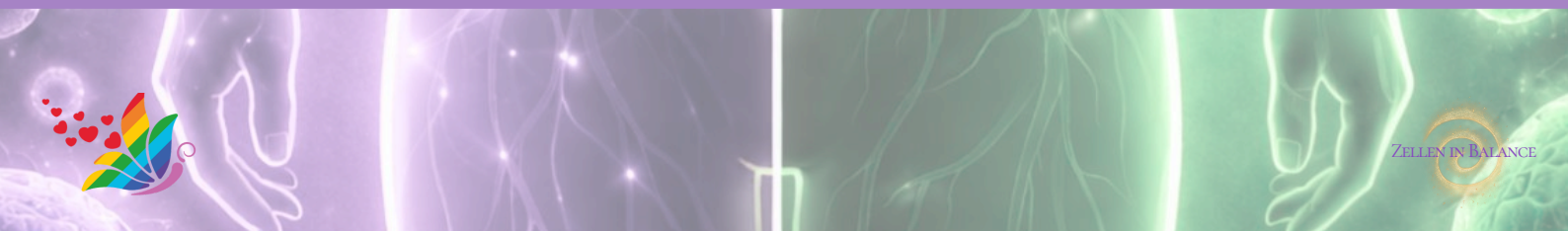




3 Dinge in deiner Küche,
die deine Omega-6:3-
Balance sabotieren können





Sonnenblumenöl

Sonnenblumenöl enthält besonders viele Omega-6-Fettsäuren.

Problematisch wird es,
wenn dauerhaft deutlich mehr Omega-6 als Omega-3 konsumiert
wird.

Denn:

Genau dieses Verhältnis spielt eine wichtige Rolle für die Balance im
Körper.

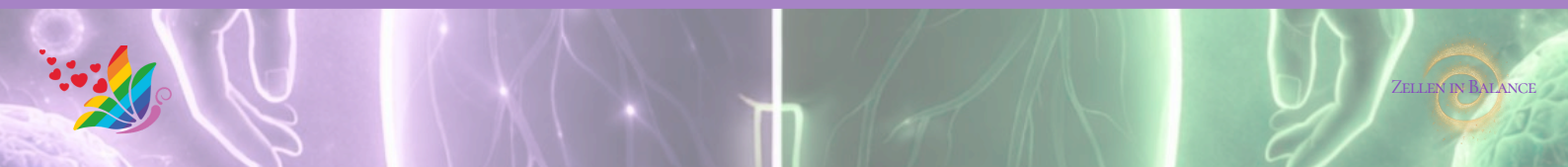
Viele Fertigprodukte enthalten große Mengen davon:

- Fertigsoßen
- Chips
- Backwaren
- Fast Food
- Fertiggerichte



Alternative:

Olivenöl oder hochwertige Omega-3-reiche Öle





Stark verarbeitete Pflanzenöle

Dazu gehören häufig:

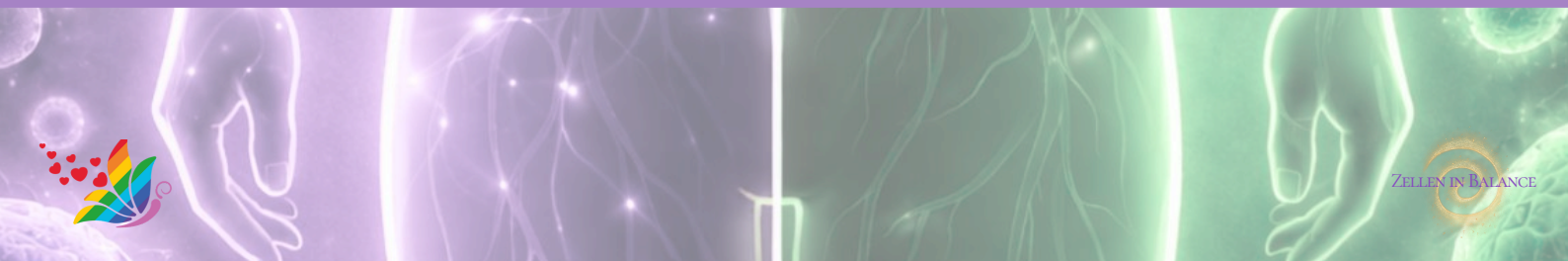
- raffinierte Pflanzenöle
- Frittieröle
- billige Mischöle

Warum problematisch?

Sie enthalten oft:

- sehr hohe Omega-6-Mengen
- oxidierte Fettsäuren
- instabile Fette durch starke Verarbeitung

Gerade stark erhitzte Öle können problematisch sein.





Fertigprodukte & Fast Food

Viele stark verarbeitete Lebensmittel enthalten:

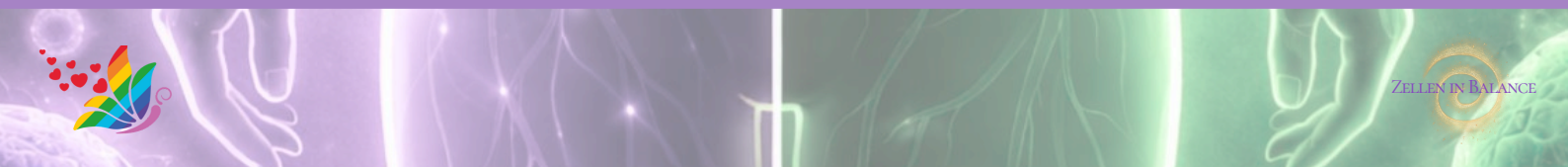
große Mengen günstiger Pflanzenöle

Dadurch entsteht oft:

- ein sehr hohes Omega-6-Level
- aber gleichzeitig zu wenig Omega-3

Genau deshalb zeigen viele Tests:

Omega-6:3-Verhältnisse weit außerhalb der Balance.





Warum das wichtig ist

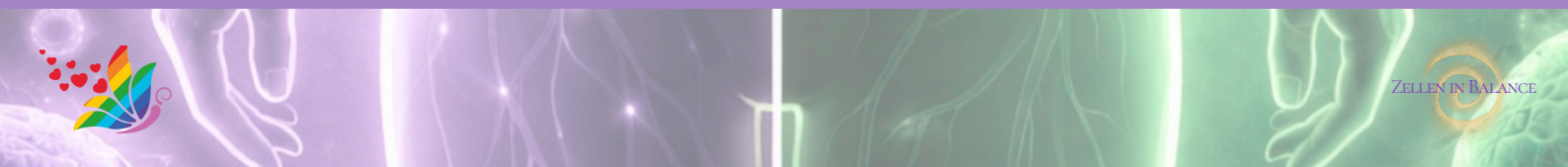
*Der Körper braucht sowohl Omega-6
als auch Omega-3.*

Entscheidend ist das Verhältnis.

Ein dauerhaft verschobenes Verhältnis
kann die Balance im Körper beeinflussen.

Deshalb ist nicht nur wichtig,
WAS du zuführst...

sondern auch,
was du täglich zu viel konsumierst.





Viele denken:

„Ich esse doch eigentlich gesund.“

Und trotzdem zeigen Bluttests:
die Balance passt oft nicht.

Denn:

Man kann das Verhältnis nicht fühlen.

Aber man kann es messen.

Wenn du wissen willst,
wie deine Omega-6:3-Balance wirklich aussieht:

melde dich per Whatsapp: 01754483375

