

UPGRADE YOUR DAILY ROUTINE

Holy AddOns Guide



mybacs[®]

Content



Happy Gut, Happy You!

Did you know?

Dass wir eines der **pro Kapsel am höchsten dosierten** Synbiotika herstellen, welches du momentan auf dem Markt finden kannst? Sie bieten dir also maximale Power an kleinen Helferlein für deinen Darm. Da in einer Dailybacs Kapsel natürlich nur begrenzt Platz ist und die **60 000 000 000** Darmbakterien, Pflanzenstoffe, Mineralien und Vitamine den gesamten Raum ausfüllen, haben wir uns eine andere Möglichkeit überlegt, um noch besser auf deine individuellen Bedürfnisse eingehen zu können.

Jetzt kannst du dein tägliches Einnahme-Ritual noch einmal **upgraden!** Die Basis dafür bieten dir die Dailybacs, denn ein gesunder Darm ist die Voraussetzung für die optimale Aufnahme von Vitaminen und Mineralien. Ist dein Mikrobiom nicht intakt, kann dein Körper wichtige Nährstoffe schlechter aufnehmen. **Mit unseren AddOns kannst du deinen Körper jetzt noch besser unterstützen.**

Die Dailybacs bilden durch die Stärkung deines Darmmikrobioms eine gesunde Basis und damit ein gesundheitliches Grundsystem für deinen Körper. Das äußert sich bei der Einnahme der Dailybacs bereits in der **Besserung von Haut, Stimmung und Immunsystem.** Sie erschaffen eine optimale Grundlage für eine maximierte und effektive Aufnahme der AddOns. So können die hochwertigen Inhaltsstoffe in deine tiefliegenden Zellstrukturen eindringen und ihre Wirkung entfalten. Dadurch wird vermieden, dass der Körper sie nicht einfach wieder ausscheidet. **Die AddOns sind entwickelt worden, um auf spezielle Körperbereiche und Funktionen noch spezifischer eingehen zu können.** Sie setzen genau dort an, wo du es möchtest. Sie bieten dir ebenso die Flexibilität, deinen Körper je nach Lebenslage bestmöglich zu unterstützen. Sei es in stressigen Zeiten mit den Radiant Glows, in dunklen Monaten mit den Good Moods oder über die Winterzeit mit den Inner Powers. Du kannst dein Abo **zu jedem Zeitpunkt flexibel an deine Bedürfnisse anpassen!**

BETTER INPUTS
BETTER OUTPUTS

Upgrade your daily routine

AM Routine: EINNAHME MORGENS AUF LEEREN MAGEN ALS KAPSEL ODER IN WASSER

Dailybacs / Dietbacs

Basis, die optimale Aufnahme der Nährstoffe im Darm garantiert.



AddOns

Einnahme mit den Dailybacs aber auch zeitlich flexibel möglich. Du kannst alle AddOns auf einmal zu dir nehmen.



Get your Upgrade



Du hast noch kein Dailybacs-Abo?

Ganz einfach dein Dailybacs Starter-Kit auswählen und noch auf der Produktseite deine gewünschten AddOns hinzufügen. Dann nur noch ab in den Checkout und du bist Teil unserer Happy Gut Community. **Die Lieferung ist für dich kostenfrei und dein Nachfüllpack passt in deinen Briefkasten.** Zusätzlich zu deinem Abo warten tolle Blogbeiträge, Podcasts, Rabatte und weitere Goodies auf dich!

Bei Fragen kannst Du jederzeit unseren Customer Support kontaktieren. We are happy to help!

Du hast bereits ein aktives Dailybacs-Abo?

Alle aktiven Dailybacs Abonnenten können die gewünschten AddOns ohne Aufwand zu ihrer Lieferung hinzufügen, indem sie unseren Customer Support unter **info@mybacs.com** kontaktieren. Einfach angeben welche AddOns du möchtest und wir bestätigen dir die Änderung. **Von**

jetzt an bekommst du zusätzlich zu deinem Refill deine gewünschten AddOns geliefert!

Du kannst deine Wahl natürlich jederzeit ändern, pausieren oder kündigen.

Unsere Bestseller



DAILYBACS FRAUEN (FLEX-ABO)

39,95€/inkl MwSt.



SKIN & HAIR BOOST

14,95€/inkl MwSt.



IMMUNITY BOOST

12,95€/inkl MwSt.



MOOD BOOST

17,95€/inkl MwSt.

Transparenz

Unsere AddOns sind durch umfangreiche Forschung und eine überlegene **Bioverfügbarkeit*** auf deine Bedürfnisse optimiert. Uns ist es wichtig, dich über die ausgewählten Inhaltsstoffe und Wirkungen aufzuklären, denn es gibt genug Unklarheit in der unüberschaubaren Welt der Nahrungsergänzungsmittel. **Wir verwenden nur die qualitativ besten, natürlichen Komponenten, nachhaltig und regional hergestellt.** Erfahre mehr in unserem **“Nutrients Guide”**.

***What the hell is Bioverfügbarkeit?**
Die Bioverfügbarkeit beschreibt, wie viel Prozent eines Nährstoffes bzw. Wirkstoffes auch wirklich im Organismus ankommt und dort wirken kann.

Inspired By Nature

WE ARE SUPERORGANISMS.



WE ARE ECOSYSTEMS.

