

9

EINFACHE TIPPS DIE DEINE

SELBSTHEILUNG

FÖRDERN KÖNNEN!



GESUNDE ERNÄHRUNG

- Isst du genügend Obst? Täglich?
- Zucker meiden, vor allem künstliche wie Fruktose Sirup (Fruchtzucker in Obst reicht völlig aus)
- Viel Wasser trinken



BEWEGUNG

Tägliche Bewegung ist wichtig für dein ganzes Körpersystem. Vor allem das Schwitzen hilft deinem Körper Toxine auszuscheiden und deinen Kreislauf in schwingung zu halten.



SCHWITZEN

Schwitzen schon einmal mit saunieren versucht? Ist auch die perfekte Regeneration nach jeder körperlichen Anstrengung.



STRESS MEIDEN

Vermeide ungesunden Stress. Mach das was dir spaß bereitet.



SCHLAF

Finde ausreichend Schlaf. Genügend Schlaf ist wichtig damit sich dein Körper auf natürlichem Wege regenerieren kann.



SONNE & NATUR

Verbringe genügend Zeit in der Natur und tanke wichtiges Sonnenlicht für mehr Vitamin D.



MOMENTE FÜR DICH

Nimm dir Zeit für Dich. Sei auch mal alleine und mach was dir spaß bereitet. Meditation in kombination mit der Natur können wahre Wunder bewirken. Probiere mal!



POSITIV DENKEN

Positive denken ist eine Grundvoraussetzung für ein glückliches Leben und eine gute Gesundheit. Meide negative Schlagzeilen und negative Menschen in deinem Leben. Du verdienst ein positives Umfeld.



FÜSSE MASSIEREN

oder massieren lassen - hilft zu entspannen, fördert die Durchblutung, tu deinen Füße etwas Gutes sie tragen dich ja auch Tag ein Tag aus.

Über die Fußreflexzonen kannst du ganz gezielt bestimmte Organe stimulieren und so die Selbstheilung anregen.

Viel Spaß!



FULLBALANCE
balance your life