

# WELCHES OMEGA-3 IST DAS RICHTIGE FÜR MICH?

Starten Sie hier  
**LOSI!**  
 Stehen Omega-3 reiche Lebensmittel täglich auf Ihrem Speiseplan?

**JA**  
 Super! Sie legen 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:

- 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 😊

**NEIN**  
 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.

Liegt Ihr Index über oder gleich 8?

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

**Wow! Super :) Machen Sie genau so weiter!**

Kennen Sie Ihren Omega-3-Fettsäure Status?

Deinen eigenen Omega-3-Fettsäure Status können Sie im Blut bestimmen und dadurch gezielt supplementieren. Erfahren Sie mehr über die Fettsäure-Analyse unter: [norsan.de/shop/norsan-fettsaeure-analyse/](https://norsan.de/shop/norsan-fettsaeure-analyse/)

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

EPA = Entzündungshemmend und wichtig für unser Herz. ❤️

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

Ist für Sie das EPA zu DHA Verhältnis entscheidend?

Ist für Sie ein besonders hoher EPA-Anteil wichtig?

Besonders ein hoher DHA-Anteil ist Ihnen wichtig?

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

**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)**

Der Klassiker: Unser Omega-3 Total

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

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

**2 g Omega-3 pro Tag (1 TL)**

Die perfekte Alternative: Unser Omega-3 Vegan

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

Unsere vegane Kapselalternative:

**2 g Omega-3 pro Tag (1 TL)**

Die EPA Neuheit: Unser Omega-3 Vegan EPA

- Pflanzliches Algenöl aus nachhaltiger Kultivierung
- Hoher EPA Gehalt
- Schadstoffarme und umweltschonende Kultivierung
- Biologisches Olivenöl als Antioxidans
- Tagesdosierung: 5 ml (ca. 1 TL)

Hier geht's zu unseren Produkten: [www.norsan.de/produkte/](https://www.norsan.de/produkte/)

