



DEIN MIKRO- NÄHRSTOFF- GUIDE

SO WIRST DU ZUM VITAMIN-PROFI



INHALT

- 03 **NICApur® – Dürfen wir uns vorstellen?**
- 04 **Wann brauche ich Mikronährstoffe?**
- 06 **Wann und wie nehme ich Nährstoffe richtig ein?**

NICApur® ...

... ist ein österreichisches Familienunternehmen mit der Mission, Menschen mit qualitativ hochwertigen Mikronährstoffen bei ihren täglichen Herausforderungen zu unterstützen.



Wir lieben Österreich

Hier schlägt unser Herz, darum haben wir uns von Anfang an für diesen Standort entschieden. Wir wollen auf lange Lieferketten aus dem Ausland verzichten und regionale Arbeitsplätze schaffen und erhalten.



Geprüfte Qualität

NICApur® ist nach ISO 22000:2005 zertifiziert und entspricht damit allen Anforderungen eines verantwortungsbewussten Unternehmens zur Lebensmittelsicherheit. Unsere Produkte sind alle mit dem LEFO-Gütesiegel ausgezeichnet und stehen somit für Qualität und Sicherheit.



Reinsubstanzen-Prinzip

Bei uns ist nur drin, was auch draufsteht. Das bedeutet, dass keine unnötigen Zusatzstoffe den Weg in unsere Kapseln finden. Der Vorteil: höchste Verträglichkeit auch für sensible Menschen. Alle unsere Produkte sind laktose- und glutenfrei, wir führen auch ein großes Sortiment an vegetarischen und veganen Präparaten.



Gute Bioverfügbarkeit

Wir sind stets bemüht, Inhaltsstoffe in der chemischen Verbindung zu verwenden, die eine gute Löslichkeit und Aufnahme garantieren.



WANN BRAUCHE ICH MIKRONÄHRSTOFFE?

Mikronährstoffe sind lebensnotwendige Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Enzyme, Aminosäuren, etc. Sie sorgen dafür, dass dein Körper so funktioniert, wie er soll. Sie sind für über 100.000 Stoffwechselvorgänge nötig, die du permanent am Laufen halten musst. Von Geburt an.

Mach den Selbsttest!

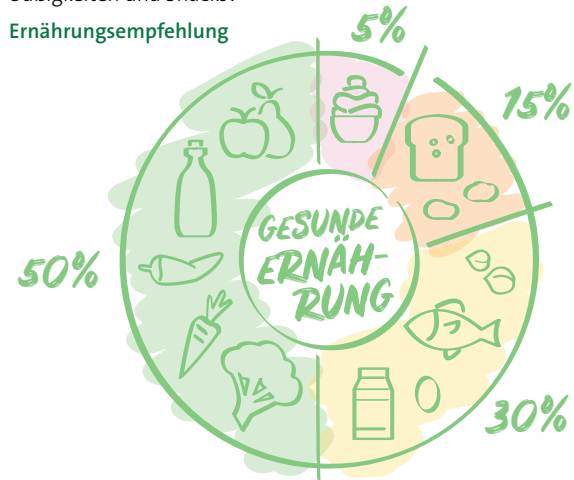
- | | |
|--|--------------------------|
| Rauchst du? | <input type="checkbox"/> |
| Leidest du vermehrt unter Stress? | <input type="checkbox"/> |
| Liegen Grunderkrankungen wie z.B. Diabetes, Bluthochdruck, erhöhtes Cholesterin, eine entzündliche Darmerkrankung, oder ähnliches vor? | <input type="checkbox"/> |
| Treibst du viel Sport? | <input type="checkbox"/> |
| Nimmst du die „Pille“? | <input type="checkbox"/> |
| Wie steht es um deine Verdauung – Blähungen, Völlegefühl, Sodbrennen? | <input type="checkbox"/> |
| Bist du schwanger? | <input type="checkbox"/> |
| Gehörst du zur Generation 50 +? | <input type="checkbox"/> |

Wenn du einige Fragen mit „JA“ beantworten kannst, dann solltest du deine Ernährungsgewohnheiten überdenken, denn all das sind Situationen, in denen du vermehrt Mikronährstoffe brauchst.

Du bist nicht sicher, welche Nährstoffe du brauchst oder ob du einen Mangel hast? Mittels einer Vollblutanalyse beim Arzt kannst du deinen Nährstoff-Haushalt checken und herausfinden, was du deinem Körper zuführen solltest.

Du kannst Mikronährstoffe über frische Lebensmittel zuführen, aber ... isst du täglich 5 Portionen Gemüse und Obst – und das 365 Tage im Jahr? Auch 2x wöchentlich Fisch? Trinkst du genug Wasser oder Tee? Oder magst du viel lieber Softdrinks? Fertigprodukte? Süßigkeiten und Snacks?

Ernährungsempfehlung



50% Obst und stärkefreies Gemüse, zubereitet mit gesunden Ölen

30% Milchprodukte, Eier, Fisch und mageres Fleisch (am besten in Bio-Qualität), Nüsse und Hülsenfrüchte

15% Vollkornprodukte, Kartoffeln, Nudeln und Reis

5% Verarbeitetes Getreide (Weißmehl), Süßigkeiten

WANN UND WIE NEHME ICH NÄHRSTOFFE RICHTIG EIN?

Wann nehme ich Mikronährstoffe am besten ein?

Schau auf das Etikett: Am besten ist es, wenn du dich an die Hinweise hältst, denn für jeden Mikronährstoff gibt es einen optimalen Zeitpunkt für die Einnahme.

Allgemein gilt:



Vitamine und Omega 3-Fettsäuren
(z.B. Vitamin D₃, C, DHA und EPA ...)
zu den Mahlzeiten



Mineralstoffe und Spurenelemente
(z.B. Zink, Eisen und Magnesium ...)
zwischen den Mahlzeiten

Speziell gilt:

- > Zink: am besten abends
- > Eisen: nüchtern oder zwei Stunden nach der Mahlzeit
- > Magnesium: über den Tag verteilt, da es abführend wirken kann

Wie lange sollte ich Mikronährstoffe einnehmen?

Achte auf den Zeitraum: Unsere Produkte sind als Nahrungsergänzung gedacht. Daher empfehlen wir, sie über einen längeren Zeitraum (mindestens zwei bis drei Monate) einzunehmen. Jeder Körper agiert individuell. Daher: Geduld haben und auf seinen Körper hören.

Wie viel davon sollte ich zu mir nehmen?

Falls du Grunderkrankungen hast, dann **frag deinen Arzt oder Apotheker** nach Einnahmedauer und entsprechender Dosierung, denn du

hast einen anderen Bedarf als Gesunde! Die Verzehrsempfehlungen auf dem Etikett gelten im allgemeinen für gesunde Personen, die ihre Gesundheit unterstützen wollen. Bei Grunderkrankungen ist die Dosierung meist höher bzw. die Einnahmedauer länger. Die Einnahme von Mikronährstoffen ist sehr individuell, genau wie du auch!

Neugierig geworden?

Weitere Tipps und Anregungen für ein gesundes Leben und welche Produkte dich in jeder Lebenslage unterstützen können, erhältst du in deiner Apotheke oder unter www.nicapur.com.





NICApur GmbH & Co KG
Strubergasse 24, A-5020 Salzburg
www.nicapur.com, office@nicapur.com
Landesgericht Salzburg FN382072X ATU67357068

 /nicapurvollerleben  /nicapurvollerleben