ausreichend Schlaf

Ausreichend Schlaf hilft dem Körper den Energiehaushalt wieder aufzuladen, um am nächsten Morgen fit für das nächste Abenteuer zu sein.



Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung, die zusammen mit einer gesunden Lebensweise wichtig ist.