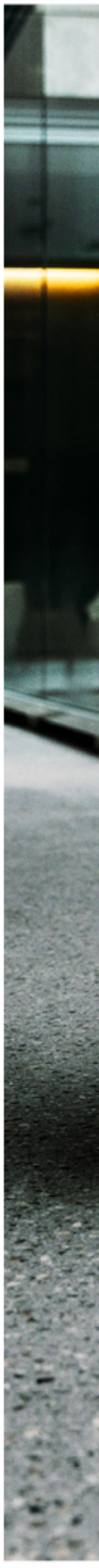
„Was wir unserem **Körper geben...**“



... gibt er uns zurück!
Dessen ist sich Robert Höllwart, Gründer und CEO des Nahrungs-ergänzungsmittelherstellers **Naturtheke** sicher.

Einen ungesunden Lebensstil spürt man vielleicht nicht sofort, die Quittung bekommt man aber spätestens in seinen 50ern oder 60ern. Um diese nicht zu bereuen, setzt Robert schon jetzt auf einen rundum gesunden Lebensstil.

Was heißt das genau?
Ein wöchentlicher Mix aus **Kraft- & Ausdauer-sport** und eine ausgewogene Ernährung mit **Proteinen, Fetten & Kohlenhydraten**.

Außerdem: ein **regelmässiges ausführliches Blutbild**, um Mängel sichtbar zu machen, und bei Bedarf zu substituieren.

Was fehlt uns denn?

D3, K2, Selen, Jod, Zink, Magnesium und Omega 3 - das sind **Basics**, zu denen Robert den meisten Menschen rät, denn mit den heutzutage verfügbaren Lebensmittel lassen sich diese meist nicht mehr abdecken.

”

Was wir unserem Körper geben, das gibt er uns zurück.

ROBERT HÖLLWART

Gründer & CEO,
Naturtheke