

**WÖCHENTLICH
NEUE BEITRÄGE**

KARIN  MAYR
WOCHENKÜNDER

**AKTUELLE THEMEN
AUS SICHT DER
CONVERSILOGIE**

**GESUNDHEIT
FÜR ANFÄNGER**

In jungen Jahren muss man sich nicht mit ihr beschäftigen, weil Gesundheit noch eine Selbstverständlichkeit ist. Irgendwann aber kommt der Tag, an dem man sie überdenkt und merkt, dass man vielleicht doch etwas zur ihrer Erhaltung beitragen sollte, wenn es nicht sogar schon Zeit für Verbesserung ist. Aller Anfang muss nicht schwer sein....Man kann mühelos im **HIER UND JETZT** starten! Die Gegenwart ist immer für einen da und jederzeit veränderbar. Daher mache das **JETZT** zum Mittelpunkt der nächsten 90 Tage, deiner Gesundheit zu Liebe.

Grundausrüstung für die nächsten 90 Tage: 1 Cist-Rosen-Öl, 1 Moorcreme Vital für Gelenke und Muskeln, 1 Kräuter-Föhren-Spray, Noo6 zur Leberentgiftung, Noo8 zur Reinigung des Gedärms, Noo3 zur Reinigung der Schleimhäute, No11 zur Säuberung von rotem und weißem Lebenssaft

Speisenempfehlung

Frühstück

2 Scheiben Dinkelvollkornbrot mit 1 TL Butter und 4 Blatt Schinkenwurst, 2 Blatt Tilsiter

Vormittag

2x 0,75l Wasser, 1 Glas selbst gepresster Saft einer Grapefruit

Mittag

gekochtes Hühnerfleisch (1 Hühnerbrust) mit 125gr Quinoa, ½ Zucchini, jeweils ein ½ roter und gelber Paprika

Nachmittag

2x 0,75l Wasser, 1 großes Glas Karotten-Orangensaft (6 Karotten, 3 Orangen, eine Prise Ingwer, 4 Minzblätter, ein Spritzer Zitrone)

Abend

Zucchini-Suppe. Zucchini, Zwiebel und Knoblauch, Salz, Chili, Pfeffer, Curry

Körperertüchtigung - nach Belieben wiederholen

1 Kniebeuge an der Wand und die Stellung für 3min halten

10x Hampelmann

10 Sit-Ups

Körperliches Wohlbefinden

Kräuter-Föhren-Spray auf Sprunggelenke und Knie anwenden, die Moor-Kräuter-Creme kreisförmig einmassieren und mit dem Kräuter-Föhren-Spray abschließen

Kräuterempfehlung des Tages

Nüchtern 20ml Noo6 in ein 1/4l warmes Wasser und vor dem Schlafengehen 10ml Noo6 pur

Meine Gedanken heute

Tag 1
Tagesspruch
„Der Anfang ist bereits
die Hälfte des Ganzen.“
Aristoteles

Kontaktieren Sie Ihren Conversiologen unter www.conversiologie.at - Kundenportal - Conversiologie Standorte um die Grundausrüstung zu bestellen.