

WÖCHENTLICH
NEUE BEITRÄGE

KARIN  MAYR
WOCHENKÜNDER

AKTUELLE THEMEN
AUS SICHT DER
CONVERSILOGIE

GESUNDHEIT
FÜR ANFÄNGER

Tagesspruch

'Was hilft aller Sonnenaufgang, wenn wir nicht aufstehen!'

Georg Christoph Lichtenberg

Was sind meine ersten Gedanken nach dem Aufwachen?

Startgewicht: _____

Abendgewicht: _____

Speisenempfehlung

Frühstück

2 Dinkel-Toastbrot, 2 EL Gemüseaufstrich Paprika scharf, Eierspeise, 3 Blatt Wurst

Vormittag

2x 0,75l Wasser, 1 Handvoll Weintrauben ohne Kerne

Mittag

1 Stück Lachs, 250 gr. Auf Rucola Salat mit 1 EL Olivenöl, 5 Blatt Parmesan gehobelt, 1 Zucchini-Laibchen vom Vortag, 1 Maiskolben

Nachmittag

2x 0,75l Wasser, ½ Mango, 1 Handvoll TK Beeren

Abend

10 EL Quinoa-Beeren-Orangen-Porridge aus Dinkelmilch mit Zimt, Vanillemark, eine Prise Salz, 1 Spritzer Ahornsirup

Körperertüchtigung - nach Belieben wiederholen

mind. 15 min. Rock'n Roll Tanzschritt und anschließend am Rücken legen und Vorfuß kreisen

Körperliches Wohlbefinden

Beinmassage herzwärts mit Cist-Rosen-Öl

Kräuterempfehlung des Tages

Nüchtern 10ml Noo3 in eine Tasse warmes Wasser mit Zitrone -trinken

Tag 5

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