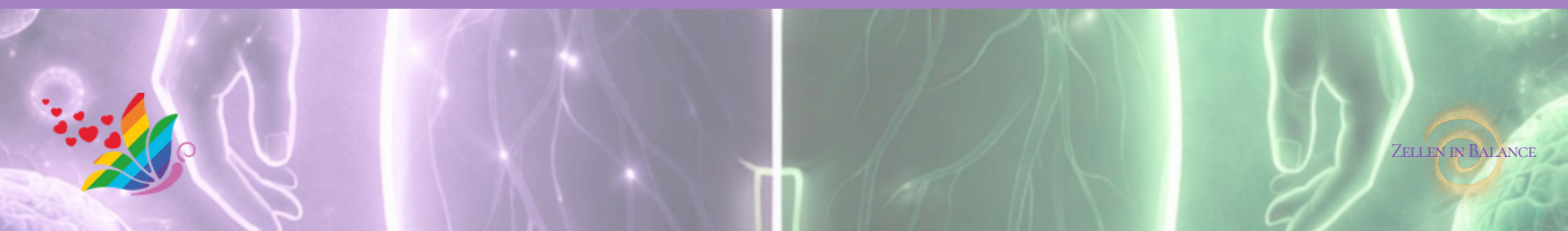




# Die 5 größten präventiven Stellschrauben im Thema Prävention/Vorsorge





# Ernährung & Zellgesundheit

*Dein Körper besteht aus dem,  
was du ihm täglich gibst.*

- Fettsäuren
- Nährstoffe
- Zuckerbalance
- Zellversorgung
- Omega-3:6-Verhältnis

Denn Prävention beginnt auf Zellebene.





# Nervensystem & mentale Gesundheit

*Dauerstress verändert mehr,  
als die meisten denken.*

- Gedanken
- emotionale Belastung
- innere Unruhe
- fehlende Regulation
- Veränderungen im Nährstoffbedarf

Dein Nervensystem beeinflusst deinen gesamten  
Körper.





# Bewegung & Regeneration

*Heilung passiert nicht nur in Aktivität  
sondern auch in Regeneration.*

- Bewegung
- Schlaf
- Entspannung
- Massage
- Regeneration

Ein erschöpfter Körper kann schwer ausgleichen.





# Umweltbelastungen reduzieren

*Nicht alles, was den Körper belastet,  
ist sofort sichtbar.*

- Wasserqualität
- Schadstoffe
- Elektromog
- Dauerbelastungen im Alltag

*Auch dein Umfeld beeinflusst deine Balance.*





# Bewusstsein & Hinschauen

*Das ist die größte Stellschraube.*

- Symptome ernst nehmen
- Zusammenhänge verstehen
- nicht erst reagieren, wenn der Körper schreit

Denn Veränderung beginnt immer dort,  
wo wir anfangen hinzusehen.





 Moderne Prävention bedeutet heute nicht mehr nur „gesund leben“.

Sondern:

- verstehen
- messen
- gezielt hinschauen

Denn erst Daten zeigen,  
wie deine Versorgung wirklich aussieht.

Wenn du erfahren möchtest,  
wie ein moderner Fettsäure-Test funktioniert,  
schreib mir „TEST“ auf 01754483375

