Spezifische Mikronährstoffe für den Mann...

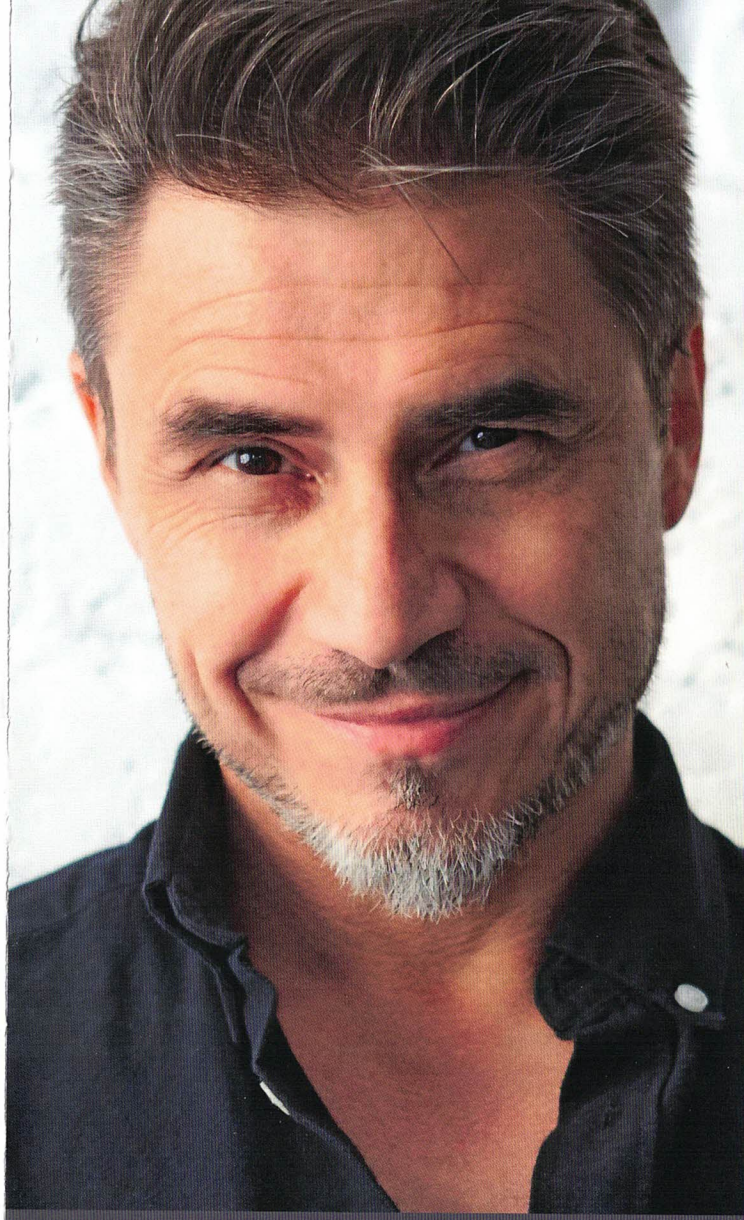
Wichtige Anti-Aging-Tipps für ein gesundes Altern

- Täglich 2 Liter Wasser trinken (schwemmt bindegewebsschädigende Harnsäure aus).
- Mehrmals wöchentlich Bewegung an der frischen Luft. Dauer mindestens 40 bis 45 Minuten.
- 2-mal wöchentlich frischen Fisch genießen oder Omega-3-Fischöl- oder Krillölkapseln einnehmen.
- Genügend Eiweiß (evtl. durch einen gut schmeckenden Eiweiß-Shake mit L-Carnitin und Inulin). Zusammen mit Krafttraining wird dabei die Muskelmasse erhalten.
- Genuss von viel frischem Obst, Beeren und Gemüse. Wenig Zucker.
- Nicht Rauchen. Moderater Weinkonsum ist empfehlenswert.
- Qualitativ hochwertige Öle wie Olivenöl oder Rapsöl zum Kochen verwenden.
- Genügend Ballaststoffe (Vollkornprodukte mit Nahrungsfasern) zu sich nehmen. Haferflocken (Avenacoside) für den Testosteronspiegel.
- Bei Beschwerden der Prostata: 600 mg Brennnesselwurzel-Extrakt pro Tag.

https://swisshealthproducts.com/de/vitalstoffe-fuer-den-aktiven-mann

SWISS Health Care
www.shc.ag

SWISS Health Care AG
Marktplatz 4, 79576 Weil am Rhein
Tel. +49 (0) 7621 583 41 46
info@shc.ag • www.shc.ag



Vitalstoffe für den Mann

Energiemetabolismus · Testosteron
Immunsystem · Muskelfunktion · Nervensystem

Energiemetabolismus • Testosteron • Immunsystem • Muskelfunktion • Nervensystem • Energie

