

Das Team von „Glücklich & Gesund“ freut sich, Ihnen den **Frühlings-Newsletter** zu präsentieren. Diesmal dreht sich alles um das Abnehmen und Entschlacken.
Viel Spaß beim Lesen und Ausprobieren!

Die mentale Vorbereitung zum Abnehmen und Entschlacken

Damit das Abnehmen und Entschlacken vom Anfang bis zum Schluss gut gelingt, bedarf es auch der richtigen mentalen Einstellung.

Vieles wird oft voller Enthusiasmus begonnen, aber auch bald darauf wieder schnell fallen gelassen.

Woran scheitert es meistens und endet auch oft genug noch dazu im Frust?

Es fehlt an der richtigen geistigen Vorbereitung, an der laufenden geistigen Motivation und überhaupt an der Konzentration auf ein realistisches Ziel.

Ein Spruch besagt: „Man soll die Feste feiern, wie sie fallen“.

Mit dem Abnehmen und Entschlacken verläuft es ähnlich, denn auch damit soll man beginnen, wenn man dazu die eigene Lust oder Notwendigkeit verspürt.

Aber trotzdem bedarf es vorher noch einer kurzen Vorbereitung, um auch den gewünschten Erfolg zu erzielen.

Zuerst stellen wir uns einmal den Start geistig vor:

- **Wann genau werde ich damit beginnen?** *Das genaue Datum im Kalender fixieren!*

Tipp: Abnehmen und Entschlacken gelingt am Leichtesten, wenn man zunächst einmal die Lust dazu verspürt. Damit es aber ganz leicht geht, können Sie sich auch den Mondrhythmus zu Hilfe nehmen. Wenn man kurz nach dem Vollmond, also im abnehmenden Mond beginnt und sich auf das genaue Datum bereits mental einstellt, steht einem guten Start kaum mehr etwas im Wege. Heuer wäre der nächste passende Termin für einen Beginn zum Abnehmen und Entschlacken der **1. März 2010**.

- **Wie werde ich es genau machen?** *Sich Rezepte und Einkaufslisten parat legen.*

Da es sich auch hier um eine Ernährungsumstellung handelt, sollte man sich auch darauf bereits vorbereiten. Um nicht wieder allzu leicht in ungewünschte Gewohnheiten zu verfallen, ist es gut, wenn sich keine „verbotenen“ Lebensmittel im Haushalt befinden. Am Besten ist, man deckt sich mit gesunden und „erlaubten“ Lebensmitteln ein, denn dann besteht am wenigsten die Gefahr auf „das Falsche“ zu greifen. Auch sollten Rezeptvorschläge und ein provisorischer Menüplan bereits vorhanden sein, denn auch hier haben die Erfahrungen gezeigt, wenn es keinen Plan gibt, ist oft schnell die ganze Motivation zum Abnehmen und zur Ernährungsumstellung wieder verschwunden. -

Wie man ernährungstechnisch richtig mit dem Abnehmen beginnt, sowie dazu passende Rezepte und Menüvorschläge, findet man bei Monika im Ernährungsteil der Newsletters.

- **Was ist mein genaues Ziel?** *Realistisches Ziel vornehmen -*

Wunschgewicht (Zahl auf der Waage vorstellen),

Wohlfühl- Wunschfigur (Kleidergröße, Körpermasse oder optische Zufriedenheit- bildlich vorstellen),

Wohlgefühl (Kondition, sich wieder besser bewegen können, Sport betreiben oder

Stiegensteigen ohne zu schnaufen – sich das leichte und bewegliche Gefühl vorstellen)

Tipp: Beim „Machbaren“ bleiben und sich nicht in unrealistischen Träumereien verlieren, hilft unnötigen Enttäuschungen vorzubeugen.

Deshalb ist es am Besten, sich realistische Ziele zu setzen, denn diese werden erfahrungsgemäss auch erreicht.

Eine alt bewährte Hilfe ist das „optische Wunschziel- Plakat“, darauf kann man sich

Zeitungsausschnitte, Bilder und PC- Ausdrücke mit den eigenen Ziel- Vorstellungen kleben.

Z.B. einen schönen und gesunden Körper mit der gewünschten Figur, glückliche Menschen

in Bewegung, die Zahl, welche die Waage anzeigen sollte, oder eine schicke kleinere Kleidung, welche man gerne tragen würde.

