

EINE EINFÜHRUNG IN

SUPPLEMENT- ROUTINE



MASSAGE-THERAPIE-MINDER.CH



Medizinische
Massage - Therapie
RAMONA MINDER

Mehr Energie im Alltag, bessere
Balance und ein gutes Gefühl von
innen heraus.

Diese tägliche Routine
unterstützt meinen Körper
genau dort, wo er es braucht.

WARUM SUPPLEMENTS SINNVOLL SEIN KÖNNEN

Unsere Gesundheit basiert auf vielen kleinen, täglichen Faktoren. Ernährung, Schlaf, Bewegung, Stresslevel und Umweltbelastungen spielen dabei eine zentrale Rolle. Auch wenn eine ausgewogene Ernährung die Grundlage bildet, ist es im heutigen Alltag oft schwierig, den Körper optimal mit allen notwendigen Nährstoffen zu versorgen. Genau hier können Supplements eine wertvolle Unterstützung sein.

Lebensmittel enthalten heute häufig weniger Mikronährstoffe als noch vor einigen Jahrzehnten. Lange Transportwege, ausgelaugte Böden, Lagerung und Verarbeitung wirken sich auf den Nährstoffgehalt aus. Gleichzeitig steigen die Anforderungen an unseren Körper. Stress, wenig Regeneration, hormonelle Schwankungen, Sport, Umweltbelastungen und mentale Herausforderungen erhöhen den Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen und essenziellen Fettsäuren.

Supplements können dabei helfen, diese Lücken gezielt zu schließen. Sie dienen nicht als Ersatz für eine gesunde Ernährung, sondern als Ergänzung. Ziel ist es, den Körper in seinen natürlichen Funktionen zu unterstützen und ihm das zu geben, was er täglich für Energie, Balance und Wohlbefinden benötigt.

Eine gute Nährstoffversorgung kann sich auf verschiedene Bereiche positiv auswirken. Dazu gehören die Energieproduktion auf Zellebene, ein stabiles Immunsystem, hormonelle Balance, Konzentration, Verdauung und das allgemeine Wohlbefinden. Besonders in stressigen Lebensphasen oder bei hoher körperlicher oder mentaler Belastung kann eine gezielte Supplementierung sinnvoll sein.

Auch der Darm spielt dabei eine wichtige Rolle. Eine gesunde Darmflora unterstützt die Aufnahme von Nährstoffen und beeinflusst gleichzeitig Immunsystem, Stimmung und Energie. Ebenso sind essenzielle Fettsäuren wie Omega-3 entscheidend für Gehirn, Herz und Entzündungsbalance. Mikronährstoffe wiederum bilden die Grundlage für zahlreiche Prozesse im Körper, die täglich im Hintergrund ablaufen.

Supplements sind deshalb kein kurzfristiger Trend, sondern können als tägliche Basis verstanden werden. Kleine, bewusste Schritte, die den Körper langfristig unterstützen und begleiten. Dabei geht es nicht um Perfektion, sondern um eine konstante, achtsame Unterstützung von innen.



VMG+ – DIE TÄGLICHE BASIS

VMG+ bildet die Grundlage meiner täglichen Supplement-Routine. Es kombiniert Vitamine, Mineralstoffe und Antioxidantien und unterstützt den Körper in seinen natürlichen Funktionen. Gerade im Alltag mit Stress, hoher Belastung oder unregelmäßiger Ernährung kann eine konstante Mikronährstoffversorgung besonders wertvoll sein.

Vitamine und Mineralstoffe sind an vielen Prozessen beteiligt, darunter Energieproduktion, Immunsystem, Nervensystem und Zellschutz. Wenn der Körper ausreichend versorgt ist, kann er diese Aufgaben optimal erfüllen. VMG+ unterstützt genau diese Basis und begleitet den Körper täglich von innen.

Für mich ist es das Fundament meiner Routine. Eine konstante Unterstützung, die nicht auf einzelne Bereiche abzielt, sondern das allgemeine Wohlbefinden, die Energie und die Balance langfristig unterstützt.

EO MEGA+

UNTERSTÜTZUNG MIT OMEGA-3 FETTSÄUREN

EO Mega+ ergänzt meine tägliche Routine mit hochwertigen Omega-3 Fettsäuren.

Diese essenziellen Fettsäuren kann der Körper nicht selbst herstellen, weshalb eine regelmäßige Zufuhr besonders wichtig ist. Sie spielen eine zentrale Rolle für viele Prozesse im Körper und unterstützen unter anderem Gehirn, Herz und Nervensystem.

Omega-3 Fettsäuren tragen außerdem zur Entzündungsbalance bei und können sich positiv auf Konzentration, Haut und allgemeines Wohlbefinden auswirken. Gerade im Alltag, bei Stress oder mentaler Belastung ist eine gute Versorgung besonders wertvoll. EO Mega+ hilft mir dabei, diese Unterstützung täglich und konstant in meine Routine zu integrieren.

Für mich ist EO Mega+ eine wichtige Ergänzung zur Mikronährstoff-Basis. Es unterstützt meinen Körper von innen und trägt zu mehr Balance, Klarheit und Wohlbefinden im Alltag bei.



PB RESTORE – UNTERSTÜTZUNG FÜR DEN DARM

PB Restore ist ein wichtiger Bestandteil meiner täglichen Routine, denn der Darm spielt eine zentrale Rolle für unser Wohlbefinden. Er beeinflusst nicht nur die Verdauung, sondern auch das Immunsystem, die Nährstoffaufnahme und die Energie im Alltag. Ist die Darmflora im Gleichgewicht, kann der Körper viele Prozesse besser regulieren.

