



Für: \_\_\_\_\_

	Für alle	Gruppe 1		Gruppe 2		
	Grundversorgung	Männer	Frauen	Alter 1-21	Alter 22-48	Alter 49-Lebensende
DarmAktiv				2x/Woche 1	1x/Woche 1	2x/Woche 1
Mucor Javanicus		2x/Woche 1	2x/Woche 1		1x/Woche 1	1x/Woche 1
Vitamin A-B-D			1x/Woche 1	2x/Woche 1	1x/Woche 1	2x/Woche 1
Zwischenzellgewebe	tägl. 1x10 Tropfen				tägl. 1x10 Tropfen	tägl. 1x10 Tropfen
Zellbausteine		3x/Woche 1	2x/Woche 1	3x/Woche 1	2x/Woche 1	1x/Woche 1
Vitamin C	tägl. 2			tägl. 1		tägl. 1
Calcium-Magnesium		2x/Woche 1	4x/Woche 1	3x/Woche 1	2x/Woche 1	3x/Woche 1
Selen-Zink						2x/Woche 1
Tee	nach Jahreszeit und Konstitution					

Zustand:	Gruppe 3			Gruppe 4	Gruppe 5	
	akut	Genesungsphase (14 Tage nach akuter Phase)	chronisch (nach 14 tägiger Genesungsphase)	Streß	Schwangerschaft und Stillzeit	Klimakterium
DarmAktiv	alle 2 Tage 1	alle 2 Tage 1				1x/Woche 1
Mucor Javanicus	tägl. 2	tägl. 2	2x/Woche 1	tägl. 2	tägl. 1	tägl. 1
Vitamin A-B-D	tägl. 2	tägl. 2	2x/Woche 1		2x/Woche 1	2x/Woche 1
Zwischenzellgewebe	tägl. 3x10 Tropfen	tägl. 3x10 Tropfen				
Zellbausteine	tägl. 2	tägl. 2		tägl. 1	tägl. 1	tägl. 1
Vitamin C	tägl. 3x2	tägl. 2x2				
Calcium-Magnesium	tägl. 2	tägl. 2			tägl. 1	tägl. 2
Selen-Zink	tägl. 2	tägl. 1	3x/Woche 1	3x/Woche 1	2x/Woche 1	
Tee	nach Jahreszeit und Konstitution					



## Gebrauchshinweise:

Dies ist Ihr ganz persönlicher bio-logischer Fitnessplan, der Ihnen in Ihren elementaren Lebenslagen rundum Schutz und Fitness bietet!

Die Verwendung Ihres Fitnessplanes ist ganz einfach:

Die Grundversorgung gilt für alle - jederzeit! Das heißt jeder sollte täglich 10 Tropfen In Vivo Zwischenzellgewebe und 2 Kapseln Vitamin C einnehmen - unabhängig von Geschlecht, Alter und Bedarfzustand.

Daraufhin ordnen Sie sich den einzelnen Gruppen zu - hierbei sind Mehrfachnennungen möglich, vielmehr unabdingbar: Sie ordnen sich also zuerst Ihrem Geschlecht und Ihrem Alter zu und gehen dann auf Ihre individuellen Bedarfzustände ein. Die jeweiligen Dosierungen in den einzelnen Gruppen werden einfach addiert.

Einzige Ausnahme birgt die Gruppe „akut“ und „Genesungsphase“: Die hier aufgeführten Mengen werden nicht mehr aufsummiert sondern bilden das Höchstmaß der Dosierung. Befinden Sie sich also in einer dieser beiden Phasen, nehmen Sie ausschließlich die hier aufgeführte Menge!

Beispiel für nebenstehende Tabelle:

Sie sind weiblich, 51 Jahre jung, und stecken mitten im Klimakterium (siehe Tabelle). Geraten Sie beispielsweise in eine starke Streßphase, addieren Sie die Gruppe 4 hinzu. Bekommen Sie nun einen akuten Infekt, gilt dies alles jedoch nicht mehr sondern nur noch die Mengenangaben aus der Rubrik „akut“. Zusätzlich verwenden Sie den Wandlungsphasen Tee nach Jahreszeit und Konstitution, um Ihren Elementen mehr Kraft zu schenken!

	Für alle	+ Gruppe 1	+ Gruppe 2	+ Gruppe 5	Summe	+ Gruppe 4	Summe Streß
	Grundversorgung	Frauen	Alter 49-Lebensende	Klimakterium		Streß	
DarmAktiv			2x/Woche 1	1x/Woche 1	3x/Woche 1		3x/Woche 1
Mucor Javanicus		2x/Woche 1	1x/Woche 1	tägl. 1	4x/Woche 1 und 3x/Woche 2	+ tägl. 2	4x/Woche 3 und 3x/Woche 4
Vitamin A-B-D		1x/Woche 1	2x/Woche 1	2x/Woche 1	5x/Woche 1		5x/Woche 1
Zwischenzellgewebe	tägl. 1x10 Tropfen		tägl. 1x10 Tropfen		tägl. 20 Tropfen		tägl. 20 Tropfen
Zellbausteine		2x/Woche 1	1x/Woche 1	tägl. 1	4x/Woche 1 und 3x/Woche 2	+ tägl. 1	4x/Woche 2 und 3x/Woche 3
Vitamin C	tägl. 2		tägl. 1		tägl. 3		tägl. 3
Calcium-Magnesium		4x/Woche 1	3x/Woche 1	tägl. 2	tägl. 3		tägl. 3
Selen-Zink			2x/Woche 1		2x/Woche 1	+ 3x/Woche 1	5x/Woche 1
Tee	nach Jahreszeit und Konstitution						

Wir wünschen Ihnen Gesundheit!