

OMEGA 3



veganfitwerden.de

WISSENSWERTES

Omega-3-Fettsäuren zählen zu den essenziellen Fettsäuren.
Omega 3 wirkt entzündungshemmend und gefäßerweiternd.
Omega-3-Fettsäuren kommen in Fisch, aber auch in Pflanzen vor.
Das Verhältnis zwischen Omega 6 und Omega 3 sollte bei einer Ratio von 2,5 zu 1 oder weniger liegen.

VEGANE QUELLEN



LEINSAMEN

Eine der hochwertigsten veganen Omega 3 Quellen.



PFLANZLICHE ÖLE

Vorrangig Leinsamen-, Oliven- oder Rapsöl.



NAHRUNGSERGÄNZUNG

Curcumin oder Algenöl

WAS PASSIERT IM KÖRPER

MANGELERSCHEINUNG

Erhöhtes Durstempfinden
Erhöhter Harndrang
Trockene Haut
Spröde Haare
Schuppen
Brüchige Nägel



WIRKUNG

Entzündungshemmend
Beugt Herz-Kreislaufkrankungen vor
Positiver Einfluss auf Cholestrin
Blutdrucksenkend
Durchblutungsfördernd



ABKÜRZUNGEN

ALA = Alphanolensäure

EPA = Eicosapentaensäure

DHA = Docosahexansäure

OPTIMALES VERHÄLTNIS
OMEGA 6 ZU OMEGA 3

2,5^{*} / 1

*** 2,5 ODER WENIGER**