100% NATÜRLICH UND FREI VON CHEMIKALIEN

Der Mensch ist sozusagen ein Spiegelbild der Natur - denn auch **unser Körper ist ein Ökosystem** bestehend aus einer Symbiose von Billionen kleinen Mikroorganismen. Wir wollen die besten Systeme und für dich wertvollen Komplexe der Natur in einer Kapsel vereinen und auf dein Körper-Ökosystem übertragen. **Unsere Inhaltsstoffe sind 100% natürlichen Ursprungs, frei von Chemikalien und überflüssigen Füllstoffen.**





Radiant Glow

NURTURE AND HYDRATE YOUR SKIN, HAIR AND NAILS FROM WITHIN!



Direkte Übersetzung: “aufleuchten”.

mybacs Übersetzung: “eine positive Transformation auf physischer aber auch emotionaler Ebene.”

Bekanntlich kommt Schönheit von innen. Damit sind auch die tieferliegenden Strukturen unserer **Haut, Haare und Nägel** gemeint. Unsere Haut ist wie ein Kokon, der unser gesamtes Inneres schützt. Nur die Haut kommt in direkten Kontakt mit der Außenwelt und ist somit auch den tagtäglichen Umwelteinflüssen ausgesetzt. Schadstoffbelastung, Feinstaub-Partikel, UV-Strahlung, Stress, unausgewogene Ernährung und die falschen Pflegeprodukte können unsere Hautzellen schädigen und Nebeneffekte wie Trockenheit, Rötungen, Ekzeme, Akne oder auch vorzeitige Hautalterung verursachen. Um diesen Konsequenzen so gut wie

möglich vorzubeugen und Unebenheiten gegebenenfalls wieder auszugleichen, haben wir auf Basis von wissenschaftlichen Forschungen eine Formel für dein “Radiant Glow” entwickelt. Eine **perfekte Kombination aus Antioxidantien, Superfoods und Vitaminen**, um deine Schönheit erstrahlen zu lassen - von innen nach außen. Speziell ausgewählte Nährstoffe sorgen durch feuchtigkeitsspendende und antioxidative Eigenschaften für **gesunde Elastizität, Kraft und Glow**. Dabei unterstützen ein ausgeglichenes Darm-Mikrobiom und eine hohe Bioverfügbarkeit der Komponente die Aufnahme der enthaltenen essentiellen Nährstoffe.

Inhaltsstoffe

Hirse-Extrakt



zur Stärkung der Haare und Förderung des Haarwachstums.

☆ Hyaluronsäure



zur Regenerationsfähigkeit, natürlichen Elastizität und Straffheit der Haut.

☆ Heidelbeer-Extrakt



zum Schutz der Zellen vor schädlichen Einflüssen (oxidativem Stress) und Stimulation der hauteigenen Kollagen Produktion.

Zink



zur Bildung und zum Erhalt gesunder Haut, Haare und Nägel.

Selen



zur Erhaltung normaler Haare und Nägel und zum Schutz der Zellen vor schädlichen Einflüssen (oxidativem Stress).

☆ Kupfer



zur Kollagenbildung und Melaninsynthese (Pigmentierung von Haut und Haaren).

Vitamin B5



zur Beruhigung, Regenerierung von beschädigten Hautzellen und für einen erholsamen Schönheitsschlaf (Melatoninsynthese).

Aktives Folat



zur Unterstützung von Zellteilung und Wachstumsprozessen des Körpers.

☆ Biotin



zum Erhalt gesunder Haut und Haare (Keratinproduktion) und zur Entwicklung von Blutzellen, Talgdrüsen und Nervengewebe.



Die Radiant Glow Superstars

GANZ BESONDERE INHALTSSTOFFE MIT GANZ BESONDERER WIRKUNG!

ERFAHRE MEHR



Radiant Glow *Extra*: Gesichtsmassage

Wissenschaftlich ist zwar nicht bewiesen, dass Gesichtsmassagen Falten verringern, allerdings ist bekannt, dass **sanftes Massieren unseren Stoffwechsel stimuliert und so die Durchblutung anregt**. Dies kann man zum Beispiel anhand den beliebten Gesichtsrollern aus Rosenquarz beobachten. Die tägliche Anwendung lässt die Haut wunderbar erfrischt erscheinen. Das Beauty-Tool wird ursprünglich und traditionell in der chinesischen Medizin verwendet.

1. Beginne mit sauberer Haut. Beende deine Gesichtereinigungs-Routine, bevor du mit der Massage anfängst. Reinige deine Haut beispielsweise mit einem sanften Reinigungsmittel oder Öl und spüle es anschließend mit lauwarmem Wasser ab. Danach mit einem Handtuch trocken tupfen.

2. Trage eine dünne Schicht Gesicht Öl auf. Ein wenig Öl hilft deinen Fingern, sanft über dein Gesicht zu gleiten, anstatt auf der Haut zu "schleifen". Außerdem lässt es das Gesicht hell und strahlend erscheinen, wenn du mit der Behandlung fertig bist. Du kannst hier eine Mischung von Ölen verwenden, die speziell für das Gesicht formuliert ist oder ein einzelnes Öl wählen, das am besten zu deinem Hauttyp passt. Mandel-, Argan- und Jojobaöl eignen sich alle gut als Gesichtsmassageöle, welche die Poren nicht verstopfen. Für sehr trockene Haut ist eher Argan- oder Mandelöl geeignet. Für mittel bis fettige Haut ist Jojobaöl, oder eine Mischung aus Jojoba- und Rizinusöl empfehlenswert. Für den extra Wellnessfaktor die Öl-Flasche vorher unter warmes Wasser halten.