Es heißt nicht zu unrecht: „Aus den Augen, aus dem Sinn“.

Deshalb, alles was man täglich mehrmals vor sich sieht, prägt sich in unser Unterbewusstsein ein und wird somit automatisch für uns zum „Standard-Programm“ .

Auch die täglichen stillen Momente, in denen man sich entspannt und sich mit Gefühlen der Freude und Dankbarkeit auf sein Ziel konzentriert, bringen uns dem Ziel wieder ein großes Stück näher.

- **Was kann mich dabei noch unterstützen?** – alle Register ziehen hilft.

Außer, dass man sich sein Ziel visualisiert, gibt es noch weitere hilfreiche Mittel, sein Ziel zu erreichen:

Affirmationen, der feste Glaube an die Erreichung des Ziels, Klopfen der Meridiane und auch Bewegung, wenn möglich auch in der frischen Luft, bringen zusätzliche Erfolge.

Affirmationen sind bestimmte positive Wörter oder kurze Sätze, die durch ständiges Wiederholen in das Unterbewusstsein dringen. Mit Hilfe solcher Affirmationen, welche auch richtig Spaß machen können, wird die ganze Energie und Konzentration auf den gewünschten Erfolg gelenkt.

Einige Beispiele: „ Ich bin schlank, gesund und schön“, oder „ Von Tag zu Tag werde ich gesünder und schlanker“ oder es kann auch ein lustiger Reim sein, damit man sich diesen Satz noch leichter merken kann. Z.B. „ Gesund abzunehmen macht mir Spaß, darum gebe ich jetzt richtig Gas“ oder „Mit gesundem Essen ich meinen Körper schon, eine tolle Figur ist mein Lohn“ usw.

Das sind nur ein paar Beispiele, die als Anregung dienen sollen, jeder kann sich seine eigenen und für sich passenden Affirmationen machen. Wichtig ist nur, dass sie positiv formuliert sind, keine Verneinungen haben, so wie z.B. „ Ich esse keinen Schweinsbraten mehr“, - das wäre falsch. Die Affirmation soll ja auf unser Ziel gerichtet sein und uns dahingehend stärken. Auch soll die Affirmation in der Gegenwartsform sein, da wir damit am Besten im Jetzt sind und das Unterbewusstsein es als das gültige Jetzt annehmen kann. Unser Unterbewusstsein ist übrigens ein leichtgläubiger Diener, denn es kann nicht zwischen Sein und Schein unterscheiden. Alles, was unserem Unterbewusstsein lange genug eingeprägt wird, nimmt es als gegeben hin. So laufen unsere unbewussten Programme, die guten und auch die für uns weniger guten. Da wird es nur verständlich, warum man schlechte Angewohnheiten so schwer los wird. Aber wie man mit Hilfe der Klopfakupressur selbst auch mit schlechten Angewohnheiten abfährt und sich neue gesunde Angewohnheiten einprägt, verrätet uns Christian im Bewegungsteil.

Auch Bewegung in der frischen Luft hilft beim Verbrennen von Fettpölsterchen, stärkt alle Muskeln, die Lunge und das Herz und gibt Kraft und Vitalität.

Viel Spaß beim Start in ein neues und gesundes Bewusstsein,

denn „**Mens sana in corpore sano**“ –
in einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist.

Sollten Sie noch mehr über die Kraft der Gedanken und die Macht der Gefühle wissen wollen, dann besuchen Sie meine Homepage unter www.gefuehlswelten.at oder www.gefuehlswelten.at .
Unter Termine finden Sie auch die laufenden Kurse für Mentaltraining.

Alles Liebe und einen guten Start wünscht
Heidmarie

Heidmarie Gehart

Gefühlswelten
mentale Bewusstseinsweiterung

2320 Schwechat - Mannswörth
ÖMV - Straße 15

www.gefuehlswelten.at



Lassen Sie uns in Bewegung kommen!

Die Ernährung ist **eines der emotionalsten Themen**, die ich kenne.

Bei kaum einem anderen Thema stößt man schneller auf „taube Ohren“, Unverständnis und Ablehnung wie bei der Ernährung.

