

MagDaFit

Sind **Magen** und **Darm Fit**, ist es auch der Mensch



Die Vorteile eines individuell angepassten Mikrobioms

Das **Immunsystem** und die **Gesundheit** werden gestärkt

Das **Krebsrisiko** verringert sich

Körperliche **Fitness** und **mentale Leistungsfähigkeit** bleiben länger erhalten

Zu hohe **Blutdruck-** und **Cholesterinwerte** werden verhindert

Entzündungen und **Schmerzen** können sich verringern

Unterstützt effektiv den **Stressabbau**

Die **Vitalwerte** verbessern sich

Übergewicht wird vorgebeugt bzw. langfristig reduziert

Die Gefahr an **Alzheimer, Demenz** oder **Parkinson** zu erkranken, wird reduziert

Das **Hautbild** verbessert sich

Das Risiko für **Depressionen** und Ängste wird gesenkt

Die Gefahr eines **Herzinfarktes** oder **Schlaganfalls** wird reduziert

Von der Darmflora zum Mikrobiom

Früher sprach man von der Darmflora, da man annahm, sie gehörte zu den Pflanzen. Heute weiß man es besser und nennt sie Mikrobiom, das bedeutet kleinste Lebewesen.

Kaum jemandem ist bekannt,

■ **dass jedes Mikrobiom absolut einmalig ist.**

Jüngste Forschungsergebnisse zeigen, dass die Reaktion auf Nahrungsmittel höchst individuell ist. Aus diesem Grund gibt es auch **nicht** die perfekte Ernährung für alle.

Leider ist das Mikrobiom durch unsere Lebensweise in ein Ungleichgewicht geraten. Studien belegen einen Zusammenhang mit Krankheiten wie z.B. Zöliakie, entzündlichen Darmerkrankungen, Fettleibigkeit, Depressionen, Bluthochdruck, Allergien, Asthma, Krebs etc.!

■ **Den Darm von innen heraus zu heilen, kann die Gesundheit gravierend verbessern und stärken!**

Er hat auch das Potenzial, unsere Gefühle zu beeinflussen und sogar unsere Entscheidungsprozesse zu steuern. Wer hat nicht schon einmal auf sein "Bauchgefühl" gehört?

Auch Du hast Interesse, Dein Mikrobiom zu optimieren, Deine Gesundheit zu stärken, Gewicht zu reduzieren oder Dich einfach fitter und wohler zu fühlen?

Dann bist Du hier genau richtig!

MagDaFit

- Sind **Mag**en und **Darm** **Fit**
ist es auch der Mensch

Michael Matthes

zert. Darmberater
zert. ErnährungsCoach

Mitglied der Deutschen Gesellschaft
für Probiotische Medizin 

- 0163 434 65 38
- kontakt@magdafit.de
- magdafit.de

direkt zur Website

