

**WÖCHENTLICH
NEUE BEITRÄGE**

KARIN  MAYR
WOCHENKÜNDER

**AKTUELLE THEMEN
AUS SICHT DER
CONVERSILOGIE**

**GESUNDHEIT
FÜR ANFÄNGER**

Tagesspruch

'Jeder möchte die Welt verbessern und jeder könnte es auch, wenn er nur
bei sich selber anfangen wollte.'
- Karl Heinrich Waggerl

Speisenempfehlung

Frühstück

1 Scheibe Dinkelvollkornbrot mit ½ TL Butter und 2 Blatt Schinkenwurst, 1 Blatt Tilsiter, 1 Ei

Vormittag

2x 0,75l Wasser, Rote Bete Saft mit Zitrone, Karotte, Minzblatt, Apfel, Sellerie

Mittag

Faschierter Braten mit Kartoffelpüree. 250 gr. Bio-Hack mit Karotten sehr klein geraspelt. 1 Zwiebel anrösten, Sellerie geraspelt, Salz, Majoran, Pfeffer, 1 EL Dinkelbrösel in Wasser eingeweicht, eine Handvoll Petersilie. 2 Kartoffel kochen und pürieren. Mit etwas Dinkelmilch sämig rühren. Salz, Muskat

Nachmittag

Zitronenwasser ¾ l + 0,75l Wasser extra

Abend

TK Spinat 1 Teller, 1 Spiegelei

Körperertüchtigung - nach Belieben wiederholen

10 min. Marschierschritt – fest die Beine hochziehen. 5min Lockeres Laufen am Stand. Am besten an der frischen Luft.

Körperliches Wohlbefinden

Zuerst Kräuter-Föhren-Spray und dann Moorcreme auf Hüfte auftragen. Mit dem Kräuter-Föhren-Spray abschließen.

Kräuterempfehlung des Tages

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

Meine Gedanken heute

Tag 2

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