

4 WOCHEN VOR OP

2 WOCHEN VOR OP

1 WOCHE VOR OP

1 TAG VOR BIS 4 TAGE NACH OP

1 BIS 2 WOCHEN NACH OP

4 WOCHEN NACH OP

OP

+ Nahrungsergänzung  
(hochdosierte Vitamine,  
Magnesium, Zink usw.)

+ Nahrungsergänzung  
(hochdosierte Vitamine,  
Magnesium, Zink usw.)  
+ viel Sonne  
- Milchprodukte, tierisches  
Protein, Zucker, Stärke,  
Alkohol, Rauchen, WiFi,  
Handy

+ Nahrungsergänzung  
(hochdosierte Vitamine,  
Magnesium, Zink usw.)  
+ Gemüse, Nüsse (keine  
Erdnüsse), Kokosnussöl,  
Smoothies, Brühe  
+ viel Sonne  
- Milchprodukte, tierisches  
Protein, Zucker, Stärke,  
Alkohol, Rauchen, WiFi,  
Handy

+ Nahrungsergänzung (hochdosierte Vitamine, Magnesium,  
Zink usw.)  
+ Gemüse, Nüsse (keine Erdnüsse), Kokosnussöl, Smoothies,  
Brühe  
- Milchprodukte, tierisches Protein, Zucker, Stärke, Alkohol,  
Rauchen, WiFi, Handy  
- Sonne, Sauna, Sport  
- Arbeit

+ Nahrungsergänzung (hochdosierte Vitamine,  
Magnesium, Zink usw.)  
+ Gemüse, Nüsse (keine Erdnüsse), Kokosnussöl,  
Smoothies, Brühe  
+ Sonne  
- Milchprodukte, tierisches Protein, Zucker,  
Stärke, Alkohol, Rauchen, WiFi, Handy

+ Nahrungsergänzung  
(hochdosierte Vitamine,  
Magnesium, Zink usw.)  
+ Sonne