3. Beginne mit der Massage an deinem Lymphbereich. Es wird vermutet, dass Giftstoffe aus dem Gesicht zu den Lymphknoten abfließen, die sich unter den Ohren an den Seiten des Halses befinden. Das Massieren dieses Bereichs hilft dabei, die Giftstoffe freizusetzen und zu verhindern, dass sie sich im Gesicht ansammeln. Massiere den Lymphbereich mit den Fingerspitzen eine Minute lang in kreisenden Bewegungen. Streiche in weiten Kreisen von unter den Ohren zum Hals hinunter und entlang der Kieferlinie nach oben. Druck ist gut, aber massiere nicht zu fest. Eine Gesichtsmassage unterscheidet sich von einer Tiefengewebsmassage, da die Haut im Gesicht empfindlicher ist.

4. Die Seiten deines Gesichts: Massiere mit denselben weiten, kreisenden Bewegungen entlang den Seiten deines Kiefers, an den Mundwinkeln vorbei, neben den Nasenlöchern und über die Wangenknochen. Schiebe die Haut erst nach oben, dann nach außen; niemals nach unten, da dies zu einer Erschlaffung führen kann. Fahre eine Minute lang fort.

5. Deine Stirn: Massiere mit einer breiten kreisenden Bewegung gleichzeitig beide Seiten deiner Stirn. Beginne in der Nähe der Schläfen und bewege deine Finger allmählich zur Mitte der Stirn und dann wieder zurück. Fahre eine Minute lang fort.

6. Deine Augenpartie: Positioniere deine Finger am Bogen deiner Augenbrauen. Streiche die Finger um die äußeren Augenwinkel,

bewege sie sanft unter die Augen und ende an den inneren Augenwinkeln. Fahre an den Seiten deiner Nase und entlang der Augenbrauen fort. Wiederhole die Bewegung für eine Minute. Das Massieren deiner Augenpartie hilft dabei, geschwollene Augen zu bekämpfen.

7. Massiere zum Schluss noch einmal über jeden Bereich, um die Behandlung zu beenden. Deine Haut sollte sich nun gut durchblutet, "glowy" und erholt anfühlen.

→ Weitere spannende **Beauty-Tipps** findest du in unserem Blogbeitrag "**Nine healthy habits to get you glowing**".

→ Für den **perfekten Start in den Tag** haben wir als Ergänzung zu deiner Radiant Glow Routine zusammen mit **Epifood** noch ein exklusives Glow Up Rezept für dich entwickelt. Deine **Smoothie Bowl** für den perfekten Glow from within findest du **HIER**.

→ Zu guter Letzt noch eine **Playlist** für die richtige "Radiant Glow" Stimmung. Ob zum begleiten deiner Gesichtsmassage, dem Kochen, oder wenn du deine Schönheit mal so richtig ausleben lassen möchtest. Auch bei Bedarf eines kleinen **Selbstbewusstseins-Kicks** effektiv! :)

#feelingyourself



→ **RADIANT GLOW PLAYLIST**



Good Mood

LIFT YOUR MOOD AND HELP ELIMINATE ANXIETY WITH NATURE'S TREASURES!



Direkte Übersetzung: "Gute Stimmung".

mybacs Übersetzung: "eine Waffe gegen Stress gepaart mit einer natürlichen Steigerung deiner täglichen Laune"

Heutzutage ist die Welt schnelllebig und hektisch. Eine Vielzahl an Eindrücken aus der Umgebung prasselt dauerhaft auf uns ein, der Job ist anstrengend und letztendlich hat man meist zu wenig Zeit, etwas nur für sich selbst zu tun. Gerade in hektischen Zeiten könnte so ein kleines bisschen "happiness from within" doch gar nicht schaden oder? **Unsere Good Mood Formel ist die perfekte Kombination aus einzigartigen Pflanzenextrakten und B-Vitaminen um deine Stimmung zu heben - von innen nach außen.** Zusätzlich zu deinen Dailybacs sind die Inhaltsstoffe speziell darauf ausgelegt, die richtigen

Hormone zu stimulieren, um deine Nerven zu schützen, dein Stresslevel und Cortisolspiegel zu senken und so deine Stimmung zu steigern und auszugleichen. **Auch wenn ein positives Mindset viel bewirken kann, benötigt dein Körper wichtige Vitamine, Hormone und ausreichend Energiequellen, um mit der nötigen Ausgeglichenheit und Dynamik zu funktionieren.** Diese können wir leider nicht immer über Lebensmittel aufnehmen und das kann sich wiederum maßgeblich auf unsere Stimmung auswirken. Unsere Good Moods helfen dir dabei, deine Stimmung auf einem guten Level auszubalancieren.

Inhaltsstoffe

5-HTP



zur Unterstützung der Serotonin-Synthese im Körper.

★ Ashwagandha



für mehr geistiges und körperliches Wohlbefinden in Stress-situationen.

★ Safran Extrakt (affron®)



als natürlicher Stimmungsaufheller.

Vitamin B6



wird für die Serotonin-, Noradrenalin-, Dopamin- und GABA-Synthese benötigt. Diese Neurotransmitter werden stark mit der allgemeinen Stimmung, Motivations-Empfinden und Vergnügen in Verbindung gebracht.

Vitamin B1



trägt durch die Verstoffwechslung von Glukose zur Energie-gewinnung bei und unterstützt so die Leistungsfähigkeit.

★ Vitamin B12



zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdungserscheinun-gen und zur Unterstützung des Energiestoffwechsels.



Die Good Mood Superstars

GANZ BESONDERE INHALTSSTOFFE MIT GANZ BESONDERER WIRKUNG!

