

So bringen Sie Ihren Körper wieder in Schwung

- Typgerechte Ernährung – geben Sie Ihrem Körper die Nährstoffe, die er benötigt um in Topform zu sein. www.metabolic-typing-zentrum.com
- Eliminierung von Gluten, Zucker und anderen Lebensmitteln, auf die Sie eine Intoleranz oder Unverträglichkeiten haben.
- Zufuhr von qualitativ hochwertigen Lebensmitteln, nach Möglichkeit in Bioqualität.
- Vermeiden von Transfette, genmanipulierte Lebensmitteln, Zusatzstoffen und raffinierter Nahrung.
- Regelmäßige Mahlzeiten
- Stabilisierung des Blutzuckers
- Ausreichend Wasser (chemisch unbelastet und rein)
- Bringen Sie Ihren Verdauungstrakt in Topform, eine Darmreinigung ist der optimale Anfang, dann Aufbau der Darmflora und letztendlich anhaltende Unterstützung durch typgerechte Ernährung.
- Unterstützen Sie Ihre Entgiftung durch eine LGB Reinigung und regelmäßige Kaffeeinläufe.
- Verwendung von Glasbehältern, Glasflaschen, hochqualitativen Plastik ohne BPA oder Phtalate.
- Regelmäßige Bewegung in der frischen Luft.
- Vermeiden von Stress.
- Entspannungs- und Atemübungen
- Lachen Sie!
- Regelmäßiger und ausreichender Schlaf.
- Pilze, Schimmelpilz und auch Parasiten und Würmer sind weitverbreitet und können den Ablauf im Körper stören. Diese Themen müssen unbedingt auch beachtet werden.
- Ausleitung der Schwermetalle. In unserer modernen Welt ist, kommen wir der Schwermetallbelastung nicht aus. Wir können zwar unsere Entgiftungskapazität durch optimale typgerechte Ernährung verbessern, dennoch ist es wichtig, all das angesammelte vorab auszuleiten.
- Vermeiden oder Reduktion des Elektromagnetischen Spektrums und von Strahlung.
- Suchen Sie sich ein Osteopathin, die auch intern arbeitet. Oft liegen Verklebungen der Eierstöcke oder der Gebärmutter vor oder sie liegen „falsch“, sie führen zu hormonellen Problemen. Diese Verklebungen und Fehlstellungen können am besten durch eine interne Behandlung behoben werden.
- Lassen Sie Ihre eingelagerten Emotionen los – dafür gibt es viele wunderbare Therapien. Ich empfehle den Emotions-Code und den Body-Code, zwei sehr effektive Methoden.
- All diese Schritte stärken Ihr Immunsystem und bringen Ihren Stoffwechsel wieder in Schwung.

Gerne unterstütze ich Sie dabei!

LG

Birgit Venetz

info@venetz.at, 05225 62182