E M P F E H L U N G E N · B A S I S - A U S W A H L

Meine wichtigsten *NEM-Empfehlungen*

Mit Rabattcodes & Direktlinks — sortiert nach meinen Kooperationen.

S u n d a y · N a t u r t r e u · B i t t e r l i e b e

S A R I N A K R Ö G E R

E R N Ä H R U N G S B E R A T U N G · B E W E G U N G · S T R E S S M A N A G E M E N T

Wenig, dafür richtig.

Meine Lieblings-NEM auf einen Blick.

Nahrungsergänzungen ersetzen keine ausgewogene Ernährung — aber sie können gezielt unterstützen, wenn der Bedarf erhöht ist oder Blutwerte auffallen. Diese Liste zeigt dir die Produkte, die ich selbst nutze und in meiner Beratung am häufigsten empfehle.

Alle Produkte stammen aus meinen Kooperationen — die Rabattcodes prüfe ich quartalsweise. Die Kategorien sind nach Hersteller sortiert, damit du je nach Vorliebe direkt findest, was du brauchst.

SO LIEST DU DIE ÜBERSICHT

Sunday · Hochdosierte Mono- und Kombi-Präparate, vegane Rezepturen, Code TAN29241 für 10 % Erstbestellung.

Naturtreu · Natürliche Kräuter- und Pflanzen-Kombinationen, Bakterienkulturen, Link mit 15 € Rabatt ab 50 €.

Bitterliebe · Bitterstoffe in Tropfen- und Kapselform, Code für 15 % auf deine Erstbestellung.

WICHTIGER HINWEIS

Diese Empfehlungen ersetzen keine ärztliche Beratung. Bei längerer Einnahme, in Schwangerschaft und Stillzeit oder bei Vorerkrankungen sind individuelle Blutwerte und ärztlicher Rat der bessere Wegweiser als Listen.

S U N D A Y

h o c h d o s i e r t · v e g a n · g e p r ü f t · s u n d a y . d e

Sunday-Produkte begleiten mich seit Jahren — klare Wirkstofflisten, gute Bioverfügbarkeit, keine unnötigen Zusätze. Der Code TAN09420 gibt dir 10 % auf deine Erstbestellung.



K N O C H E N · I M M U N S Y S T E M

Vitamin D3 + K2

sunday.de

Die ideale Kombination für Knochen, Zähne und Immunsystem. K2 sorgt dafür, dass das Calcium dort ankommt, wo es hingehört — und nicht in den Gefäßen. Besonders wichtig in den Wintermonaten und bei niedrigen Blutwerten.

Code: TAN29241 · 10 % Erstbestellung



M U S K E L · S C H L A F · N E R V E N

Magnesium

sunday.de

Bisglycinat oder Citrat — gut verträglich, hoch bioverfügbar. Unterstützt Muskelfunktion, hilft bei Verspannungen und Krämpfen, fördert ruhigen Schlaf. Ideal abends vor dem Zubettgehen.

Code: TAN29241 · 10 % Erstbestellung



E N E R G I E · N E R V E N · K O N Z E N T R A T I O N

Vitamin B Komplex

sunday.de

Alle acht B-Vitamine in aktivierter Form. Unverzichtbar für Energiestoffwechsel, Nervensystem und mentale Leistungsfähigkeit. Besonders relevant bei Stress, veganer Ernährung oder dauerhafter Müdigkeit.

Code: TAN29241 · 10 % Erstbestellung



HERZ · GEHIRN · ZELLEN

Omega 3 Vegan Complete

sunday.de

100 % pflanzliche Omega-3-Quelle aus Algen-, Kokos-, Borretsch-, Moringa-, Chia-, Lein- und Sanddornöl — liefert EPA, DHA und ALA in einer Kapsel. Ideal für alle, die auf Fisch verzichten. Unterstützt Herz-Kreislauf-System, Gehirnfunktion und normale Zellmembranen.

Code: **TAN29241** · 10 % Erstbestellung



MUSKELAUFBAU · SÄTTIGUNG

Bio Protein 12K

sunday.de

Veganes Bio-Proteinpulver aus Favabohnen mit 82 % Proteingehalt, Geschmack Natur, ungesüßt. Ideal als Ergänzung nach dem Training oder für mehr Eiweiß im Alltag — ohne tierische Zutaten, dafür mit breiter Aminosäurenvielfalt.

Code: **TAN29241** · 10 % Erstbestellung

N A T U R T R E U

k r ä u t e r · b a k t e r i e n k u l t u r e n · n a t u r t r e u . d e

Naturtreu setzt auf natürliche Kombinationen aus Kräutern, Vitalstoffen und lebenden Bakterienkulturen. Über meinen persönlichen Link bekommst du 15 € Rabatt ab einem Bestellwert von 50 €.