ERFAHRE MEHR



Good Mood *Extra*: Mood-Boosting Tipps

Wir haben zusätzlich noch ein paar Tipps für dich, wie du deine Stimmung begleitend im Alltag unterstützen kannst. Los geht's mit ein paar Lebensmitteln, die deine Stimmung heben können. Und nein, wir sprechen hier nicht von verarbeiteten Lebensmitteln wie Pasta und Schokolade, sondern von **frischen, gesunden Nahrungsmitteln, die bis oben mit wertvollen Vitaminen und Mineralien vollgeladen sind.**

1. Antioxidantien: können nachweislich Symptome wie Angststörungen lindern. Uma Naidoo ist Dozentin an der Harvard Medical School und schreibt auf ihrem Blog "**Nutritional strategies to ease anxiety**" über den **Einfluss von Ernährung auf die mentale Gesundheit**. Sie nimmt an, dass ein geringes Level an Antioxidantien im Körper mit einem erhöhten Angstepfinden zusammenhängt. Und was bedeutet das? **Lebensmittel, die reich an Antioxidantien sind, unterstützen unsere mentale Gesundheit** und können das Angstepfinden lindern. Beispiele hierfür sind zum Beispiel **Äpfel, Artischocken, Beeren, diverse Nüsse und Brokkoli.**

2. Probiotische Lebensmittel: Eine gesunde Darmflora ist die Grundlage für ein verbessertes Wohlbefinden - darauf basiert auch die Formulierung unserer Dailybacs. Auf der Darmschleimhaut befindet sich die Mehrzahl aller Serotoninrezeptoren (5-HT-Rezeptoren) im Körper, was mit der **funktionierenden Aufnahme des Glückshormons** in Zusammenhang steht. Probiotische Lebensmittel sind beispielsweise **Kimchi, Joghurt und Miso.**

3. Gewürze: Auch Gewürze wie Safran oder

Kurkuma haben einen positiven Effekt auf die Stimmung. So wird Safran beispielsweise auch "**sunshine spice**" genannt - und das nicht ohne Grund! **Safran und Kurkuma** können nämlich bei der Behandlung von Angstzuständen und Depression unterstützen.

4. Omega 3-Fettsäuren und Vitamine: Ein perfekter Lieferant für diese Nährstoffe ist **Lachs**. In Lachs ist eine Menge an Omega 3-Fettsäuren, Vitamin B12 und B6 enthalten. Diese Stoffe können **nachweislich Depressionen und Ängste mildern**. Wenn du keinen Lachs magst, kannst du dir mit **Nüssen, Meeresfrüchten oder Austern** deinen Extra-Vitamin- und Omega 3-Boost holen!

5. Magnesiumhaltige Nahrungsmittel: Magnesiummangel kann ein Mitauslöser von Angstgefühlen sein. Dem kann man aber ganz einfach entgegenwirken - es gibt eine Menge magnesiumhaltige Lebensmittel, die in den täglichen Speiseplan eingebaut werden können. Dazu gehören zum Beispiel **Spinat, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte.**



- ➔ Weitere spannende Good Mood Tipps findest du in unserem Blogbeitrag **“Happy Gut, Happy You. Fünf Wege wie dich dein Darm glücklicher machen kann”**.
- ➔ Für den perfekten Start in den Tag haben wir als Ergänzung zu deiner Mood Up Routine zusammen mit **Epifood** noch ein **exklusives Good Mood Rezept** für dich entwickelt. Deine **Smoothie Bowl** für den perfekten Stimmungs-Boost von innen findest du **HIER**.
- ➔ **Playlist für deinen Stimmungs-Boost:**
Nichts hebt die Stimmung so einfach und so schnell wie gute Musik. Deshalb haben wir für dich eine **Playlist** erstellt bei der du **garantiert gute Laune** bekommst!



➔ GOOD MOOD PLAYLIST

P.S.: Tanzen erlaubt!



Inner Power

IMMUNITY COMPLEX FOR ULTIMATE DEFENSE AND STRENGTH FROM WITHIN



Direkte Übersetzung: "Innere Kraft".

mybacs Übersetzung: "dein gesamtes Körpersystem durch mehr Energie und Immunität auf eine neue Stufe des Wohlbefindens heben"

Unser Immunsystem ist die Basis unserer Gesundheit und diese Basis aus Immunzellen ist zu 80% in unserem Darm lokalisiert. Das Immunsystem ist sozusagen die erste und wichtigste Verteidigungsfront, um uns vor Eindringlingen zu schützen und unsere Energie aufrechtzuerhalten. Dennoch ist unser Immunsystem sehr fragil und wird durch äußere Umwelteinflüsse, neben Viren und "schlechten" Bakterien, auch durch unsere moderne Lebensweise oder sogar durch unseren geographischen Aufenthalt beeinflusst. Lebensmittel von geringer Qualität, ein ungesunder Darm, oder allgemein eine unzureichende Zufuhr von essentiellen Mikronährstoffen durch mangelnde Balance in der Ernährung, nehmen unserer "Verteidigungsfront" die Kraft. Um

den Konsequenzen so gut wie möglich vorzubeugen haben wir auf Basis von wissenschaftlichen Forschungen eine Formel für dein "Inner Power" entwickelt. **Eine perfekte Kombination aus wertvollen Antioxidantien und Vitaminen**, angereichert mit außergewöhnlichen Pflanzenextrakten vom Traubenkern und Katzenkrallen, um deine Immunität zu stärken - von innen nach außen. Speziell ausgewählte Nährstoffe sorgen durch antibakterielle, entzündungshemmende und antioxidative Eigenschaften **für Schutz vor oxidativem Stress, gesunde Kraft, Energie und Vitalität.** Dabei unterstützt ein ausgeglichenes Darmmikrobiom und eine hohe Bioverfügbarkeit der Komponenten die Aufnahme der enthaltenen essentiellen Nährstoffe.