Haben Sie sich auch schon gewundert, wie viele **unterschiedliche „Ernährungs- Schulen und Richtungen“ sowie Diäten** es gibt?

Da ist es einfacher, sich einen Pfad durch ein Dickicht zu schlagen, als den Durchblick bei der Ernährung zu gewinnen.

Daher die **gute Nachricht zu Beginn**:

Solange Sie sich **wohl fühlen**, Ihre **Gesundheit** in Ordnung ist und Ernährung Ihnen **Freude** bereitet, haben Sie intuitiv vieles richtig gemacht.

Wenn Sie den Wunsch haben, Ihre **Ernährungsgewohnheiten** zu verändern, dann fangen Sie bitte **langsam** damit an. Denn wenn die Umstellung bei Ihnen Stress erzeugt, wird der berühmte **Jojo-Effekt** nicht lange auf sich warten.

Um **ganzheitlich** an Ihr Ziel zu gelangen, ist es wichtig, dass Sie Ihr **Verständnis von „Ernährung“ erweitern**. Es geht nämlich nicht nur um Essen und Trinken, sondern eigentlich um Ihre **persönliche Lebensweise**. Was nehmen Sie in anderen Bereichen Ihres Lebens denn so alles in sich auf?

- Was schauen Sie sich alles im Fernsehen an, was lesen Sie täglich, was tun Sie in Ihrer Freizeit, mit welchen Menschen umgeben Sie sich?
- Wie sieht es aus mit ausreichendem Schlaf, regelmäßiger Bewegung (Ausdauersport), entspannter Atmung und emotionaler Zuwendung?

Ich möchte Sie dazu ermuntern, sich diese Fragen selber **schriftlich(!)** zu **beantworten**.

Wenn Sie dann etwas verändern möchten, dann tun Sie es - am besten noch heute.

Aber bitte **nur kleine Schritte!** Sie brauchen für diesen ersten Schritt auch nicht 10 weitere Ratgeber lesen, denn Sie sollen nur tun, was Ihnen gut tut. **Hören Sie auf sich** ☺.

Was möchte ich Ihnen heute mit auf den Weg geben?

Als Kinesiologin möchte ich Ihnen ans Herz legen, **viel klares Wasser** (ohne Kohlensäure) zu trinken. Alle anderen Flüssigkeiten werden im Körper als Nahrung verarbeitet und können somit den Wasserbedarf nur auf Umwegen decken. Es ist besser, regelmäßig kleinere Mengen zu trinken als auf ein Mal sehr viel. Das Wasser sollte bestenfalls Zimmertemperatur haben. Der **Wasserbedarf** für **gesunde Menschen** orientiert sich grundsätzlich am Körpergewicht, bei 70 kg sollte man etwa 1,5 l pro Tag trinken, bei 90 kg etwa 2 l. Wenn Sie Stress, körperlicher Anstrengung oder Hitze ausgesetzt sind, kann der Wasserbedarf sich auch verdoppeln!

Vielen von uns sind **Schokolade & Co.** sehr ans Herz gewachsen. Manchmal ersetzen sie vielleicht die „Süße des Lebens“, immer will uns ein äußerliches „Symptom“ jedenfalls etwas „sagen“. So hat die „Sucht“ nicht zufällig etwas mit „suchen“ zu tun.

Immer wenn wir uns auf den Weg machen, etwas bei uns verändern zu wollen, kommen wir um unser **„Innenleben“** nicht herum. Eigentlich ist das „Innenleben“ sogar der entscheidende Impuls für die nachhaltige Veränderung.

Als Unterstützung für die innerliche Verarbeitung der **Zuckersucht**, gibt es eine **kleine energetische Übung**, die ich Ihnen gerne verrate:

Legen Sie 2 Finger der linken Hand auf die Innenseite des rechten Handgelenks (daumenseitig). Diesen Punkt massieren Sie vorbeugend 2 x täglich 4-10 Minuten und immer dann, wenn Sie der Schokohunger überkommt.

