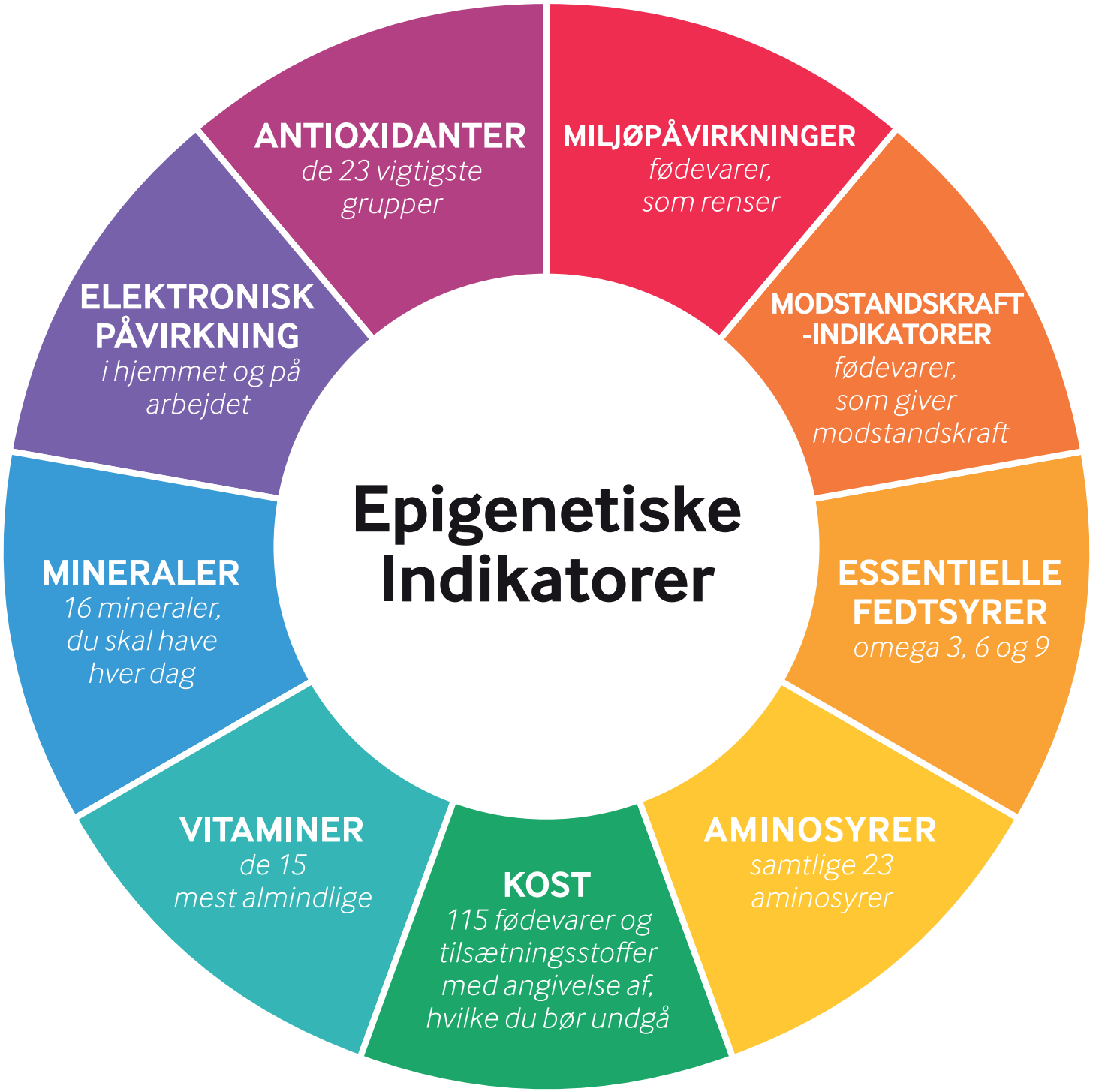
Epigenetiske Indikatorer
ANTIOXIDANTER
de 23 vigtigste grupper
MILJØPÅVIRKNINGER
fødevarer, som renser
MODSTANDSKRAFT -INDIKATORER
fødevarer, som giver modstandskraft
ESSENTIELLE FEDTSYRER
omega 3, 6 og 9
AMINOSYRER
samtlige 23 aminosyrer
KOST
115 fødevarer og tilsætningsstoffer med angivelse af, hvilke du bør undgå
VITAMINER
de 15 mest almindlige
MINERALER
16 mineraler, du skal have hver dag
ELEKTRONISK PÅVIRKNING
i hjemmet og på arbejdet