

Top Ten Gesundheitstipps

1. Aufbauende, positive Gedanken, Worte und Handlungen entwickeln und ausführen, Gefühle annehmen, Meditation.
2. Aufenthalt, Bewegung in der freien Natur: Frische Luft, natürliche Strahlung als Nahrung.
3. Mehr Rohkost im Allgemeinen und Sprossen im Speziellen (Komposteimer als Indikator).
4. Gut gekaut ist halb verdaut. Nicht trinken zum Essen. Aufhören zu essen, wenn es genug ist.
5. Tafelsalz und raffinierten Zucker aus der Küche verbannen. Besser Meer-/Himalayasalz, natürliches Steinsalz, Honig/Birrendicksaft/Rohrohrzucker und/oder Stevia verwenden.
6. Pro Mahlzeit jeweils das Schwergewicht entweder auf Eiweiss oder Kohlenhydrate legen.
7. Gesunde, schmackhafte Standard-Menüs kreieren.
8. Auf Säure-Basen-Gleichgewicht und Gase achten.
9. Am Morgen lauwarmes Wasser mit einigen Spritzern Zitronensaft; sporadisch Leberspülung; ab und zu Früchtetag oder Dinner Cancelling; 1-2 Mal jährlich Heilfasten.
10. Last but not least: Das Essen mit allen Sinnen geniessen. Das trägt entscheidend zur Steigerung der Lebensfreude und somit zur Gesundheit bei.

Top Ten Gesundheitstipps

1. Aufbauende, positive Gedanken, Worte und Handlungen entwickeln und ausführen, Gefühle annehmen, Meditation.
2. Aufenthalt, Bewegung in der freien Natur: Frische Luft, natürliche Strahlung als Nahrung.
3. Mehr Rohkost im Allgemeinen und Sprossen im Speziellen (Komposteimer als Indikator).
4. Gut gekaut ist halb verdaut. Nicht trinken zum Essen. Aufhören zu essen, wenn es genug ist.
5. Tafelsalz und raffinierten Zucker aus der Küche verbannen. Besser Meer-/Himalayasalz, natürliches Steinsalz, Honig/Birrendicksaft/Rohrohrzucker und/oder Stevia verwenden.
6. Pro Mahlzeit jeweils das Schwergewicht entweder auf Eiweiss oder Kohlenhydrate legen.
7. Gesunde, schmackhafte Standard-Menüs kreieren.
8. Auf Säure-Basen-Gleichgewicht und Gase achten.
9. Am Morgen lauwarmes Wasser mit einigen Spritzern Zitronensaft; sporadisch Leberspülung; ab und zu Früchtetag oder Dinner Cancelling; 1-2 Mal jährlich Heilfasten.
10. Last but not least: Das Essen mit allen Sinnen geniessen. Das trägt entscheidend zur Steigerung der Lebensfreude und somit zur Gesundheit bei.



-> Bitte an den Kühlschrank heften und alle 3 Wochen umhängen

Praxis für Gesundheit und Bewusstsein
www.rschenker.ch www.fastenundessen.ch



-> Bitte an den Kühlschrank heften und alle 3 Wochen umhängen

Praxis für Gesundheit und Bewusstsein
www.rschenker.ch www.fastenundessen.ch