Eine Methode, die sich bei der Änderung der Ernährungsgewohnheiten oft als sehr hilfreich erwiesen hat, ist die sogenannte **Klopfakupressur**. Dabei wird das belastende Thema in Gedanken aufgerufen und durch das Klopfen bestimmter Meridianpunkte eine energetische Löschung der Belastung angestrebt. Es gibt bereits viel gute Literatur dazu. Ich möchte Ihnen insbesondere das **Buch „Abnehmen mit Klopfakupressur“** von Ilona Kröger (ISBN 3-935767-80-3) empfehlen, das Sie zum **Selbststudium** verwenden können.

Wenn Sie darüber hinaus eine **persönliche Einführung in die Technik** wünschen, finden Sie auf meiner Homepage www.christian-althoff.at die aktuellen Termine. Ich biete auch einen **Vor-Ort-**

Service an, wenn Ihnen der Weg nach Wien zu weit sein sollte. Sie würden dabei zumindest 6 Teilnehmer finden und einen geeigneten Kursraum zur Verfügung stellen. Ich komme Sie besuchen und der **Kurs** ist für Sie **als OrganisatorIn kostenlos**.

Zum Thema **Bewegung** möchte ich Ihnen auch noch einige Tipps mitgeben:

Um Ihren **Körper auf Verdauung einzustellen**, können Sie **vor einer Mahlzeit** folgende Übung machen:

Stellen Sie sich hüftbreit hin, die Knie sind leicht gebeugt. Strecken Sie einen Arm bis auf Schulterhöhe (90 Grad) nach vorne, den anderen 90 Grad nach hinten. Nun schwingen Sie die Arme abwechselnd schwungvoll nach vorne bzw. hinten. Achten Sie darauf, dass Ihre Arme so hoch schwingen, dass sie mit den Schultern eine Linie bilden. Schaffen Sie es 50 Mal?

Um sich generell ein wenig mit Energie aufzuladen, möchte ich Ihnen auch zwei **Klassiker der Kinesiologie** vorstellen, den Sie vielleicht aus der Schule kennen. Denn zum Glück finden hilfreiche Techniken auch immer öfter den Weg bis in die Kindergärten und Schulen. Beide Übungen stammen aus der Kinesiologierichtung „**Brain Gym**“.

Die erste Übung heißt „**Gehirnknöpfe**“ und dient der Aktivierung und **energetischen Zentrierung**: Massieren Sie mit 3 Fingern der einen Hand (Daumen bzw. Zeigefinger + Mittelfinger) 2 Punkte unterhalb des Schlüsselbeins, rechts und links neben dem Brustbein (= Akupressurpunkte „Niere 27“), mit der anderen Hand massieren Sie Ihren Nabel oder legen Ihre Hand darauf. Tun Sie dies etwas 30-60 Sekunden, solange bis Sie eine gewisse Erleichterung spüren (z.B. Gähnen), dann wechseln Sie bitte die Hände, um **beide Gehirnhälften zu aktivieren**.

Diese Übung können Sie gar nicht oft genug am Tag machen. Auch wenn Sie in der Früh einfach nicht aus dem Bett herauskommen, machen Sie diese Übung unter der Bettdecke. Ich garantiere Ihnen, dass Sie nichts in Ihrem Bett halten kann.

Die zweite Übung heißt „**Positive Punkte**“ und dient der **Verarbeitung von emotionalem Stress**: Berühren Sie dabei mit den Fingerspitzen beide Hände leicht 2 Punkte über den Augen. Die Punkte liegen auf den Stirnbeinhöckern, etwa in der Mitte zwischen dem Haaransatz und den Augenbrauen.

Gehen Sie dabei die **belastende Situation** in Gedanken durch, solange bis Sie eine deutliche Entspannung spüren. Sie können die Stresssituation noch ausschmücken und verschärfen, um auch verborgene Ängste hervorzuholen. Ergänzend können Sie sich dann auch die gewünschte **positive Situation** in gleicher Weise verinnerlichen.

Beachten Sie jedoch bitte, dass Sie bei allen Übungen, die Sie anwenden, achtsam mit sich selber umgehen sollten und bei Unwohlsein sofort damit aufhören.

Ich wünsche Ihnen einen guten und schwungvollen Start.

Liebe Grüße
Christian

Mag. Christian Althoff

Praxis für Mentaltraining & Kinesiologie
Unternehmensberatung

Praxis: Linzerstrasse 394/2, 1140 Wien
Mobil: +43 (0)699 19 09 10 97
E-Mail: info@christian-althoff.at
Web: www.christian-althoff.at



Der Mensch ist, was er isst !!!