Inhaltsstoffe

Eisen

→ zur normalen Bildung von roten Blutkörperchen und Hämoglobin, zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung und zur normalen Funktion des Immunsystems

★ Katzenkrallen-Extrakt

→ höchst antioxidantisch, zur Behandlung von Infektionen und chronischen Entzündungen, mit immunstimulierender Wirkung

Vitamin C

→ zur Stärkung des Immunsystems und antioxidativen Funktionen zum Schutz vor oxidativem Stress

★ Traubenkern-Extrakt

→ zur antioxidativen Wirkung und positivem Einfluss auf die

Zink

→ zur Bildung und zum Erhalt gesunder Haut, Haare und Nägel

Vitamin E

→ schützt DNA, Proteine und Lipide vor oxidativen Schäden

Selen

→ zur Erhaltung normaler Haare und Nägel und zum Schutz der Zellen vor schädlichen Einflüssen (freien Radikalen)

Vitamin A

→ zur Gesundheit von Schleimhäuten in Mund, Nase, Darm und Sexualorganen, zum Schutz vor Eindringlingen

Beta Carotin

→ eine der wichtigsten Quellen für Vitamin A zur Stärkung des Immunsystems (siehe Wirkung von Vitamin A) und verfügt über antioxidative Eigenschaften

Vitamin B6

→ wird für die Serotonin-, Noradrenalin-, Dopamin- und GABA-Synthese benötigt, zur Verringerung von Ermüdung und Müdigkeit

★ Vitamin B3

→ schützt DNA, Proteine und Lipide vor oxidativen Schäden

Vitamin B2

→ zur Energiegewinnung, Schutz vor freien Radikalen und für das Wachstum und Produktion von roten Blutkörperchen

Aktiviertes Folat

→ wichtig für die Zellteilung und Wachstumsprozesse des Körpers

★ Vitamin B12

→ zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdungserscheinungen und zur Unterstützung des Energiestoffwechsels.

Inner Power *Extra*: Immunity Tipps

How to get “inner power” for your immune system? Es gibt einige Wege dein Immunsystem und dein Energielevel zusätzlich zu den Dailybacs und unseren AddOns zu unterstützen. Natürlich ist die Ernährung die naheliegendste und einfachste Möglichkeit das körpereigene Immunsystem zu unterstützen. Es gibt aber noch eine Menge anderer Faktoren, die sich positiv auf unsere Abwehrkräfte auswirken - mehr erfährst du hier!

1. Hände waschen: Unsere Hände sind im Alltag voll mit diversen Viren, Pilzen und Bakterien. Das kommt daher, dass sich bei jeder Berührung mit Gegenständen wie unserem Handy, Türgriffen etc. auf unserer Haut ansammeln. Grundsätzlich ist es wichtig zu versuchen, sich so wenig wie möglich ins Gesicht zu fassen, um so die Aufnahme von unerwünschten Mikroben in die Schleimhäute zu vermeiden. Das allerbeste Mittel, um die schädlichen Bakterien und Pilze wieder loszuwerden, ist aber natürlich das Hände waschen! Je besser deine Handhygiene ist, desto geringer ist die Wahrscheinlichkeit krank zu werden.

2. Ausreichend Trinken: Gerade im Winter verlieren unsere Schleimhäute in Nase und Rachen durch die trockene Heizungsluft schnell an Feuchtigkeit. Geschieht dies, können Bakterien und Viren einfacher durch die natürliche Schutzbarriere der Schleimhäute in unseren Körper eindringen. Damit du genug Flüssigkeit in deinem Körper hast, um deine Schleimhäute nachhaltig zu befeuchten, solltest du pro Tag mindestens 2 Liter Wasser oder ungesüßten Tee zu dir nehmen!

3. Ausgiebig Lüften: Um einen gesunden und frischen Luftaustausch zu kreieren, ist es wichtig mehrmals täglich ausgiebig zu lüften. Gerade wenn du viel Zeit mit mehreren Menschen in einem Raum verbringst, kann Lüften ein wahres Wundermittel für dein Immunsystem sein. Denn hierbei wird die “verbrauchte” Luft, welche meist auch eine Menge an Schadstoffen enthält, abtransportiert und durch frische Luft mit reichlich Sauerstoff ausgewechselt.

4. Wechselduschen: Wechselduschen ist nicht nur gut für das Herz-Kreislaufsystem und dein Bindegewebe. Es regt zusätzlich die Durchblutung an, trainiert den Körper auf schnelle Temperaturwechsel und unterstützt zusätzlich das Immunsystem!

5. Bewegung: Es ist allseits bekannt, dass Bewegung weitreichende gesundheitliche Vorteile für den Körper mit sich bringt, denn Bewegung regt den Stoffwechsel an und führt zusätzlich zur Befeuchtung der Schleimhäute! Eine halbe Stunde Spazieren gehen oder Walken reicht dafür schon vollkommen aus.



- ➔ Weitere spannende Tipps für dein Immunsystem findest du in unserem Blogbeitrag **“Seven Tips For An Immunity Boost From Within”**
- ➔ Für den perfekten Start in den Tag haben wir als Ergänzung zu deiner Inner Power Routine zusammen mit **Epifood** noch ein **exklusives Inner Power Rezept** für dich entwickelt. Deine **Smoothie Bowl** für den perfekten Stimmungs-Boost von innen findest du **HIER**.
- ➔ **Playlist für deinen Immunity-Boost:**
Zu guter Letzt noch eine **Playlist** für die richtige „Inner Power“ Stimmung. **Tanke Energie** mit abwechslungsreichen Elektro-Tracks!



