

WÖCHENTLICH  
NEUE BEITRÄGE

KARIN  MAYR  
WOCHENKÜNDER

AKTUELLE THEMEN  
AUS SICHT DER  
CONVERSILOGIE

GESUNDHEIT  
FÜR ANFÄNGER

**Tagesspruch**

'Misserfolg ist lediglich eine Gelegenheit, mit neuen Ansichten noch  
einmal anzufangen.'

Henry Ford

**Speisenempfehlung**

**Frühstück**

1 Dinkel-Toastbrot, 2 EL Gemüseaufstrich Paprika scharf (Zwergenwiese oder Ibi)

**Vormittag**

2x 0,75l Wasser, 1 geriebener Apfel, 3 Walnüsse, 4 EL Joghurt

**Mittag**

Grenadiermarsch – was übrig blieb vom Vortag mit einer großen Schüssel gemischten Salat (Gurke, Tomate, Feldsalat) Dressing: aus max 3EL Öl oder 1 großen Topf gedünstetes Gemüse der Saison (als Letscho-Variante) mit einer gekochten Kartoffel – auch gleich für den nächsten Tag vorkochen

**Nachmittag**

2x 0,75l Wasser, 2 Glas Smoothie aus Melone oder Mango, Spinatblätter, Banane, Limette, Petersilie, Dinkelmilch anrichten und eines davon trinken

**Abend**

Obst der Saison, 1 kleines Glas Smoothie vom Nachmittag

**Körperertüchtigung - nach Belieben wiederholen**

mind. 25 Liegestütze am Türstock oder am Badewannenrand - die Tiefe ist variabel

**Körperliches Wohlbefinden**

Kräuter-Föhren-Spray und Moorcreme auf Schulter und Oberarme auftragen

**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 3

Kontaktieren Sie Ihren Conversiologen unter [www.conversiologie.at](http://www.conversiologie.at) - Kundenportal - Conversiologie Standorte um die Grundausrüstung zu bestellen.