

MARK MASLOW

KURZFASSUNG

Empfehlung zur Nahrungs- Ergänzung

*Welche Supplemente sinnvoll sind. Erreiche
Deine Fitnessziele mit einem guten Gefühl
und voller Energie. Medizinisch abgesichert.*

Rechtliches

Copyright...

...weißt Du was? Ich verzichte auf die üblichen Klauseln.

Du kannst dieses Dokument gerne weitergeben und mit Menschen teilen, denen es helfen könnte.

Das Einzige, was ich dabei von Dir verlange, ist, dass Du meine Arbeit nicht kopierst und als Deine eigene ausgibst.

Das heißt: Du kannst diesen Ratgeber ausdrucken, einem Freund emailen und verteilen, soviel Du willst – so lange Du es nicht als z.B. „Max Mustermann’s Mikronährstoff-Tipps“ veröffentlichst oder gar verkaufst.

Haftungsausschluss

Die Ratschläge in diesem Dokument sind sorgfältig erwogen und geprüft und für gesunde Erwachsene gedacht, die älter sind als 18 Jahre.

Dieser Ratgeber bietet jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat. Bitte konsultiere einen Arzt, bevor Du mit einem Trainings-, Ernährungs- oder Nahrungsergänzungsprogramm anfängst.

Alle Angaben in diesem Dokument erfolgen daher ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie seitens des Autors. Eine Haftung des Autors und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Empfehlungen: Nahrungsergänzungsmittel

Die folgenden Mikronährstoff-Präparate helfen Dir, Deine Grundversorgung an lebenswichtigen Vitaminen und Mineralien sicherzustellen und das Risiko größerer Vitalstoff-Mängel zu verringern. Die genannten Produkte verwende ich selbst.

Diese Empfehlungen wurden mit einem Sport- und Ernährungsmediziner entwickelt.

Basis-Absicherung mit Mikronährstoffen (empfohlen)

Präparat	Produktempfehlung
Hochwertiger Multivitalstoff-Mix für Sportler Grundversorgung mit wichtigsten Vitalstoffen	FormMed Sport-in-form® multi+
Magnesium als organische Verbindung	FormMed Magnesioform 150 basisch-organisch
Omega 3 Fischöl - lebenswichtige Fettsäuren, hochwertiges schadstofffreies Präparat mit EPA u. DHA	FormMed Omegaform 375 EPA-Konzentrat+
Vitamin D & K2 - Eine zusätzliche Einnahme von Vitamin D & K2 ist meist notwendig.	FormMed D-Form 2000 K2+
Greens Pulver - Natürliches Obst & Gemüse-Konzentrat	AG1 (Athletic Greens)

Protein und Creatin (optional)

Hochwertiges Proteinpulver zur Unterstützung des Muskelauf- und Fettabbaus	Whey-Isolat Edubily (für Veganer Sunwarrior)
Creatin Monohydrat - Leistungssteigerung im Kraftsport. (Wirksame Dosis: >3 g/Tag)	FormMed Creatiniform 3000+

Hinweise:

- Kein Präparat ersetzt eine ausgewogene abwechslungsreiche Ernährung.
- Weitere Informationen und Quellenangaben im vollständigen [NEM Guide](#).

Kostenübersicht: Basis-Absicherung

„Das Thema Ernährung, Essen und Kochen hat in Deutschland einen geringeren Stellenwert als in südlichen Ländern. Deutschland ist Discount-Weltmeister. Lebensmittel sind unvergleichlich billig – und es findet ein extremer Wettbewerb über den Preis statt. In Deutschland wird immer noch beim Essen geknappt und mit dem Auto geprotzt.“

– Wolfgang Adelwarth, Gesellschaft für Konsumgüterforschung (GfK)

Laut einer EZB-Studie investieren wir Deutsche 15 % unseres Einkommens in Lebensmittel. Slowenen geben knapp das Doppelte aus.

Vielleicht ist das eine gute Nachricht. Immerhin führt heute jeder Discounter Bioprodukte.

Natürlich ist nicht Jeder bereit oder in der Lage, mehr in eine ausgewogene Ernährung zu investieren.

Die folgende Tabelle soll als Entscheidungshilfe dienen. Sie gibt Dir einen Überblick über die Kosten der auf Seite 2 empfohlenen Basis-Absicherung (Stand: 19. Apr. 2024):

Produkt	Packungsgröße	Kosten pro Tag
FormMed Sport-in-form® multi+	120 Kapseln	1,33 €
FormMed Magnesioform 150 basisch-organisch	180 Kapseln	0,38 €
FormMed Omegaform 375 EPA-Konzentrat+	180 Kapseln	1,50 €
FormMed D-Form 2000 K2+	90 Kapseln	0,24 €
AG1 (Athletic Greens)	1 Monat (Abo)	2,90 €
	Gesamt:	6,35 €

Ich habe mich dazu entschieden, diesen Betrag in meinen Körper zu investieren und verwende die genannten Produkte selbst.