Unser Körper ist das reinste Wunder!

Unser Körper funktioniert viele Jahre, Tag und Nacht, jede Sekunde, er sollte es uns wert sein, Aufmerksamkeit, Liebe und natürliche, lebendige Lebensmittel von uns zu bekommen.

Unser Körper will nicht nur außen, er will auch von innen gepflegt werden.

Der beste Zeitpunkt für eine Entschlackung und Ernährungsumstellung ist in erster Linie immer dann, wenn Sie das Bedürfnis danach verspüren. Der Tag nach dem Vollmond, also der 1. Tag im abnehmenden Mond unterstützt Sie aber besonders dabei.

(Das ist auch der beste Tag, wenn man sein Gewicht reduzieren möchte.)

Es bringt viele Vorteile, wenn dazu auch der Darm gereinigt wird.

Wer die Möglichkeit zu einer Darmreinigung hat, kann diese durchführen lassen. Wer möchte, kann auch in der ersten Zeit selber Einläufe machen.

Auch ein einmaliges Trinken einer Bittersalzlösung gleich zu Beginn Ihrer Entschlackung hilft den Darm zu entleeren und zu reinigen. (1 Liter Wasser, 4 Esslöffel Bittersalz – in der Apotheke erhältlich)

Wichtige Darmbakterien produzieren das Vitamin B12, vorausgesetzt Sie essen kein oder nur sehr wenig Fleisch, denn Fleisch essen verhindert die Bildung von Vitamin B12.

Auch reife Weintrauben, (bestehen zu 80% aus Wasser, enthalten viel Kalium, Eisen und sind sehr gesund, sie halten das Säure-Basen-Gleichgewicht, helfen bei der Ausscheidung der Harnsäure und sind sehr reinigend für den ganzen Organismus). 3 bis 4 Tage nur Weintrauben essen, alle 2 Stunden 1/4 kg essen hilft auch beim Entgiften und Reinigen des Darmes.

Natürlich geht es auch ohne Darmreinigung, es dauert nur etwas länger.

Wie Sie Ihre Ernährung umstellen, bleibt Ihnen selbst überlassen.

Von ganz sanft oder sofort und gründlich, Sie haben die Wahl!

Die sanfte Umstellung:

Eine sanfte Umstellung können Sie mit und ohne vorangegangener Entschlackungskur machen. Langsam seine alten Ernährungsgewohnheiten durch neue und gesunde Essensgewohnheiten ersetzen.

Die kleinen „Sünden“ wie Süßigkeiten, Fleisch, Mehlspeisen, sehr fette Speisen stark reduzieren oder am Besten weg lassen.

Viel frisches Obst und Gemüse sowie Salate in Ihren Speiseplan einbauen.

Nehmen Sie sich auch genügend Zeit, um Ihr Essen selber zuzubereiten und genießen Sie Ihr Essen, vermeiden sie Fastfood-Produkte, die Sie „so auf die Schnelle“ zu sich nehmen.

Wussten Sie auch, dass so manches Hungergefühl entsteht, obwohl Ihr Körper nicht wirklich Nahrung braucht? Oft ist es nur Durst! Trinken sie daher sehr viel Wasser.

Auch energieraubende Arbeit oder Situationen machen oft hungrig. Schenken Sie daher Ihrem Körper wieder Energie, machen sie Pausen oder bereiten sie sich einen Genuss oder eine Freude der anderen Art. Nicht immer braucht Ihr Körper Nahrung, oft ist es Ihre Seele, die Hunger hat.

Und sollte doch Ihr Magen nach Essbarem verlangen, verwöhnen Sie auch dabei Ihren Geschmacksinn. Werden Sie kreativ bei der Zubereitung Ihrer Speisen. Viele schmackhafte Gerichte lassen sich auch mit vitaminreichen und gesunden Lebensmitteln herstellen. Haben Sie Mut zum Probieren. Gegrilltes Gemüse schmeckt zum Beispiel herrlich, es muss nicht immer Fleisch sein. Auch die asiatische und mediterrane Küche bietet viel Abwechslung an leichter, gesunder und schmackhafter Kost.

Erleben Sie die Freude, die abwechslungsreiche, gesunde und frische Kost bereiten kann.

