

B-E-R-G 2022

Deine Einkaufsliste



pur-life.de[®]

Hinweise - Ergänzungen

weiterführende Informationen

Bitte immer die Videos zum Programm schauen.

Nachfolgend findet man Vorschläge von Einnahmeempfehlungen und Einkaufslisten. Dies sind explizit nur Vorschläge von mir. Es ist kein MUSS, diese Produkte zu kaufen. Man kann das auch mit den bereits vorhandenen Produkten durchführen oder die eigene Marke des Vertrauens nehmen. Wir haben versucht, gute Qualitätsprodukte zu finden und für die Teilnehmer günstiger anzubieten.

Es gibt 2 Einkaufslisten als Vorbereitung für das BERG-Programm. Man sollte nicht unvorbereitet starten. Man sollte nicht ohne ausreichend Proviant starten. Die Produkte, die hier für das Detoxen aufgeführt sind, kann/sollte man dauerhaft nehmen. Von daher gelten die Listen auch für die Teilnehmer, die nicht mit Detox beginnen.

Es wird ein Seminar darüber geben, was Sinn ergibt und was nicht, welches „Pflicht-NEMs“ sind, die wir sonst über die Nahrung nicht bekommen, und vor allem, was es bei der Einnahme zu beachten gilt. Bitte unbedingt auch unsere Broschüre für Vitamine, Mineralien und Spurenelemente runterladen. Da steht alles Wesentliche drin. Ein Blick lohnt sich sehr, die Liste findet man [HIER!](#) (einfach auf das HIER klicken und kostenlos die Broschüre downloaden.

Wer auf Nummer sicher gehen will, der lässt ein Blutbild machen und nutzt unsere Blut-Analyse-App zur Gesundheitsbestimmung.

Die Blutanalyse-Blätter mit den Werten, die man untersuchen lassen kann/soll, findet man [HIER!](#)

Ich möchte an dieser Stelle nochmal betonen, dass wir an den Kosten für die Produkte und der Blutanalyse nichts verdienen. Die Produkte und Analysen werden von Dritt-Anbietern angeboten und durchgeführt. Wir geben nur Empfehlungen.

WICHTIG FÜR TEILNEHMER, DIE SCHON LÄNGER NEMs nehmen:

Man kann/darf/soll alles nehmen, was man eh schon nimmt, auch während der DETOX-Phase.

Einkaufsliste für das Detoxen bei „normaler Ernährung“

Collagen, Whey Isolate und Omega 3 bekommt man hier inkl. Rabatt: [HIER!](#)

Es gibt hier Fisch-Kollagen!

Die Omega3 Kapseln sind mega gut!

6 Stück liefern 3.000mg EPA!



Mit dem CODE: **purlife** sparen Sie 5% bei Ihrer Bestellung.

Mehr Whey Isolate (und andere spannende Produkte) findet man [HIER!](#)

Mit dem CODE: **pur-life** gibt es auch hier 10% Rabatt!



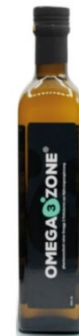
Daystar von viovia ist ein Mega-Produkt. Es ist viel mehr als ein veganes Protein und hat superviele Inhaltsstoffe.

Daystar und veganes Omega gibt es [HIER!](#)



Geheimtipp! Ein SUPER-Omega3-ÖL: [HIER!](#)

Mit dem CODE: **PurLife** gibt es hier 10 % Rabatt!



Von **Beste Proteine** gibt es ein Magnesiumzitrat 1:1 (ein Molekül Magnesium, ein Molekül Zitronensäure) Beides kann man [HIER](#) beziehen.

Mit dem CODE: **purlife** bekommen Sie 10% Rabatt!



WER noch mehr möchte:

OPC, B12, D3, Magnesium, Arginin sowie Selen von Nature Love

Kann man alles [HIER](#) beziehen.



Mit dem CODE: **PURNAT10** bekommen Sie einmalig 10% Rabatt!

Einkaufsliste für das Detoxen bei „vegetarischer/veganer Ernährung“

Daystar von viovia ist ein Mega-Produkt.
Es ist viel mehr als ein veganes Protein und
hat superviele Inhaltsstoffe.
Daystar und veganes Omega gibt es [HIER](#)!



Wer **Collagen** nehmen möchte und Fisch isst,
der kann von Wehle das Collagen nehmen, sowie
die **Omega 3** Kapseln! [HIER](#)
Die Omega 3 Kapseln sind mega gut!
6 Stück liefern 3.000 mg EPA!



Mit dem CODE: **purlife** gibt es 5 % Rabatt!

Wer keine Fischöl-Kapseln möchte, der kann sich hier
ein **SUPER-ÖL** holen! **Geheimtipp** [HIER](#)!



Mit dem CODE: **purlife** gibt es hier 10 % Rabatt!

Das **PlantForce Synergie Life von Beste Proteine** ist
eine gute vegane Eiweißquelle.
Hier gibt es auch ein Magnesiumzitat 1:1
(ein Molekül Magnesium, ein Molekül Zitronensäure)
Beides kann man [HIER](#) beziehen.



Mit dem CODE: **purlife** bekommen Sie 10% Rabatt!

**OPC, B12, D3, Magnesium, Arginin sowie Selen
von Nature Love**
Kann man alles [HIER](#) beziehen.



Mit dem CODE: **PURNAT10** bekommen Sie einmalig 10% Rabatt!

Weiterführende Informationen zu den NEMs der Einkaufslisten

OPC (bis 1 g tgl.) über den Tag verteilen.

<https://pur-life.de/artikel/resveratrol>

Selen 200mcg abends (für die Schilddrüse, egal ob gesund oder eingeschränkt oder fehlend)
siehe Dr. Volkers Artikel:

<https://pur-life.de/artikel/selen>

Vitamin B12 ab 35 Jahren Pflicht. Auch vor 35 kein Problem. Wer auf Nummer sicher gehen möchte, Wert messen lassen! Wert sollte zwischen 1500 und 2000 liegen. Siehe Dr. Volker:

<https://pur-life.de/artikel/vitamin-b12>

Vitamin D3, gesicherte Dosis ist 4.000 I.E. pro Tag. Wer auf Nummer sicher gehen möchte, der lässt den Wert messen! Anzustreben ist 80 bis 100 ng/ml. Unter 30 ng/ml ist man extrem unterversorgt. Siehe Artikel Dr. Volker:

<https://pur-life.de/artikel/vitamin-d3>

Magnesium – SEHR WICHTIG! Bitte auch gern meinen und Dr. Volkers Artikel dazu lesen.

<https://pur-life.de/artikel/magnesiummangel-die-neue-volkskrankheit>

Man sollte beachten, dass es verschiedene Magnesium-Salze gibt und dass alle eine andere Wirkung haben.

[HIER GEHT ES ZU NATURE LOVE](#) und dort kann man alles beziehen.

© Copyright 2022 – pur.AG – Urheberrechtshinweis

Alle Inhalte sind urheberrechtlich geschützt.

Nur zum eigenen, privaten Gebrauch, Weitergabe, Veröffentlichung
und Vermarktung sowie Verkauf ist untersagt!

