

In Zusammenarbeit mit der Praxis Dr. med. Hellmut Münch, Hauptstraße 64, 83246 Unterwössen

Immunaufbau Leistungssportler

Als Beispiel:

Persönlicher Therapieplan für Formel 1 Fahrer Markus Winkelhock

Allgemeiner Lebensstil:

Täglich 2.5 - 3 Liter Trinken, davon 2-3 Tassen grüner Tee

Täglich 5 Stck. Obst, Gemüse oder Salat

Täglich 8 Std. Schlaf

5 x in der Woche Fisch oder Geflügel (Schweine/Rindfleisch bitte vermeiden)

Ausdauer/Krafttraining nach extra Jahresplan

Spezielle Substitution:

Immunaufbau:

Täglich 1 Tagesdosis Innovazym PLUS (2x7 Kps.)

Täglich 1 Beutel Polyzink

Täglich 20 g essentielle Aminosäuren

Mikrobiologische Therapie: (6 Monate / Jahr)

2 x 20 Tropfen Symbioflor 1, sowie 2 x 3 Tropfen in jedes Nasenloch

1 Btl. Symbio vital