

Die 10 wichtigsten **Vitalstoffe** für Frauen

Eisen

Zur Blutbildung und für eine verbesserte Fettverbrennung beim Cardiotraining
Vorkommen: Tofu, magerem rotem Fleisch, Nüssen und Samenkörnern, Trockenobst und Haferflocken

Vitamin C

Für eine bessere Eisenverwertung, zur Unterstützung des Immunsystems und für eine straffe Haut
Vorkommen: Orangensaft und Zitrusfrüchten, Erdbeeren, Brokkoli, Spinat und Paprikaschoten

Vitamin D

Zur Vorbeugung gegen Krebs.
Vorkommen: Milch, Joghurt und Lachs
Hinweis: Vitamin D kann der Körper auch selber bilden, wenn er mit Sonnenlicht in Berührung kommt. Ein Spaziergang ist also nicht nur gut für die Figur, sondern auch für die Gesundheit.

Vitamin E

Zellschutz und Vorbeugung gegen einen Schlaganfall
Vorkommen: Mandeln und Sonnenblumenkerne

Vitamin K

Zur Vorbeugung von Blutgerinnseln
Vorkommen: Avocados, Grünkohl, Spinat und Nüsse

Bestellen Sie noch heute bei www.gfe-ev.de unseren kostenlosen OnlineNewsletter.
Ihr Vorsprung auf dem Weg zur Idealfigur.



www.gfe-ev.de

Kalzium

Für die Knochen
Vorkommen: Milch und Molkerei-Produkte, Brokkoli, Mandeln und Sesam-Sämenkorner

Folsäure

Für die Haut und Zellteilung, Vorbeugung gegen Krebs
Vorkommen: Erdnüsse, Linsen, Mais und Spinat

Selen

Für ein starkes Immunsystem
Vorkommen: Schalentiere, Nüsse und Sesam

Magnesium

Gegen Krämpfe und allgemeine Angespanntheit
Vorkommen: Bohnen, Samenkörner, Nüsse und grünes Gemüse

Kalium

Gegen hohen Blutdruck
Vorkommen: Melonen, Kiwis, Beeren und Bananen

Gesellschaft für Ernährungsforschung e.V.
Bundesverband für Sportlernahrung und Nahrungsergänzungsmittel

For Ladies only.