

Checkliste Woche 2 (jeden Tag durchgehen)

-gönne dir viel Schlaf und Ruhe

-1x täglich die Meditation anhören

-1x täglich das Video ansehen

-jeden Tag 30 Minuten leichte Bewegung an der frischen Luft

-elektronische Geräte und Medien auf ein Minimum reduzieren

-Besser ist Lesen: Meine Buchempfehlungen:
„Medical Medium“ von Anthony William

-Vermeide:

Alkohol, Drogen, Zucker, Eier, Schweinefleisch, fettes Essen

-Iss viel frisches Obst und Gemüse (Datteln, Äpfel, Bananen) täglich mehrmals