

Basic Supreme Protokoll

Ernährung

- a. Vermeiden Sie Tabak, Koffein, Alkohol, Speisezucker, Süßstoffe, Geschmacksverstärker und Transfette;
 - a.1. **gluten- und kuhmilchfreie Ernährung**
- b. Nehmen Sie ausreichend Flüssigkeit zu sich (2-3L stilles Wasser/ungesüßter Tee)
- c. Betonen Sie gesunde Fett- und Proteinquellen und essen Sie so viel Gemüse wie Sie möchten

Einnahmeschemaaufnahme

Nahrungsergänzungen	Frühstück	Mittagessen	Abendessen	vor dem Bett
D3 Supreme Öl oder Dekristol 20000 i.E	10 - 20 Tropfen 1 Kapsel			
MK7 (Vit K2)	2 Kapseln			
Multi Supreme	4 Kapseln			
Omega Supreme	2 Kapseln			3 Kapseln
Mag Supreme				3 Kapseln

Im Anschluss an das BHP® oder DTX Protokoll empfiehlt es sich, die wichtigsten Nährstoffe in geringerer Konzentration weiterhin einzunehmen, um den Körper grundsätzlich gesund und leistungsfähig zu halten. Unser von Stress geprägter Alltag verbraucht viel mehr Nährstoffe als man erwarten würde. Die mangelhafte Qualität der Böden liefert nicht mehr genug Mineralien und grundsätzlich bekommen wir zu wenig Sonne, um unseren Vitamin D3 Speicher zu füllen. Im Gegensatz zu den meisten Tieren ist der Mensch nicht mehr in der Lage Vitamin C selbst herzustellen, was besonders in Phasen von chronischem Stress immense gesundheitliche Folgen haben kann.

Weitere Informationen zu einer gesunden Ernährung entnehmen Sie bitte unserer Broschüre Ernährungsdesign

Gute Besserung wünscht

Ihr Team von **derzahnarzt**