

WÖCHENTLICH  
NEUE BEITRÄGE

KARIN  MAYR  
WOCHENKÜNDER

AKTUELLE THEMEN  
AUS SICHT DER  
CONVERSILOGIE

GESUNDHEIT  
FÜR ANFÄNGER

**Tagesspruch**

'Nicht das Beginnen wird belohnt, sondern einzig und allein das Durchhalten.'

Katharina von Siena

**Was sind meine ersten Gedanken nach dem Aufwachen?**

**Startgewicht:** \_\_\_\_\_

**Abendgewicht:** \_\_\_\_\_

**Speisenempfehlung**

**Frühstück**

warmes Müsli aus 1 EL Dinkelcrunch, 5 EL Dinkelflocken, 1 EL Buchweizenflocken, 1 EL Hirseflocken, Dinkelmilch, Beeren nach Wahl, 5 Scheiben Banane

**Vormittag**

2x 0,75l Wasser, 1 geriebene Karotte, 1 geriebener Apfel, 1 Orange, 4 Walnüsse

**Mittag**

Zucchini-Laibchen mit Zwiebel, Minzblätter, Basilikumblätter, Knoblauch, Zitrone, Dinkelmehl, Olivenöl, Pfeffer, Salz, Chili. Mit 5 EL Schafsjoghurt/Knoblauch Dip, Avocado-Paste, Tomatensalsa

**Nachmittag**

2x 0,75l Wasser, Mandarinen

**Abend**

2 Teller Gemüse-Minestrone aus Karotten, Sellerie, Kräutern, Fenchel, Zucchini, Stangensellerie, Pastinake, Zwiebel, Knoblauch

**Körperertüchtigung - nach Belieben wiederholen**

10 min. Laufschrift outdoor, 10 min. Muskeltraining: in die Hocke gehen und 2 min. Position halten, sich schütteln – Schulter bei locker lassen, mit den Armen schlendern, großen Ausfallschritt – Arme in die Hüfte und Position halten bis Oberschenkel zu brennen beginnen. Mit Laufschrift fortfahren und beliebig wiederholen

**Körperliches Wohlbefinden**

Kräuter-Föhren-Spray und Moorcreme auf vorderen Brustbereich auftragen und in die Zwischenrippenmuskeln einmassieren. Vom Brustbein beginnen und in kleinen kreisförmigen Bewegungen nach außen

**Kräuterempfehlung des Tages**

Nüchtern 10ml Noo3 in 1 Tasse warmes Wasser mit Zitrone – trinken.

Tag 4

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