

MINI GIDS

Immuniteit Boost – Natuurlijk je Weerstand Versterken

Waarom je weerstand belangrijk is

Je immuunsysteem beschermt je lichaam tegen invloeden van buitenaf.

Wanneer je weerstand sterk is, voel je je energiever en beter in balans.

Factoren zoals stress, voeding en slaap kunnen je weerstand beïnvloeden.

Kracht van kruiden

Al eeuwenlang worden kruiden gebruikt om het lichaam te ondersteunen.

Dit pakket bevat een combinatie van kruiden die bekend staan om hun ondersteunende werking op het immuunsysteem.

Belangrijke kruiden in dit pakket

Echinacea (Zonnehoed)

Ondersteunt het immuunsysteem en helpt het lichaam sterker te maken.

Vlierbes

Rijk aan antioxidanten en traditioneel gebruikt in koude seizoenen.

Gember

Werkt verwarmend en activerend.

Rozenbottel

Bevat van nature vitamine C.

Tijm

Ondersteunt de luchtwegen.

Hoe gebruik je dit pakket?

Dagelijks gebruik:

- 1 theelepel kruiden
- 250 ml heet water
- 5–10 minuten laten trekken

Drink 1–2 koppen per dag.

Aanbevolen routine

- Start je dag met een warme kop kruidenthee
 - Drink in de avond een tweede kop voor extra ondersteuning
 - Gebruik minimaal 14 dagen voor optimaal resultaat
-

Extra tips voor een sterke weerstand

- Zorg voor voldoende slaap
 - Drink genoeg water
 - Eet gevarieerd en voedzaam
 - Beweeg regelmatig
 - Verminder stress waar mogelijk
-


Wat kun je verwachten?

- Meer energie
 - Ondersteuning van je weerstand
 - Een fitter en sterker gevoel
-

Maak het jezelf makkelijk

Wil je dagelijks profiteren van deze kruiden?

Gebruik het **Immuniteit Boost Pakket** als vast onderdeel van je routine.

 Eenvoudig, natuurlijk en effectief

Disclaimer

Deze gids is bedoeld voor informatieve doeleinden en vervangt geen medisch advies. Raadpleeg bij twijfel altijd een arts.