

**#STRESSFREI**

# ERNÄHRUNG in STRESS-reichen Zeiten

**Fünf Tipps für den Alltag**





# #STRESSFREI

## TIPP #1

# vom „Frust-Futtern“ zum Bewussten Essen

- ✓ Sorge für 2-3 gezielte Mahlzeiten
- ✓ Versuche „Snacking“ zu vermeiden
- ✓ Genieße Dein Essen!

erhältlich  
im shop von  
vitalogue

Ergänzung zu Deiner Ernährung:

## Omega 3 Fischöl-Kapseln

Hochwertiges Omega 3 zur ausreichenden Versorgung mit Omega 3 Fettsäuren, gut für Herz & Gehirn, entzündungshemmend.



[shop.vitalogue.com](https://shop.vitalogue.com) | T +49.89.44238999



#STRESSFREI

TIPP #2

Greif zu energiereichen & frischen Nahrungsmitteln

- ✓ „Fresh Food“ statt Fertiggerichte
- ✓ Gesunde Garküchen bevorzugen
- ✓ Mehr Gekochtes, weniger Rohes

vitalogue  
BLOG jetzt  
entdecken

Freude am Kochen:

Rezepte von vitalogue

Gesunde Küche ganz einfach, mit schnellen Rezepten, alltagstauglich.

<https://www.vitalogue.com/blog>

[shop.vitalogue.com](https://shop.vitalogue.com) | T +49.89.44238999





# #STRESSFREI

## TIPP #3

# DARM-freundlich essen

- ✓ Fleischkonsum einschränken
- ✓ Ausreichend Gemüse essen
- ✓ Zuckerkonsum reduzieren

erhältlich  
im shop von  
vitalogue

Natürliches Antibiotika:

## Curcuma longa

Stärkt die Darmschleimhaut,  
wirkt entzündungshemmend und  
stärkt das Immunsystem.



[shop.vitalogue.com](https://shop.vitalogue.com) | T +49.89.44238999



# #STRESSFREI

## TIPP #4

# Finde DEINE positive Stressbewältigung

- ✓ Alkoholkonsum reduzieren
- ✓ Alternative Belohnungssysteme zu Schokolade & Co
- ✓ Entspannung & Spaß

erhältlich  
im shop von  
vitalogue

Unterstützung bei hoher Belastung:  
**STRESS-Resist**

Stärkt die Leistungsfähigkeit und sorgt für mehr Ausgeglichenheit, enthält 5 Heilpflanzen-Extrakte.



[shop.vitalogue.com](https://shop.vitalogue.com) | T +49.89.44238999



# #STRESSFREI

## TIPP #5

# TRINKEN fördert die Konzentration

- ✓ Am Morgen Glas Wasser trinken
- ✓ Über den Tag verteilt trinken
- ✓ Mineralwasser ohne Kohlensäure

erhältlich  
im shop von  
vitalogue

Sauerstoff-Aktivator:

## Oxifigen

erhöht die Sauerstoff-Aufnahme in die Körper-Zellen und verbessert zusätzlich die mentale Leistungsfähigkeit.



[shop.vitalogue.com](https://shop.vitalogue.com) | T +49.89.44238999



**#STRESSFREI**

**Gesund ESSEN  
in Zeiten von Stress**



**shop.vitalogue.com**