

# ALLE FARBEN DES REGENBOGENS!

# PHYTONÄHRSTOFFE

## WAS SIND PHYTONÄHRSTOFFE?

Die Pigmente, die dem Obst und Gemüse (wie auch den Kräutern, Gewürzen und sogar einigen Vollkornprodukten) ihre Farbenpracht verleihen, sind natürlich vorkommende pflanzliche Komponenten, die als Phytonährstoffe bezeichnet werden.

Sie können verschiedene Funktionen ausführen, die für den Körper von Vorteil sind. Es lohnt sich daher, Phytonährstoffe in deine tägliche Ernährung einzubeziehen.

## BEKOMME ICH GENUG?

Eine ausgewogene Ernährung mit mindestens 5 Portionen farbigem Obst und Gemüse täglich kann helfen, dich mit allen erforderlichen Nährstoffen zu versorgen und alle Vorteile von Phytonährstoffen zu genießen.

Werden Früchte wie rote Äpfel, Blaubeeren, Trauben und Orangen zusammen verzehrt, liefern sie mehr antioxidativ wirkende Nährstoffe, als wenn sie einzeln aufgenommen werden\*. Mische dir also deinen Salat, Obstsalat und dein Pfannengemüse bunt zusammen. Denke immer an die Farben des Regenbogens. Jedes Obst, jedes Gemüse hat sein eigenes einzigartiges Pigment- und Phytonährstoff-Profil, aber auch ein unterschiedliches Gehalt an Nährstoffen mit antioxidativer Wirkung. Deshalb lohnt es sich, viele verschiedene Arten und Farben zu essen.

unsere Lösung  
v

## ROSEGUARD

Zwei Tabletten täglich liefern 100% des empfohlenen Tagesbedarfs der Vitamine A und C, die helfen, ein normales Immunsystem zu unterstützen.

\* Ein Beispiel sind Polyphenole in Olivenöl, die dazu beitragen, die Bluttlipide vor oxidativem Stress zu schützen.