



Praktijk Sabine

KPNI-THERAPEUT & VITALITEITSCOACH

12 wetenschappelijke tips om je immuunsysteem te versterken

1. Eet 30 verschillende planten (fruit, groenten, kruiden) per week
2. Eet dagelijks iets uit de zee
3. Sitting Breaks (elke 30 minuten opstaan en hartslag tot 110 verhogen)
4. HIIT (High Intensity Interval training)
5. Intermittent Fasten
6. Hitte trainen (in de avond heet douchen of baden)
7. Koude trainen (in de ochtend koud douchen of baden)
8. Eet geen rood vlees
9. Eet wel gevogelte en eieren
10. Vitamine D3 (3000 I.E. (internationale eenheden) = 75 mcg per dag)
11. Vitamine C (500-1000 mg als preventie)
12. Lactoferrine zonder LPS, hoge doseringen