



### Stressprävention

Stress ist in verschiedenen Lebensbereichen häufig unvermeidbar. Für eine erfolgreiche Stressprävention muss ein Stressbewusstsein erlernt werden. Es beginnt mit Achtsamkeit und Besinnung auf die eigenen körperlichen Bedürfnisse. Auch, weil Entschleunigung und Ruhezeiten in unserer Zeit oftmals zu kurz kommen. Damit unsere ausgeglichene Lebensqualität erhalten bleibt, braucht es zudem eine vielfältige und bewusste Ernährung sowie angepasste körperliche Bewegung.

Ein stressvolles Leben fordert Ihren **Vitalstoffhaushalt**. Den vermehrten körperlichen Anforderungen können Sie durch die gezielte Einnahme von bestimmten Vitalstoffen (**Aminosäuren und Vitaminen sowie bestimmten Mineralien**) begegnen.

Inhaltstoffe (Mengen) Stress Guard	4 Kapseln	% NRV*
L-Tyrosin	500 mg	/
Pyridoxin-5-Phosphat (aktives Vitamin B6)	20 mg	1428
Folat	1000 µg	500
Calcium	200 mg	25
Niacin	100 mg	625
Rhodiola-Wurzelextrakt davon Rosavine	400 mg 20 mg	/ /
Catuaba-Rindenextrakt	200 mg	/
Yams-Wurzelextrakt davon Diosgenin	50 mg 8 mg	/ /

\*% NRV Nährstoffbezugswerte gemäß VO (EU) Nr.1169/2011

„Schutz für ein gesundes Leben“