M O R G E N R O U T I N E · V E R D A U U N G

Morgen Ritual

naturtreu.de

Morgendliches Ritual für Eilige — Kräuter, Mineralien und Ballaststoffe in einer Tasse. Sanfter Start in den Tag, regt Verdauung und Stoffwechsel an.

Link: **https://prz.io/dnRq5DDt2** · 15 € Rabatt ab 50 €



D A R M · P R O B I O T I K A

Florazauber

naturtreu.de

Bakterienkulturen für den Darm — ergänzende Probiotika-Formel mit verschiedenen Stämmen. Tägliche Begleitung für den Mikrobiom-Aufbau, ideal in Kombination mit fermentierten Lebensmitteln.

Link: **https://prz.io/dnRq5DDt2** · 15 € Rabatt ab 50 €



I M M U N S Y S T E M · H A U T

Schwarzkümmel

naturtreu.de

Schwarzkümmelöl aus Ägypten in veganen Kapseln — reich an ungesättigten Fettsäuren und sekundären Pflanzenstoffen. Traditionell zur Unterstützung von Immunsystem, Haut und Verdauung genutzt. Vegan und glutenfrei.

Link: **https://prz.io/dnRq5DDt2** · 15 € Rabatt ab 50 €



ZYKLUS · HORMONBALANCE

Frauenstärke

naturtreu.de

Inositol und Mönchspfeffer (Vitex agnus-castus) in einer Kapsel — zwei bekannte Pflanzenstoffe zur Unterstützung der weiblichen Hormonbalance und eines regelmäßigen Zyklus. Beliebt bei PMS-Beschwerden und in Zyklusphasen mit stärkeren Schwankungen.

Link: **https://prz.io/dnRq5DDt2** · 15 € Rabatt ab 50 €



HAUT · HAARE & NÄGEL

Zauberhaft

naturtreu.de

Nahrungsergänzungsmittel mit Biotin, Zink, Silicium und Hyaluronsäure — unterstützt die Versorgung von Haut, Haaren und Nägeln von innen. Beliebt als Beauty-Ergänzung bei brüchigen Nägeln, dünnem Haar oder zur Unterstützung der Kollagenbildung.

Link: **https://prz.io/dnRq5DDt2** · 15 € Rabatt ab 50 €

BITTERLIEBE

bitterstoffe · verdauung · bitterliebe.de

Bitterstoffe sind die unterschätzten Helfer der Verdauung. Bitterliebe bietet sie in unterschiedlichen Darreichungsformen — flüssig vor oder nach den Mahlzeiten, als Kapsel für unterwegs. Mit dem Code SARINAKROEGER bekommst du 10 % auf deine Erstbestellung.



VERDAUUNG · NACH DEN MAHLZEITEN

Bitterliebe Tropfen

bitterliebe.de

Klassische Bitterstoff-Tropfen für nach den Mahlzeiten. Unterstützen Verdauung, Galle und das Gefühl der Sättigung. Ideal für zu Hause — ein paar Tropfen direkt auf die Zunge oder in Wasser.

Code: http://rwrd.io/ref_VLEVWT6?c · 15 % Erstbestellung



VERDAUUNG · VOR DEN MAHLZEITEN

Bitterliebe Kapseln

bitterliebe.de

Bitterstoffe in Kapselform — für unterwegs und alle, denen der Geschmack der Tropfen zu intensiv ist. Vor der Mahlzeit eingenommen, regen sie Speichel- und Verdauungssäfte an.

Code: http://rwrd.io/ref_VLEVWT6?c · 15 % Erstbestellung



VERDAUUNG · PROBIOTIKA

Probiokulturen

bitterliebe.de

Enthält lebende Bakterien. Erreicht sicher den Darm .Auch als Darmkur geeignet.

Code: http://rwrd.io/ref_VLEVWT6?c · 10 % Erstbestellung

SO NUTZT DU DIESE ÜBERSICHT

Wenn du startest: bestell dir nicht alles auf einmal. Die meisten Menschen profitieren von 1 – 3 Basis-NEM (Vitamin D3, Magnesium, ggf. Omega-3) plus eines gezielten Zusatzes, der zu deinem aktuellen Thema passt. Im Erstgespräch klären wir, was du wirklich brauchst.

WERBE-HINWEIS

Bei den verlinkten und mit Code versehenen Produkten handelt es sich um Affiliate-Empfehlungen aus meinen Kooperationen. Für dich entstehen keine Mehrkosten — ich erhalte einen kleinen Anteil, wenn du über meinen Link oder Code bestellst. Sollten Links nicht mehr funktionieren so wende dich gleich per Whatsapp an mich!