

Checkliste: Körper und Seele in Harmonie

So gewinnen Sie ein 8 Mal besseres Leben

- » Gesunder Schlaf für mehr Energie und Wachheit
- » Regelmäßiger Tagesablauf
- » Gesunde Ernährung (5 x Vitamine / Tag)
- » Ausgeglichener Säure-Basenhaushalt
- » Regelmäßige Bewegung · Sauerstoff und Sonnenlicht
- » Wechsel von Spannung und Entspannung
- » Genuss und Freude, regelmäßig Lachen mit netten Menschen
- » Konkrete persönliche und soziale Vision