



GESÜNDER über Nacht



HEALING PROOF ACADEMY

GESÜNDER

über Nacht



Wir genießen unseren Lifestyle und wundern uns manchmal, wenn wir uns krank fühlen.

Es bedarf nur weniger Kleinigkeiten, um uns besser zu fühlen!

Von Herzen

Michaela Jartrampf



HEALING PROOF ACADEMY

GESÜNDER über Nacht ERNÄHRUNG

3 Nahrungsmittel helfen dir, wieder in deine Kräfte zu kommen.

AVOCADO Die Avocado ist die Königin aller Lebensmittel. Sie ist extrem nährend, da sie der Muttermilch nahe kommt. Profiteren von den wertvollen Nährstoffen, bestem Eiweiß und Omega-3-Fettsäuren und nutze ihren Anti-Aging-Effekt.

BANANE

Die Banane enthält lebenswichtige Spurenelemente, Aminosäuren, Antioxidanten, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe, die uns bei der Abwehr von Krankheiten unterstützen.

WILDE BLAUBEERE

Die wilde Blaubeere zählt zu der Heilnahrung höchster Vollendung. Laut der Wissenschaft bietet sie Schutz vor sämtlichen bekannten Krankheiten. Sie gedeiht selbst unter schwierigsten Umständen. Sie hat den höchsten Gehalt an Antioxidanten. Diese Pflanze bietet allen Teilen unseres Körpers mehr als jede andere Nahrungsquelle.



Transformations-Tipp:

Versuche, gegen 18.00 Uhr deine letzte Mahlzeit für den Tag zu dir zu nehmen.

GESÜNDER über Nacht SCHLAF

3 Maßnahmen helfen dir, besser zu schlafen.

REGELMÄSSIGE SCHLAFZEITEN Gehe täglich zur ähnlichen Zeit zu Bett. Empfehlenswert ist nicht später als 22.00 Uhr.

STRESSREDUKTION

Es gilt den Körper effizient zu entlasten und den psychischen Stress zu reduzieren. Besonders Achtsamkeitsübungen vor dem Einschlafen oder Meditationen können den Schlaf sehr fördern. Diese führen auf Dauer zu einer starken Abnahme von chronischen Entzündungen und verbessern so den Schlaf.

WASSERZUFUHR

Achte darauf, genug Wasser aufzunehmen. Als erwachsener Mensch mindestens 2,5 Liter am Tag. Jedoch solltest du nicht kurz vor dem Schlafen einen Liter auf einmal trinken, sondern tagsüber viel trinken und eine Stunde vor dem Schlafen am besten nichts mehr.



Transformations-Tipp:

Falls du gerne einen Mittagsschlaf machst, plane ihn für maximal 30 Minuten zwischen 12.00 - 15.00 Uhr ein.

GESÜNDER über Nacht UMWELT

4 Maßnahmen helfen dir, Umweltbelastungen zu reduzieren.

ZÄHNE

Lasse schnellstmöglich Amalgamfüllungen fachgerecht endern.

FISCH

Vermeide den Verzehr von Thunfisch, Pangasius, Schwerdich oder Lachs, da diese Fischarten eine besonders hohe Belastung an Schwermetallen wie Quecksilber oder Cadmium aufweisen.

KONSERVEN

Vermeide Fertigprodukte oder gar Produkte in Dosen und Konserven, auch diese können zum Beispiel Metalle, Plastik, Weichmacher oder Chemikalien enthalten.

WLAN

Benutze dein Handy bewusst und beim Telefonieren nur mit Lautsprecher und wenn das nicht möglich ist mit verkabeltem Headset. Schalte in der Nacht den WLAN-Router, Handy und Bluetooth aus.



Transformations-Tipp:

Bist du schlechter Luft ausgesetzt, kannst du deine Luft in der Wohnung reinigen. Lüfte deine Räume täglich intensiv. Achte auf ungiftige Einrichtungsgegenstände.

GESÜNDER über Nacht PHYSIOLOGIE

3 Maßnahmen haben positiven Einfluss auf deine Fitness.

SPORT Sport senkt das Risiko für viele Krankheiten deutlich. 20 Minuten sportliche Betätigung täglich helfen bereits. Hierbei ist eine Sportart zu empfehlen, die unsere Ausdauer trainiert und unser Herzkreislaufsystem aktiviert.