PB Restore unterstützt eine gesunde Darmflora und begleitet den Körper dabei, Nährstoffe optimal aufzunehmen. Gerade bei Stress, unregelmäßiger Ernährung oder einer sensiblen Verdauung kann diese Unterstützung besonders wertvoll sein. Ein ausgeglichener Darm wirkt sich häufig auch positiv auf Energie, Wohlbefinden und innere Balance aus.

Für mich ist PB Restore deshalb eine tägliche Grundlage, um meinen Körper von innen zu unterstützen und die Basis für ganzheitliche Gesundheit zu stärken.





METAPWR MITO2MAX – ENERGIE AUF ZELLEBENE

MetaPWR Mito2Max ergänzt meine tägliche Routine, um meinen Körper bei der natürlichen Energieproduktion zu unterstützen. Es setzt auf Ebene der Mitochondrien an – den Zellkraftwerken unseres Körpers. Sie sind dafür verantwortlich, Energie bereitzustellen, die wir für körperliche und mentale Leistungsfähigkeit im Alltag brauchen.

Wenn die Mitochondrien optimal arbeiten, kann sich das positiv auf Energie, Fokus und Ausdauer auswirken. Gerade in Phasen mit hoher Belastung, wenig Schlaf oder anstrengenden Tagen empfinde ich diese Unterstützung als besonders wertvoll. Statt kurzfristiger Energie-Booster setze ich auf eine konstante Begleitung von innen.

MetaPWR Mito2Max ist für mich deshalb eine ruhige, tägliche Unterstützung für mehr Klarheit, Energie und Balance im Alltag.

LEINÖL – PFLANZLICHE OMEGA-3 ERGÄNZUNG

Zusätzlich zu meinen Supplements integriere ich täglich einen Schuss Leinöl in meine Routine. Leinöl ist eine natürliche pflanzliche Quelle für Omega-3 Fettsäuren und besonders reich an ALA (Alpha-Linolensäure). Diese essenzielle Fettsäure unterstützt verschiedene Funktionen im Körper und trägt zur allgemeinen Balance bei.

Omega-3 Fettsäuren spielen eine wichtige Rolle für Herz, Haut und Entzündungsbalance. Durch die Ergänzung mit Leinöl erweitere ich meine tägliche Omega-3 Versorgung auf natürliche Weise. Die Kombination aus verschiedenen Omega-3 Quellen unterstützt meinen Körper ganzheitlich und konstant im Alltag.

Für mich ist Leinöl eine einfache Ergänzung, die sich leicht in die tägliche Routine integrieren lässt und meine Supplement-Basis sinnvoll abrundet.



DEINE SUPPLEMENT-ROUTINE STARTEN

Unser Körper leistet jeden Tag unglaublich viel. Damit all seine Prozesse optimal ablaufen können, ist er auf eine ausreichende Versorgung mit wichtigen Nährstoffen angewiesen.

Eine ausgewogene Ernährung bildet dafür die Grundlage – doch im Alltag gelingt es nicht immer, den individuellen Bedarf allein darüber optimal abzudecken.

Eine gezielte Supplement-Routine kann deine Ernährung sinnvoll ergänzen und deinem Körper Tag für Tag eine verlässliche Basis geben – für Energie, Leistungsfähigkeit, Regeneration und langfristiges Wohlbefinden.

Dabei muss eine gute Routine weder kompliziert sein noch aus unzähligen verschiedenen Produkten bestehen. Mir ist wichtig, dass sie einfach in deinen Alltag passt und langfristig umsetzbar ist.

Viele Kapseln sind nicht dein Ding?

Auch dafür gibt es eine Lösung. Neben der klassischen Wellness Made Simple Routine gibt es eine pillenfreie Variante, bei der ein grosser Teil deiner täglichen Basis ohne Kapseln auskommt.

Wenn du zusätzlich MetaPWR Mito2Max für deine tägliche Energie-Routine integrieren möchtest, ist dies das einzige Produkt der Variante 2, das du in Kapselform einnimmst.

Auf der nächsten Seite zeige ich dir beide Möglichkeiten – so kannst du selbst entscheiden, welche Routine besser zu dir und deinem Alltag passt.

Du möchtest direkt starten? Dann bestelle dir gleich dein Set – oder melde dich bei Fragen gerne bei mir. Ich stehe dir auf deinem Weg mit Rat und Tat zur Seite.

Du hast bereits ein bestehendes doTERRA-Kundenkonto? Dann bestelle deine Produkte wie gewohnt direkt über dein Konto und nicht über den untenstehenden Bestelllink.

MEINE BASIS EMPFEHLUNG FÜR DEINEN ALLTAG

VARIANTE 1



**WELLNESS MADE SIMPLE
STANDARDPAKET**

&



META PWR - MITO 2 MAX

Meine Routine starten
Variante 1

VARIANTE 2



**WELLNESS MADE SIMPLE
(PILLENFREI)**

&



META PWR - MITO 2 MAX

Meine Routine starten
Variante 2

Diese Routine ist einfach, alltagstauglich und lässt sich leicht integrieren. Es braucht keine Perfektion, sondern kleine, bewusste Schritte, die dich langfristig unterstützen. Wenn du deinem Körper täglich die nötige Basis gibst, kann sich das positiv auf Energie, Balance und dein allgemeines Wohlbefinden auswirken.

Für mich bedeutet diese Routine auch Selbstermächtigung. Eigenverantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen und den Körper bewusst von innen zu unterstützen. Es geht nicht darum, alles auf einmal zu verändern, sondern darum, dich Schritt für Schritt zu stärken und wieder mehr in Verbindung mit deinem eigenen Wohlbefinden zu kommen.

Du darfst beginnen, auf dich zu hören, deinen Körper zu unterstützen und deine Gesundheit aktiv mitzugestalten. Kleine tägliche Entscheidungen können langfristig einen großen Unterschied machen.



Supplement Guide DE