

WOHLBEFINDEN · KRAFT · HAUTQUALITÄT

STARK DURCH DIE WECHSELJAHRE

Protein · Kollagen · Kreatin

Für Frauen in den Wechseljahren und nach der Menopause

Mit ausgewählten Produkten von kingnature

Mit den hormonellen Veränderungen rücken Körperzusammensetzung, Haut und Leistungsfähigkeit stärker in den Fokus. Eine ausgewogene Ernährung, gezieltes Krafttraining und sinnvoll ausgewählte Nährstoffe können diese Lebensphase wirkungsvoll begleiten.

01 PROTEIN Pure Plant

Die Basis für Muskeln, Kraft und Sättigung.

Nutzen: Protein trägt zum Erhalt und Aufbau von Muskelmasse sowie zur Erhaltung normaler Knochen bei.

Im Alltag: Zu jeder Hauptmahlzeit eine hochwertige Proteinquelle einplanen – tierisch oder pflanzlich.

Wichtig: Der persönliche Bedarf richtet sich nach Körpergewicht, Aktivität, Ernährung und Gesundheit.

02 COLLAGEN Vida

Strukturprotein für Haut, Bindegewebe und Bewegungsapparat.

Einordnung: Kollagenpeptide können eine ausgewogene Ernährung ergänzen, ersetzen jedoch kein vollständiges Nahrungsprotein.

Kombination: Vitamin C Vida trägt zu einer normalen Kollagenbildung für die normale Funktion von Haut, Knorpel und Knochen bei.

Anwendung: Regelmässig und gemäss Produktempfehlung einnehmen; Qualität und Zusammensetzung beachten.

03 CREATIN Vida

Gezielte Unterstützung für intensives Krafttraining.

Nutzen: Kreatin erhöht die körperliche Leistung bei kurzzeitiger, hochintensiver Belastung – zum Beispiel beim Krafttraining.

Orientierung: 3 g Kreatin täglich; der Nutzen stellt sich bei dieser täglichen Menge ein.

Praxis: Täglich einnehmen, ausreichend trinken und mit regelmässigem Krafttraining kombinieren.

DAS ERFOLGSPRINZIP

Ausgewogen essen + täglich bewegen + 2–3× pro Woche Kraft trainieren + konsequent bleiben

PERSÖNLICHE BERATUNG

Welche Kombination passt zu Ihnen? Wir beraten Sie individuell und alltagstauglich.

KINGNATURE PRODUKTE · COSMETIC EVELYN · TERMIN VEREINBAREN

Hinweis: Nahrungsergänzungsmittel ersetzen keine ausgewogene Ernährung. Bei Erkrankungen, Medikamenteneinnahme oder Nierenproblemen die Einnahme vorgängig ärztlich oder pharmazeutisch abklären.

