

WELCHES OMEGA-3 IST DAS RICHTIGE FÜR MICH?



LOS!

Stehen Omega-3 reiche Lebensmittel täglich auf deinem Speiseplan?

NEIN

JA

Wo steckt Omega-3 drin?

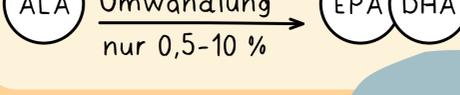
Die tägliche Versorgung mit ausreichend Omega-3 (EPA & DHA) ist wichtig für unsere Gesundheit, da Omega-3 an einer Vielzahl von Prozessen im Körper beteiligt ist. Unser Körper kann ALA zwar in die wichtigen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA umwandeln, dies jedoch nur zu einem geringen Teil.



ALA: pflanzliche Omega-3 Fettsäure (z.B.: Leinöl, Chiasamen & Walnüsse)



EPA & DHA: marine Omega-3-Fettsäuren (z.B.: fettreicher Seefisch und spezielle Algensorten)



Super! Du legst Tag für Tag die Basis für eine optimale Omega-3 Versorgung.

Für eine optimale gesundheitliche Versorgung sind 2g Omega-3 (EPA & DHA) pro Tag entscheidend. Das entspricht:

2g



50 Fischstäbchen



250 g Lachs



oder 80 ml Leinöl - fast eine ganze Flasche! Pro Tag?!



Die Dosierung ist entscheidend - von einem Liegestütz am Tag wird man schließlich auch kein Muskelpaket 😊

Aber kennst du deinen Omega-3 Index? Dieser zeigt an, wie gut du versorgt bist und lässt sich ganz einfach mithilfe einer Fettsäure-Analyse messen.

- Aktuelle Studien zeigen: 3 von 4 Menschen haben einen Omega-3 Mangel & eine Einnahme von 2 g Omega-3 hat eine positive Wirkung auf unsere Gesundheit



Kennst du deinen Omega-3-Fettsäure Status?

JA

NEIN

Deinen eigenen Omega-3-Fettsäure-Status kannst du im Blut bestimmen und dadurch gezielt supplementieren. Erfahre mehr über die Fettsäure-Analyse unter:

www.norsan.de/fettsaeure-analyse

Liegt dein Index über oder gleich 8?

JA

NEIN

Ein Omega-3 Index zwischen 8 und 11 gilt als optimal bei der Einnahme von Omega-3.

Tröööt!

Wow! Super :)
Mach genau so weiter

It's time for Omega-3 - Zeit über deine tägliche Omega-3 Routine nachzudenken

Lebst du vegan, vegetarisch oder möchtest einfach keine Fischprodukte zu dir nehmen?

NEIN

JA

Ist für Dich das EPA zu DHA Verhältnis entscheidend?

NEIN

JA

Die marinen Omega-3-Fettsäuren, EPA & DHA, haben eine nachweislich positive Wirkung auf unsere Gesundheit:



DHA trägt zur Erhaltung normaler Sehkraft bei*



EPA & DHA tragen zu einer normalen Herzfunktion bei**



DHA trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion bei*

* Laut EFSA ab täglicher Einnahmemenge von 250 mg DHA.
** Laut EFSA ab täglicher Einnahmemenge von 250 mg EPA & DHA.

Die perfekte Alternative: Unser Omega-3 Vegan

- Pflanzliches Algenöl aus nachhaltiger Kultivierung
- Reich an DHA & EPA
- Schadstoffarme und umweltschonende Kultivierung
- Biologisches Olivenöl reich an Polyphenolen
- Tagesdosierung: 5 ml (ca. 1 TL)

Unsere vegane Kapselalternative:



EPA = Entzündungshemmend und wichtig für unser Herz.



Besonders ein hoher DHA-Anteil ist Dir wichtig?

NEIN

JA

DHA = Vor allem für kognitive Funktionen in unserem Körper notwendig.



Der Klassiker: Unser Omega-3 Total

- Natürliches Fischöl aus nachhaltigem Wildfang
- Hoher EPA- und DHA-Gehalt
- Gereinigt von Schadstoffen, PCBs und Schwermetallen
- Biologisches Olivenöl reich an Polyphenolen
- Tagesdosierung: 8 ml (ca. 1 EL)

Doch lieber kein Öl? Dann sind unsere Kapseln genau das richtige:



2 g Omega-3 pro Tag (1 EL)

Norwegisches Gold: Unser Omega-3 Arktis:

- 100 % natürliches Dorschöl aus nachhaltigem arktischem Wildfang
- Hoher DHA Gehalt
- Gereinigt von Schadstoffen, PCBs und Schwermetallen
- Tagesdosierung: 10 ml (ca. 1 EL)

Auch als Kapseln erhältlich:



2 g Omega-3 pro Tag (1 EL)

Omega-3 für Kinder?

Ja! Entdecke unsere KIDS-Produkte, speziell entwickelt für Kinder:

- Leicht einzunehmen - flüssig oder zum Kauen
- Natürliche Fischöle oder pflanzliches Algenöl
- Ohne Zuckerzusatz & fruchtig-leckere Geschmacksrichtungen

Hier klicken und zu unseren Produkten gelangen!

