

#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 | 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 | 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 | 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 | 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 | T +49.89.44238999

#STRESSFREI

Gesund ESSEN
in Zeiten von Stress



shop.vitalogue.com