➔ INNER POWER PLAYLIST

#energize



Bright Awake

NUTRIENT COMPLEX FOR ENERGIZING, WAKING UP & STAYING WOKE.



Direkte Übersetzung: "hellwach".

mybacs Übersetzung: "ein gesamtes Körpersystem durch speziell ausgewählte Inhaltsstoffe mit den Nährstoffen versorgen, die deinem Organismus fehlen könnten"

Unsere Bright Awake AddOns sind geradezu geladen mit Inhaltsstoffen, die dir helfen, deine volle Energie & Leistungsfähigkeit freizuschalten.

UNGEBUNDENES KOFFEIN

Das Bright Awake AddOn mit ungebundenem Koffein ist ein richtiger Muntermacher. Ungebundenes Koffein ist der Wirkstoff, der in normalem Kaffee enthalten ist. "Ungebunden" ist ein wenig irreführend, da es trotzdem an einen sog. "Chlorogensäure-Kalium-Komplex" gebunden ist. Bei Kontakt mit der Magensäure wird das Koffein aber direkt freigesetzt. Dies induziert **eine**

starke und schnelle Wirkung.

GEBUNDENES KOFFEIN

In den Kapsel ohne gebundenes Koffein ist auch Koffein enthalten, allerdings gebunden. Hier ist das Koffein in beispielsweise Matcha und Guarana enthalten. Das Koffein hängt an Polyphenolen, sodass es erst im Darm freigesetzt wird. Die Wirkung ist dadurch zwar **später und sanfter, hält aber dafür auch länger an**, sodass man kein "Tief" nach der Einnahme entwickelt. Außerdem ist der Vorteil, dass die negativen Seiten von Kaffee, wie beispielsweise Unruhe, nicht auftreten.

Inhaltsstoffe

Vitamin A



zur Erhaltung der normalen Sehkraft und zur Unterstützung des Immunsystems.

Vitamin B1



unterstützt die Energieproduktion des Körpers und das Nervensystem. Fördert psychische und geistige Konzentration.

Vitamin B2



fördert die psychische und geistige Konzentration. Unterstützt die Gesundheit der Augen, das Nervensystem und die körpereigene Abwehr.

Vitamin B5



unterstützt den Energiestoffwechsel. Verringert Müdigkeit und Erschöpfung und erhöht die Stressresistenz.

Vitamin B6



unterstützt das Nervensystem, verringert Müdigkeit und Erschöpfung und stärkt das körpereigene Abwehrsystem.

Vitamin B12



unterstützt die Gehirnfunktion, das Nervensystem und die Energieproduktion des Körpers. Verringert Müdigkeit und Erschöpfung.

Curcumin Extrakt



wirkt antioxidativ und entzündungshemmend. Stärkt das Immunsystem und erhöht das Energielevel.

☆ L-Theanin



reduziert Stress, verbessert die Gehirnleistung, Konzentration, Gedächtnisleistung und Stimmung. Fördert einen wachen, klaren Zustand.

Grünteextrakt



erhält die Gesundheit von Herz und Gehirn, verringert geistige und körperliche Müdigkeit und Erschöpfung. Wirkt präventiv gegen Stress.

☆ Guarana



steigert die Leistungsfähigkeit und Konzentration über einen langen Zeitraum und verringert das Müdigkeitsgefühl.

☆ Macawurzelpulver



verringert Müdigkeit und Erschöpfung, steigert das Energielevel und unterstützt das hormonelle Gleichgewicht.



Die Bright Awake Superstars

GANZ BESONDERE INHALTSSTOFFE MIT GANZ BESONDERER WIRKUNG!

ERFAHRE MEHR



Playlist für deinen Stimmungs-Boost:

Nichts hebt die Stimmung so einfach und so schnell wie gute Musik. Deshalb haben wir für dich eine **Playlist** erstellt bei der du **garantiert gute Laune** bekommst!

→ BRIGHT AWAKE PLAYLIST

P.S.: Tanzen erlaubt!



Deep Sleep

NUTRIENT COMPLEX FOR A SHORTENED FALLING ASLEEP TIME, BETTER SLEEP QUALITY AND REDUCTION OF JET LAG SENSATION.



Direkte Übersetzung: “tiefer Schlaf”.

mybacs Übersetzung: “dein gesamtes Körpersystem durch speziell ausgewählte Inhaltsstoffe mit den Nährstoffen versorgen, die deinem Organismus fehlen könnten” ”

Ist dir bewusst, dass wir etwa **ein Drittel unserer Lebenszeit schlafend verbringen**? Der Schlaf nimmt also einen großen Teil unseres Lebens ein. Umso wichtiger ist es deshalb, sich mal etwas genauer mit dem Thema auseinander zu setzen. Denn der Schlaf ist nicht nur wichtig für unserer Erholung, sondern hat auch **erhebliche Einflüsse auf unsere Gesundheit und die Funktionsfähigkeit des Organismus**.

So normal und alltäglich das Schlafen für uns sein mag, ist diese Zeit absolut unabdingbar für einige Prozesse im Körper. Denn hier finden viele gesundheitserhaltende und -fördernde

Vorgänge statt, die tagsüber schlichtweg nicht ablaufen können. **Der Körper regeneriert sich, das Immunsystem wird gestärkt und Stresshormone werden abgebaut.**

Good to know: Normalerweise braucht ein erwachsener Mensch übrigens zwischen sechs und zehn Stunden Schlaf pro Tag. Jedoch können Faktoren wie z. B. Stress, Alter, Ernährung und die Einnahme von Arzneimitteln deinen Schlaf beeinflussen, und entscheidend dafür sein, wie viel Schlaf ein Mensch benötigt und wie erholt er sich danach fühlt.