KÄLTE

Kurzfristige Kältereize wirken schmerzlindernd bei chronischen Entzündungen, vorbeugend bei Muskelkater, sinnvoll in der dunklen Jahreszeit und sie trainieren die Regulierung des menschlichen Stress-Systems.

ROT LICHT

Rotlicht mit einer Wellenlänge von 630 – 635 nm kann sehr vorteilhaft für unseren Körper sein. Es stärkt die Abwehrkräfte, regt die körpereigene Regeneration an und unterstützt bei der Wundheilung.



Transformations-Tipp:

Lasse mal deine Herzratenvariabilität (HRV) mittels EKG checken. Sie spiegelt die Lebendigkeit deines Herzens wider.

GESÜNDER über Nacht SOZIOLOGIE

3 Maßnahmen stärken dein soziales Umfeld.

SELBSTLIEBE Nur wenn wir uns selbst lieben, können wir auch andere auf Augenhöhe lieben und gleichzeitig autonom und unabhängig sein. Wir können für uns eintreten, für unsere Wünsche und Bedürfnisse. Wir können von emotionalen Abhängigkeiten besser loslassen. Und wenn wir uns selbst lieben, ziehen wir Menschen in unser Leben, die uns gut tun.

VERTRAUEN

Unterstütze einen Austausch auf Augenhöhe, einen verletzlichen, gefühlvollen und vertrauensvollen Umgang miteinander.

UMFELD

Wenn du spürst, dass dir gewisse Menschen nicht gut tun, löse dich von ihnen. Vermeide oder reduziere den Umgang auf ein Minimum.



Transformations-Tipp:

Überlege dir einmal, welche Schwerpunkte du in Beziehungen zur Familie, Freunden oder Bekannten legst.

GESÜNDER über Nacht PSYCHOLOGIE

3 Maßnahmen lindern deinen emotionalen Stress.

ATEM Atemübungen, aktive Meditationen und Achtsamkeitsübungen unterstützen dich, belastende Gedanken loszulassen.

GLAUBENSsätze

Zur Reduzierung von belastenden Emotionen und zum Auflösen von Glaubenssätzen kann die *Emotional Freedom Technique* (EFT) eine wunderbare Unterstützung sein.

VERZEIHEN

Verzeihen ist eines der wohl wichtigsten Dinge, die wir für uns selbst tun können. Oft reicht es aus, wenn wir inneren Frieden mit Ahnen oder Menschen schließen, die uns auf seelischer Ebene Narben zugefügt haben. Wenn wir noch weiter gehen, kann es uns sogar passieren, Verhaltensweisen von ihnen nachvollziehen zu können, weil sie es zu diesem bestimmten Zeitpunkt nicht besser wussten.



Transformations-Tipp:

Manchmal kann es hilfreich sein, im eigenen Stammbaum nach Mustern zu forschen, die sich in den Generationen wiederholen.

GESÜNDER über Nacht

NOTIZEN

Welche Maßnahmen hast Du umgesetzt:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



GESÜNDER über Nacht

Haftungsausschluss und allgemeiner Hinweis zu medizinischen Themen: Die hier

dargestellten Inhalte wurden mit größter Sorgfalt recherchiert und dienen ausschließlich der neutralen Information. Sie stellen keine Empfehlung oder Bewerbung der beschriebenen oder erwähnten diagnostischen Methoden, Behandlungen oder Arzneimittel dar.

Die hier genannten Inhalte ersetzen keinesfalls die fachliche Beratung durch einen Arzt oder Apotheker und sie dürfen nicht als Grundlage zur eigenständigen Diagnose und Beginn, Änderung oder Beendigung einer Behandlung von Krankheiten verwendet werden. Konsultiere bei gesundheitlichen Fragen oder Beschwerden immer den Arzt deines Vertrauens!

Die hier dargelegten Informationen erheben weder einen Anspruch auf Vollständigkeit, noch kann die Aktualität, Richtigkeit und Ausgewogenheit der dargebotenen Informationen garantiert werden.

Die Healing Proof Academy übernimmt keine Haftung für Unannehmlichkeiten oder gesundheitliche Schäden, die sich aus der Anwendung der hier dargestellten Informationen ergeben.



HEALING PROOF ACADEMY
www.healingproof.de