

# SCHAUKLE DEINEN STOFFWECHSEL!

Eigentlich weisst du ja bestens, wie Stoffwechsel richtig geht: farbenfroh ernähren, 8:16 Intervallfasten, Bitterstoffe und 2-3 Liter Wasser pro Tag. Dazu Bewegung und an Koffein, Alkohol, Zuckerwatte und Pommes einfach vorbeilaufen, als hätte man sie nicht gesehen.

Wenn dir das eher schwer fällt, dann hast du sicher schon die eine und andere Stoffwechselkur ausprobiert. Hand aufs Herz: Hast du sie auch zu Ende gemacht?

Viele Kuren sind kompliziert und im Alltag umständlich. Das muss aber nicht so sein.

## So geht's

Dein Leber-Galle-Stoffwechselsystem folgt einem Tag- und Nachtrhythmus. Unterstützt du jede Phase in ihrer aktiven Zeit, dann ist «stoffwechseln» ziemlich simpel. Dazu musst du das Stoffwechsel-Rad nicht neu erfinden. Das haben bereits die Tibeter für dich getan. Und diese Weisheit gibt es fertig in veganen Kapseln.

## Schaukle zwischen Tag und Nacht

Starte mit 2 Kapseln PADMA GALETEN in den Tag. Die enthaltenen Bitterstoffe aus Artischocke oder Löwenzahn können dir helfen, weniger Süsses zu fordern. Das Spurenelement Zink in PADMA GALETEN

unterstützt den Fettsäurestoffwechsel am Tag. Deine Stoffwechsel-Schaukel kommt also langsam in Schwung.

Mit 2 Kapseln PADMA HEPATEN und seiner Myrobalanenfrucht geht's herbsauer in die Nacht. Die im asiatischen Raum bekannte «Königsfrucht» ist reich an Herbstoffen. PADMA HEPATEN unterstützt die Nacht-Phase zusätzlich mit Cholin. Denn deine Leber spielt hier die Hauptrolle und Cholin unterstützt die normale Leberfunktion. So schaukelt sich dein Stoffwechsel während dem Schlaf.

*Pressedienst*



**Simply  
Stoffwechsel**

**PADMA<sup>®</sup> GALETEN**  
Fettstoffwechsel  
Bitter & Aromen für einen Start in den Tag

**Tag & NACHT DUO**

**PADMA<sup>®</sup> HEPATEN**  
Leberfunktion  
Die Leber arbeitet nachts, auch in der Schlafphase

und mein **STOFFWECHSEL** schaukelt sich von selbst

**PADMA**



**PADMA AG**  
[www.padma.ch](http://www.padma.ch)