Inhaltsstoffe

☆ **Lavendel**



lindert Stress und Angstgefühle und hilft bei Schlafstörungen

Vitamin B6



wird für die Serotonin-, Noradrenalin-, Dopamin- und GABA-Synthese benötigt

☆ **Melatonin**



reguliert den Schlaf-Wach-Rhythmus und hilft die Einschlafzeit zu verkürzen

☆ **Ashwaghanda**



wirkt beruhigend und schlaffördernd und hilft sowohl bei Einschlaf- als auch bei Durchschlafstörungen

Melisse



beruhigt, kann Nervosität lindern und beim Einschlafen helfen

Vitamin B12



zum Schutz der Zellen vor schädlichen Einflüssen (oxidativem Stress) und Stimulation der hauteigenen Kollagen Produktion.



Die Deep Sleep Superstars

GANZ BESONDERE INHALTSSTOFFE MIT GANZ BESONDERER WIRKUNG!

ERFAHRE MEHR



Deep Sleep *Extra*: 5 Sleep Facts

Knowledge is power - hier haben wir für dich noch **5 spannende Fakten rund um das Thema Schlaf** zusammengestellt, die du bestimmt noch nicht wusstest:

- 1.** Der Mensch ist fähig Ereignisse aus dem Wachzustand in den Schlaf zu übertragen, so dass er Dinge verarbeitet und Situationen wieder erleben kann. Außerdem ist es möglich, akustische Signale, wie das Klingeln eines Weckers oder auch Bedürfnisse wie beispielsweise Harndrang, während des Schlafens wahrzunehmen.
- 2.** Pro Nacht wachen wir etwa 28 Mal auf. Meist bemerken wir das nicht, da unser Gehirn Wachphasen unter 3 Minuten nicht speichern kann.
- 3.** Wir verbringen insgesamt rund vier Jahre im Traumschlaf.
- 4.** Nur 5 Minuten nach dem Aufstehen haben wir bereits 50% unserer Träume schon wieder vergessen. Nach 10 Minuten können wir uns sogar schon an 90% unserer Träume nicht mehr erinnern.
- 5.** Wer dauerhaft unter 6 Stunden schläft, steigert das Sterberisiko um bis zu 12%.





- ➔ Um mehr zu erfahren, lies dir unseren Beitrag zum Zusammenhang von **Schlaf und Metabolismus** durch. Hier bekommst du zum einen eine ausführliche Erklärung zum Thema Schlaf und was dabei in deinem Körper passiert.
- ➔ Um nach dem Abendessen richtig zu entspannen, haben wir ein kleines Rezept für dich vorbereitet - unser "Debloat Latte" hilft dir bei einem aufgeblähten Gefühl nach dem Essen, lässt dich durch die Vielzahl der Gewürze zur Ruhe kommen und ist garantiert der perfekte Abschluss für einen anstrengenden Tag. **Hier geht's zum Rezept.**
- ➔ **Playlist für deinen Relaxation-Boost:**
Zu guter Letzt noch eine **Playlist** für die richtige „Deep Sleep“ Stimmung. **Entspanne** und lass dich fallen mit unserer Einschlaf-Playlist.



→ **DEEP SLEEP PLAYLIST**

#deepsleep #relax



Vegan Support

NUTRIENT COMPLEX FOR ULTIMATE SUPPORT FOR VEGAN & VEGETARIAN DIET



Direkte Übersetzung: **“Vegane Unterstützung”**.

mybacs Übersetzung: **“Dein gesamtes Körpersystem durch speziell ausgewählte Inhaltsstoffe mit den Nährstoffen versorgen, die deinem Organismus fehlen könnten.”**

Unser Vegan Support ist dazu da, um dir **wichtige Nährstoffe für deinen Körper** zu liefern - bei einer veganen aber auch bei einer nicht rein pflanzlichen Ernährung! Jod ist für die Synthese von Schilddrüsenhormonen zuständig, die viele Stoffwechselprozesse in unserem Körper beeinflussen. Jod ist hauptsächlich in Fisch, Milch und Eiern zu finden, weswegen es wichtig ist, es bei einer veganen Ernährung zu ersetzen. Zink ist wesentlich bei vielen Stoffwechselfvorgängen im Körper, unter anderem des Haut- und Bindegewebsstoffwechsels mitbeteiligt, trägt also zur Erhaltung normaler Haut, Haaren und Nägeln bei.

Selen ist antioxidativ und an den Wachstumsprozessen im Körper teilhabend und hilft somit der natürlichen Schönheit. Cholin ist eine Nährstoff, der die (Entgiftungs-) Funktion der Leber unterstützt. Außerdem ist er am Aufbau sämtlicher Zellwände beteiligt, trägt zum Fettstoffwechsel bei und unterstützt zudem ein gesundes Gewichtsmanagement. Zudem sind die Vegan Support AddOns gespickt mit wichtigen Mineralien, Vitaminen und Nährstoffen, die bei veganer oder vegetarischer Ernährung schwieriger aufzunehmen sind.

