

DIE FORMEL FÜR WOHLBEFINDEN

Stärke Dein Immunsystem und verbessere aktiv Deine Gesundheit!



MORGENS

- Starte in den Tag mit 1 Tropfen **Lemon** in **warmen Wasser**
- Gib Dir den **Kick-Start** in der Dusche: 1 - 2 Tropfen **Air**, **Lemon** oder **Peppermint** in die Duschwanne.
- Stärke Dein **Immunsystem** und nimm zum Frühstück eine **Veggie Cap** mit 2 Tropfen **On Guard**
- Trink viel Wasser und gib Dir in Deine Karaffe 1 Tropfen **Lemon**.

MITTAGS

- Gib dem Mittagstief keine Chance: Nimm mit dem **Mittagessen** eine **Veggie Cap** mit 1-2 Tropfen **Zengest**, um Dein Verdauungssystem zu entlasten.
- Halte Deine **Konzentrationsfähigkeit** hoch und gib 1 Tropfen **Frankincense** mit in die **Kapsel**: Der Brainfog wird mehr und mehr der Vergangenheit angehören.
- Die Familie kommt nach Hause? Diffuse **On Guard** um die Luft rein zu halten, diffuse **Air** wenn sich irgendjemand kränklich fühlt.
- Wirst Du im Lauf des Nachmittags müde gib Dir 1 Tropfen **Pfefferminz** in die Hände, verreihe und atme tief ein. Die Hände streifst Du über den Nacken und bist wieder frisch.



ABENDS

- Du hast Sport gemacht? Gib Dir je 1 Tropfen **Deep Blue** auf Oberschenkel, Schultern und Arme. Verfahre genauso, wenn Du Körperschmerzen hast. Zeit für ein bisschen Extra-Pflege? Nimm ein Entspannungsbad mit 3 - 4 Tropfen **Deep Blue** und **Lavendel**. Oder gönne Dir ein **Fußbad** mit **Tea Tree**.
- Verreihe 1 Tropfen **Oregano** mit **Kokosöl** und reibe Deine Fußsohlen ein.
- Lass den Abend ausklingen: Diffuse **Lavendel** und gib Dir für guten Schlaf 1 Tropfen auf Dein Kopfkissen.



SPEZIELLE ANFORDERUNGEN

Das morgens / mittags / abends - Programm ist die Basis, um Deinen Wohlbefindensspeicher aufzufüllen. Falls Du aktuell Beschwerden hast oder nicht ganz auf der Höhe bist, noch ein paar extra Tipps:

- *Lemonwasser in rauen Mengen. Das **Lemon-Öl** ist säurefrei, reizt Deinen Magen und Zähne also nicht. Lemon-Öl hilft Deinen Körper mehr und mehr alkalisch (basisch) zu machen. Je basischer umso besser kannst Du Schadstoffe absorbieren und ausleiten.*

Dein Verdauungssystem ist ein großer Teil

- *Deines Immunsystems. Läuft der Prozess nicht richtig ab, nimm gerne abends nochmal eine Veggie Cap mit **Zengest** mit dem Abendessen. Mach Dir einen Termin für **täglich "10 Magic Minutes"** mit dem Öl, das Dich direkt ruft.*



SPEZIELLE ANFORDERUNGEN II

- *Du hattest eine Erkrankung der Atemwege und das Gefühl noch nicht richtig durchzuatmen? Gib **Air** leicht verdünnt in die Hand und reibe Deinen Brustkorb ein. Nimm dazu und danach richtig tiefe Atemzüge.*
- *Fühlst Du Anzeichen einer Erkältungskrankheit nimm die "**Grippe-Bombe**" ein oder roll Dir die "Grippe-Bombe" verdünnt auf die Fußsohlen. Höre nicht sofort auf, wenn die Anzeichen weg sind, sondern schleiche die Bombe aus.*



ERGÄNZEND

*Ich empfehle Dir von ganzem Herzen und aus tiefster Überzeugung Dir wenigstens 1 Monat lang das "**Lifelong Vitality Pack**" zu gönnen.*

*Du füllst damit Deinen Vitamin-, Mineralstoff-, Spurenelement- und Aminosäurespeicher mit aufeinander abgestimmten Rezepturen wieder auf das **Maximum** auf.*

Du wirst den Unterschied spüren: Richtig kraftvoll, richtig wach, richtig ausgeglichen, richtig gesund. Pudelwohl!!