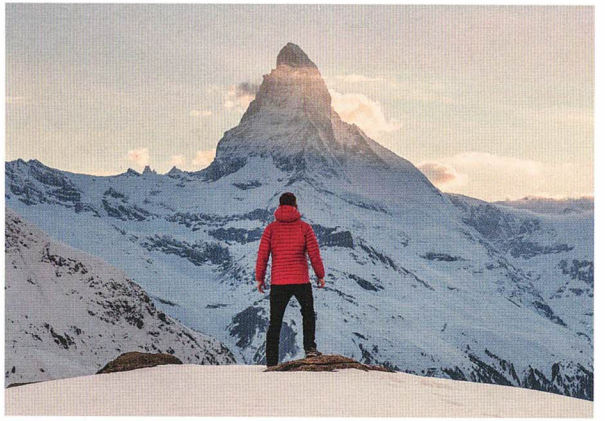
Männer wollen auch im Alter weiterhin stark, leistungsorientiert und belastbar bleiben. Dauerhafte Höchstleistung und psychische Anspannung rauben dem Körper jedoch Energie- und Nährstoffreserven. Nur mit einem gesunden Lifestyle und einer guten Vitalstoffversorgung kann der Körper optimale Leistungen bringen.

Zusätzliche Vitalstoffe für mehr Lebensqualität

In bestimmten Situationen (bspw. Alter, Stress) sollten spezifische Vitalstoffe zusätzlich zur gesunder Ernährung zugeführt werden, um einerseits geistig und körperlich fit zu bleiben, aber andererseits auch vorbeugend die Gefäße und den Urogenitaltrakt zu schützen und zu optimieren.
Für folgende Vitalstoffe wurde einzeln oder in Kombinationen in mehreren qualitativ hochwertigen Studien gesundheitsfördernde Nutzen belegt.

L-Carnitin und Coenzym Q10 für bessere Leistungsfähigkeit

Ein starkes Duo für die Energiegewinnung. In Kombination helfen Q10, Astaxanthin und L-Carnitin gegen Müdigkeit und Abgeschlagenheit. Coenzym Q10 gilt als wichtigster Energieaktivator der Zelle und hilft in Kombination mit L-Carnitin die körperliche Leistung bei Stresssituationen zu verbessern.



Lycopin – natürlicher Zellschutz aus der Tomate für die Prostata

Das natürliche Carotinoid Lycopin dient als Zellschutz für die Haut und im Verbund mit Granatapfel-Extrakt und Zink für die Prostatagesundheit!

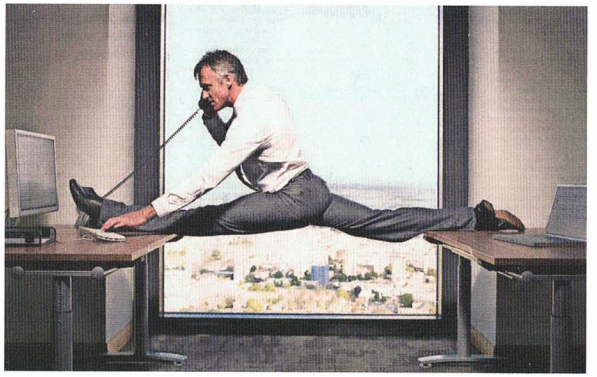
L-Arginin und OPC Pinienrinden-Extrakt – Potenz aus der Natur

Die wissenschaftlich gut dokumentierte synergistische Wirkung der Aminosäure L-Arginin mit dem Antioxidans OPC Pinienrinden-Extrakt erhöht die Stickstoffmonoxidfreisetzung (NO) und damit die Mikrozirkulation und Durchblutung der Organsysteme. Gerade auch bei ED (erektiler Dysfunktion) werden damit gute Erfahrungen gemacht. Damit L-Arginin gut verstoffwechselt wird, braucht es die B-Vitamine (B_6, B_{12} und Folsäure). Traditionell unterstützen auch die Extrakte aus Maca und Safran die Manneskraft. Speziell Safran kommt immer mehr in den Fokus der Wissenschaft, da er auch auf die Psyche ausgleichend wirkt!

Astaxanthin und OPC Pinienrinden-Extrakt – für starkes Herz | Nerven und mentale Stärke

Die Anti-Aging-Eigenschaften von natürlichem Astaxanthin und OPC Pinienrinden-Extrakt wirken in erster Linie auf die Haut, das Herz-Kreislauf-System, das Immunsystem, die Nerven und die Sehkraft. Sie steigern merklich die physische Leistung und bekämpfen Müdigkeit (Anti-Fatigue)! Verhelfen zu mehr Energie, Ausdauer und Widerstandskraft!

Zink, Selen und Vitamin D – für einen normalen Testosteronspiegel

Eine ausreichende Versorgung mit diesen Vitalstoffen wirkt sich positiv auf den Testosteronspiegel aus. Aber auch das Immunsystem ist auf diese Mikronährstoffe in ausreichender Menge angewiesen. Selen- und Vitamin-D-Mangel sind sehr häufig – also besser ergänzen!

Die Mikronährstoffe sollten über längere Zeit und mit dem Essen eingenommen werden.