



FUNDAMED

ARZTPRAXEN

Rp. GESUNDHEIT & VITALITÄT



ERNÄHRUNG = LOW CARB & PALÄO

- ◉ Weniger Kohlenhydrate (unter 100 g / Tag)
- ◉ Mehr Eiweiß (2 g pro kg Körpergewicht)
- ◉ Je nach Blut-TÜV (1 mal jährlich):
Nahrungsergänzung
- ◉ Lebensmittel so naturnah wie möglich
- ◉ Stevia statt Zucker



BEWEGUNG = TÄGLICH 1 SPORTEINHEIT

- ◉ 30 Minuten schwitzender Sport oder
- ◉ mind. 10.000 Schritte pro Tag



REGENERATION

- ◉ Täglich abschalten
 - ◉ 20 Minuten Mittagsschlaf
-