

## Stärken Sie Ihr Immunsystem

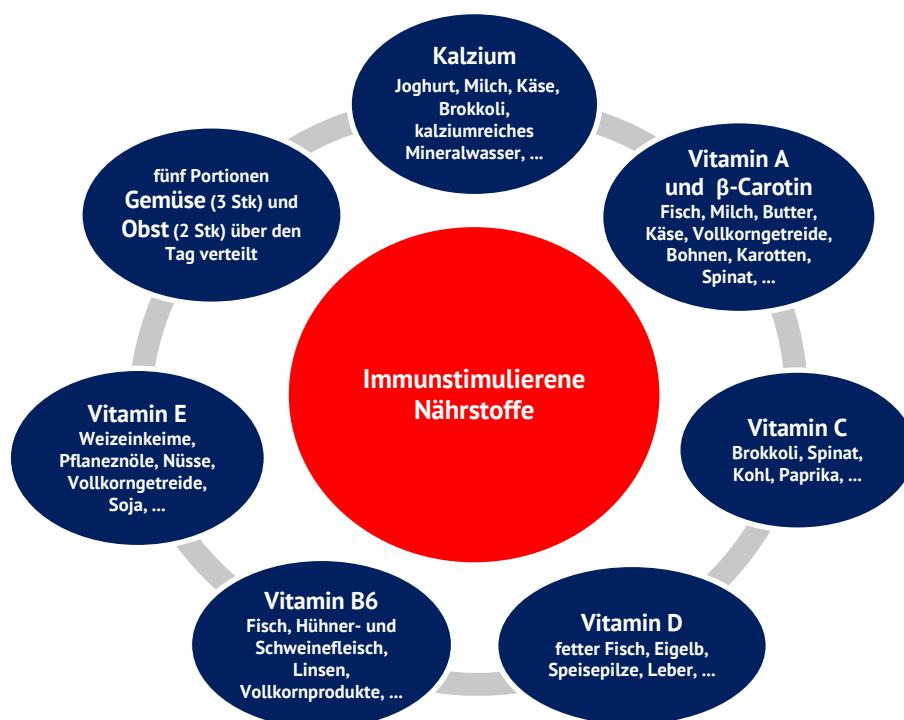
### Empfohlene Ernährung für eine gute Immunabwehr

#### Trinken und essen Sie täglich ...



- + ausreichend Wasser
- + frische, regionale und saisonale Lebensmittel
- + frisch zubereitete Speisen
- + eine moderate Menge an Fetten und Ölen
- + vorwiegend ungesättigte Fette (Fisch, Nüsse, Rapsöl)
- + weniger Salz und Zucker

#### Verwenden Sie hochwertige Naturprodukte



#### Hinweis zu Nahrungsergänzungsmitteln

... können eine Infektion mit COVID-19 nicht verhindern ... können bei einer Überdosierung Nebenwirkungen haben ... sollten vor der Einnahme mit dem Arzt besprochen werden

#### Achten & hören Sie auf Ihren Körper und bleiben Sie gesund!

Ihre GNR-Diätologin Johanna Leitgeb, BSC

**Wir  
begleiten  
Menschen  
und setzen  
neue  
Impulse.**