Sofort und gründlich:

Meine Erfahrung bis jetzt, zeigte mir jedoch, dass es mit „sofort und gründlich“ oft leichter fällt, da man nicht so leicht wieder in die alten Ess- Gewohnheiten verfällt.

Deshalb heißt es, um Stress zu vermeiden:

Alle Nahrungsmittel, die nicht mehr einer bewussten Ernährung entsprechen und eine zu große Versuchung darstellen, aus der Küche, dem Kühl- und Gefrierschrank verbannen.

Die Trinkkur bietet einen guten Einstieg seine Ernährung gründlich und gänzlich umzustellen, oder auch einfach nur für ein paar Wochen seinem Körper durch Entschlacken und Entgiften Gutes zu tun.

Der eigentliche Beginn ist der Vollmondtag.

Damit sich Ihr Körper aber langsam darauf einstellen kann, sollten Sie bereits drei Tage vorher mit einer leichten Kost beginnen, Salate, leichte Gemüsegerichte, gedünsteter Reis mit Gemüse, einen Tag vor dem Vollmond nurmehr klare Gemüsesuppe zu sich nehmen.

Am Vollmondtag geht's dann los! An diesem Tag gibt es keine feste Nahrung mehr, sondern nur Wasser, Kräutertee oder/und Gemüsesäfte zum Trinken (mind. 4 Liter).

Für diejenigen, die doch lieber etwas Festes brauchen, darf auch klare Gemüsesuppe gelöffelt werden.

Wer möchte, kann am nächsten Tag, der erste Tag im abnehmenden Mond, die Darmreinigung durchführen.

Ab jetzt bis zu max. 3 Wochen lang, viel Wasser, Karotten- und Gemüsesäfte trinken. (insgesamt täglich mind. 4 Liter und mehr) (zusätzlich klare Gemüsesuppe für diejenigen, die gerne etwas zum Beißen haben, aber sonst bitte keine festen Speisen)

Danach wieder langsam innerhalb einer Woche aufbauen und beginnen 1x, dann 2x am Tag auch Salate (ohne Essig) gedünstetes Gemüse und Gemüsesuppe zu essen.

Hier sind einige Rezeptvorschläge für die Aufbauwoche:

Frühstücksvorschlag:

Frisch gepresster Gemüsesaft aus Karotten, etwas rote Rübe (enthalten viel Eisen) und ein wenig Zeller. Wenn Sie eine Saftpresse haben, können Sie auch eine Handvoll Walnüsse mitpressen, so wird der Saft wunderbar cremig und Nüsse sind auch sehr gesund.

Salat:

Gurke raspeln, etwas gutes Salz dazu, eine weiche Avocado, alles mit der Hand gut durchdrücken, (oder kalt gepresste natürliche Bio-Öle) danach alle möglichen Zutaten an frischen Kräutern, grünen Salaten, Tomaten, Zucchini, Kohlrabi dazugeben und vermischen, Schnittlauch darüber. (Spinat, Mangold, Ruccola - Salat, Vogerl- Salat, grüne Blatt-Salate enthalten viel Chlorophyll).

Gemüseteller:

Verschiedene Gemüse (Karotten, Zucchini, Kohlrabi, Zeller, Brokkoli, Karfiol) dämpfen, so daß sie noch knackig sind, mit verschiedenen Küchenkräutern servieren.

Gemüsesuppe:

Einen Topf mit Wasser, verschiedene Küchenkräuter, Petersilie, Zeller, Liebstöckel (Maggikraut), Thymian ev. auch hefefreie Suppenwürze dazu. Gemüse je nach Geschmack wie Karotten, Zeller dazu und knackig-weich kochen.

Nach gut einer Woche kann man nun auch Obstäfte frischgepresst oder aus dem Reformhaus zum Frühstück trinken.

Achten Sie darauf, wenn Sie Obst essen, dass Sie immer nur bei einer Sorte bleiben, denn dann wird Ihre Obst-Mahlzeit besonders leicht verdaulich. Da Obst den Magen rascher verlässt, kann man 2 Stunden danach schon wieder anderes essen.

Gemüsesuppen wie oben, dazu entweder Hirse oder Hirseflocken, oder Buchweizen, Bulgur, Couscous, Quinoa mitkochen, schmeckt auch sehr gut.

