

# MEINE EMPFEHLUNGEN

Diese Nährstoffe sind in der Schwangerschaft besonders wichtig und sollten täglich in ausreichenden Mengen zugeführt werden.



VITAMIN D:

<https://nature-heart.de/collections/alle-produkte/products/vitamin-d3-k2-tropfen>



B - VITAMINE  
(INKL FOLAT)

[https://nature-heart.de/products/vitamin-b-komplex?sca\\_ref=7473294.grhojAu5EOa](https://nature-heart.de/products/vitamin-b-komplex?sca_ref=7473294.grhojAu5EOa)



MAGNESIUM

[https://nature-heart.de/products/magnesium-citrat?sca\\_ref=7473294.grhojAu5EOa](https://nature-heart.de/products/magnesium-citrat?sca_ref=7473294.grhojAu5EOa)



Optional:  
MINERALSTOFFE

[https://nature-heart.de/products/mineral-essential?sca\\_ref=7473294.grhojAu5EOa](https://nature-heart.de/products/mineral-essential?sca_ref=7473294.grhojAu5EOa)

MIT DEM CODE "CHRISTINAWIO" SPARST DU 10 % BEI DEINER  
BESTELLUNG BEI NATUREHEART



OMEGA 3:

<https://www.norsan.de/?norsan=1235>

MIT DEM CODE "ER055" SPARST DU 15 % BEI DEINER ERSTEN  
BESTELLUNG BEI NORSAN  
(ich empfehle dir das Algenöl oder die Algenölkapseln)

\*Die Empfehlung von Nahrungsergänzungsmitteln entspricht meinen Erfahrungen. Sie ersetzt keine ärztliche Therapie oder Diagnose.. Bei Beschwerden oder auch vor Einnahme der empfohlenen Nahrungsergänzungsmittel ist ein ärztlicher Rat einzuholen.