Inhaltsstoffe

 Vitamin B12	→	zur Zellteilung, Blutbildung und für eine normale Nervenfunktion sowie ein normales Immunsystem. Verringert Müdigkeit und unterstützt den Energiestoffwechsel
Jod	→	für den Stoffwechsel und die normale Funktion der Schilddrüse
 Calcium	→	für die Muskelkontraktion, ein normal funktionierendes Nervensystem und eine normale Blutgerinnung
 Eisen	→	zur normalen Bildung von roten Blutkörperchen und Hämoglobin, zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung und zur normalen Funktion des Immunsystems
Zink	→	trägt durch die Verstoffwechslung von Glukose zur Energiegewinnung bei und unterstützt so die Leistungsfähigkeit.
Selen	→	stärkt das Immunsystem und die Funktion der Schilddrüse, sowie das kardiovaskuläre System.
Vitamin D	→	stärkt die Knochen und das Immunsystem
Vitamin B2	→	fördert den Stoffwechsel und ist wichtig für das Eiweiß in der Augenlinse
Vitamin B3	→	für den Energiestoffwechsel und die Zellteilung
Vitamin A	→	wirkt antioxidativ und trägt zur Gesundheit der Schleimhäute bei
Cholin	→	trägt zu einem normalen Fettstoffwechsel und einer normalen Leberfunktion bei



Die Vegan Support Superstars

GANZ BESONDERE INHALTSSTOFFE MIT GANZ BESONDERER WIRKUNG!

ERFAHRE MEHR

mybacs®



Vegan Support *Extra*: Top Ernährungs Tipps

Einfach nur Tierprodukte weglassen? Ganz so einfach ist es nicht, denn damit du alle wichtigen Nährstoffe aufnimmst und Mängeln vorbeugst, sollte dein veganer Speiseplan tatsächlich eher größer als kleiner werden. Hier bekommst du einen kleinen Leitfaden für eine gesunde, vegane Ernährung:

1. Eine gute Basis: Denke in jedem Fall daran, immer ausreichend Flüssigkeit zu dir zu nehmen, am besten Wasser, Tee oder andere kalorienarme Getränke! Ausreichend zu trinken ist bei jeder Ernährungsform wichtig; bei der veganen Ernährung unterstützt es vor allem den Transport der vielen Ballaststoffe durch den Verdauungstrakt und verhindert damit Verstopfung oder Aufgebläetheit. Da man als VeganerIn auf Milchprodukte verzichtet, kannst du durch mit Calcium angereicherte Pflanzendrinks außerdem eine ausreichende Calciumversorgung sicherstellen. → Trinke jeden Tag mindestens 1,5 Liter.

2. Bunte Grundlage: Die Grundlage deiner festen Nahrung besteht natürlich aus Gemüse und Obst. Sie liefern dir wichtige Vitamine, wie zum Beispiel Vitamin C. Eine Vielfalt an Gemüse- und Obstsorten stellt sicher, dass eine gute Mischung unterschiedlicher Nährstoffe in deinem Körper ankommen und beugt Mängeln durch einseitige Ernährung vor. Unser Tipp: Sauer eingelegtes Gemüse enthält viele nützliche Bakterien und Antioxidantien. Durch den Fermentationsprozess gehen kaum Vitamine verloren und das Gemüse ist sogar leichter verdaulich. → Bei jeder Mahlzeit sollte ca. die Hälfte deines Tellers durch Gemüse und Obst belegt sein.

3. Satt & energiegeladen: Vollkorngetreide, wie Naturreis, Haferflocken oder Vollkornbrot liefern

wertvolle Ballaststoffe sowie unter anderem B-Vitamine, Eisen und Zink. Auch Kartoffeln und Vollkornnudeln sind geeignete Sättigungsbeilagen. → Die Portion auf deinem Teller sollte aus ca. einem Viertel aus einer (Vollkorn-)Sättigungsbeilage bestehen.

4. Eiweißlieferanten: Kichererbsen, Linsen und andere Hülsenfrüchte sind gute Proteinquellen für deinen Körper. Sojaprodukte eignen sich besonders gut, da sie gleichzeitig eine hervorragende Quelle für Eiweiß und auch Kalzium darstellen. Kerne, Nüsse und Samen - zum Beispiel Kürbiskerne, Chia-, Leinsamen, Erd- und Walnüsse - enthalten ebenfalls viel Protein. → Ein weiteres Viertel auf deinem Teller sollten Proteinquellen ausmachen.

5. In Maßen: Vor allem bei Fetten gilt: Qualität über Quantität. Hervorragend eignen sich pflanzliche, am besten kaltgepresste Öle, wie beispielsweise Olivenöl, da diese reich an ungesättigten Fettsäuren sind, die Entzündungen entgegenwirken können. Besonders reich an gesunder Omega-3-Fettsäure ist übrigens Leinöl. Avocados enthalten nicht nur viele einfach ungesättigte Fettsäuren, die sich positiv auf den Cholesterinspiegel auswirken, sondern punkten auch mit wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen. Walnüsse und Leinsamen eignen sich ebenfalls als Quelle an gutem Fett. → Baue ca. 4 Esslöffel gesundes Fett in deinen täglichen Speiseplan ein



➔ Als Ergänzung zu deiner Vegan Support Routine haben wir zusammen mit Epifood noch ein exklusives Vegan Support Rezept für dich entwickelt. Deine Porridge Bowl für den perfekten Nährstoff-Boost von innen findest du **HIER**. Lass es dir schmecken!

[#nutritionboost](#)



[PORRIDGE BOWL](#)



We hope you liked the guide!

Wenn du Fragen oder Anregungen hast, schreibe uns eine Mail an info@mybacs.com.



Zur Website



Follow [@mybacs](#)



Follow [@mybacs](#)



Follow [@mybacs](#)



Listen to our [Podcast](#)



Check out our [Healthy Guides](#)



mybacs[®]

mybacs Vertriebs GmbH
Hohenzollernstraße 88
80796 München