Für eine Entschlackung und Entgiftung des Körpers sowie für eine Ernährungsumstellung auf Dauer unbedingt WICHTIG:

Stress vermeiden!

Genussmittel reduzieren – denn diese kosten Lebens- und Stoffwechselsubstanz.

Jede Zigarette zerstört 100 mg Vitamin C. Dadurch kann der Körper kein Eisen mehr aufnehmen.

Jedes Glas Alkohol verbraucht eine Menge an Vitamine B1, B2, B6, B12 und Folsäure.

Koffein im Kaffee, Cola, Schokolade, Medikamente... verzehren im Körper Vitamine des B-Komplexes, Zink, Kalzium, Magnesium.

Fleisch weglassen! Ernähren Sie sich doch besser von lebendiger pflanzlicher Nahrung, denn Fleisch belastet Ihren Darm zusätzlich.

Zucker und Mehlspeisen meiden.

Auch keinen künstlichen Süßstoff verwenden – dieser kann vom Körper nicht mehr abgebaut werden und verursacht Ablagerungen an Schleimhäuten, im Bindegewebe und den Gelenken, enthält Zusatzstoffe wie Aspartam, welche die Entscheidungsfähigkeit im Gehirn lahm legen, oft auch in Getränken und zuckerfreien Hustenzuckerln enthalten.

Brot und Gebäck (mit Hefe) sowie Milchprodukte reduzieren.

Beginnen Sie den Tag mit einem Obstfrühstück in fester oder flüssiger Form als Saft.

Sollten Sie trotzdem auf Ihr Brot und Gebäck nicht verzichten wollen, lassen Sie mindestens zwei Stunden nach der Obstmahlzeit verstreichen.

Denn die Verbindung von Brot und Obst, startet in Ihrem Magen einen Gärungsprozess, ihr Magen produziert dadurch Alkohol sowie Säure und verursacht zusätzlich auch noch Aufstoßen und Blähungen.

Deshalb, versuchen Sie bis Mittag nur Obst zu essen, oder zumindest ein Obstfrühstück zu sich zu nehmen, bevor Sie zu einem späteren Zeitpunkt Brot essen.

Kuhmilchprodukte sehr sparsam verwenden, da diese für unseren Körper viel zu viel Eiweiß enthalten, der menschliche Körper kann dies nicht gänzlich verarbeiten und auch nur zum Teil ausscheiden – er lagert es ab (Nieren- und Blasensteine).

WICHTIG:

Viel Wasser und ungesüßten Kräutertee trinken (hilft dem Körper die Gifte und Schlacken leichter auszuschwemmen)

Vormittag: Obst

Mittag und Abend: viel Gemüse und Salate essen und die anderen Nahrungsmittel langsam reduzieren. Versuchen Sie doch auch die neuen Rezepte.

Beim nächsten Mal gibt es weitere Rezepte zum Nachkochen, sowie eine kleine Lebensmittelkunde zum besseren Verstehen.

Wenn Sie Fragen zur Ernährung haben, dann schreiben Sie mir doch einfach eine E-Mail unter devaengel1@gmx.at, ich werde mich bemühen, Ihre Fragen zu beantworten.

Ich wünsche Ihnen viel Kraft und Durchhaltevermögen bei Ihrer Ernährungs-Umstellung!

Bis zum nächsten Mal
Monika

Monika Steinmetz

Ernährung und Körperbewusstsein

devaengel1@gmx.at



Thema des nächsten Newsletters: **Wie es gelingt durchzuhalten!**

Wenn Sie unseren Newsletter weiterempfehlen möchten, freuen wir uns.

Sollten Sie keinen Newsletter mehr von uns wünschen, schicken Sie uns ganz einfach eine E-Mail.

Das Team von „Gesund & Glücklich“ übernimmt keine Verantwortung für die von uns vorgestellten Übungen und Ratschläge. Unser Newsletter stellt keinen Ersatz für ärztliche oder psychotherapeutische Diagnose, Therapie und Behandlung dar. Bei körperlichen oder seelischen Problemen wenden Sie sich daher für die Diagnoseerstellung und Therapie an einen Arzt, Psychologen oder Psychotherapeuten.