

**HAUPTSACHE
GESUND!**

AppleStock | #52215945



...eine eigenartige Sache...



Halbgesundheit als Normalzustand



Der größte Wunsch!

Gesundheit – Gütekategorie 1a



Geschäft mit der Gesundheit

mehr Bewegung...

mehr
Beschaulichkeit
durch Meditation....

Sagenhafte
Wunderdiät...



Aber...



Ein altes wunderwirkendes Hausmittel

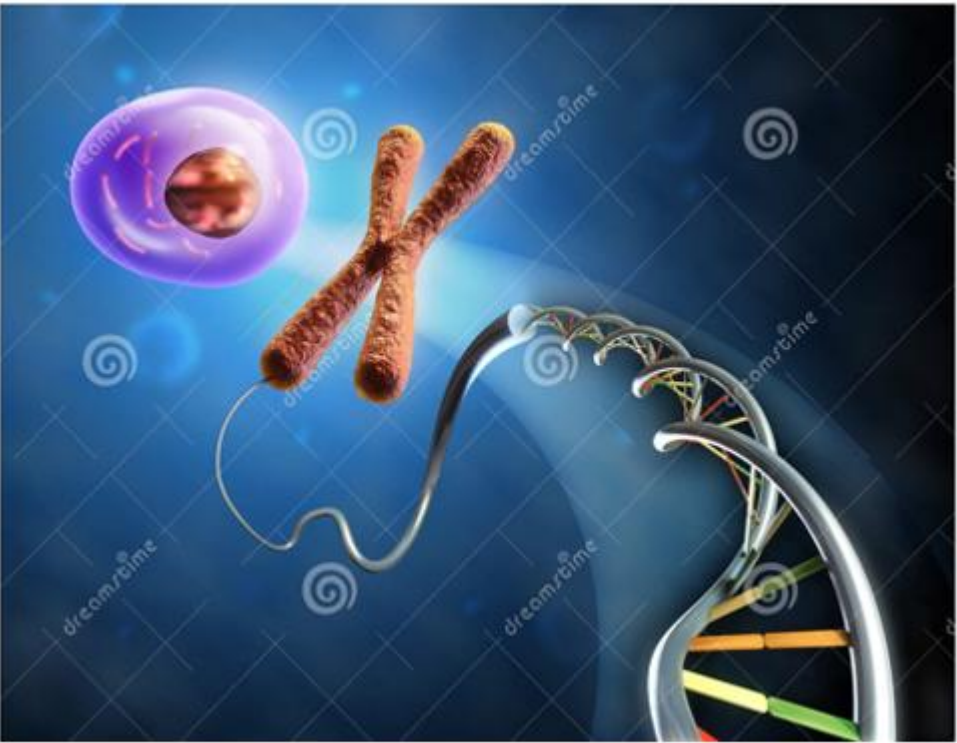
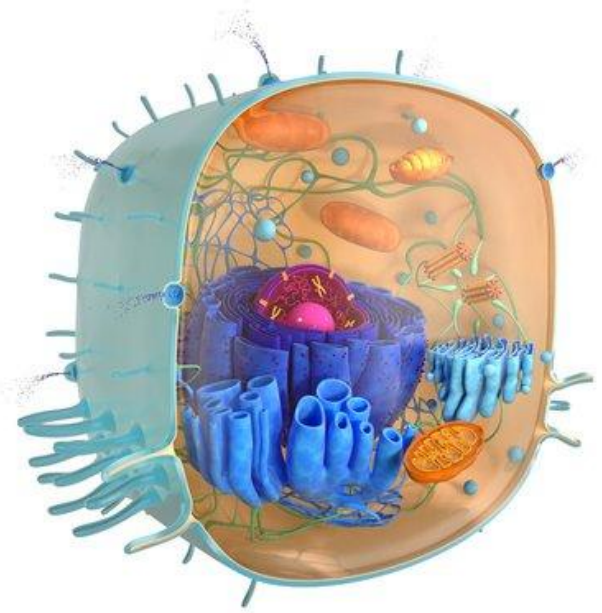
- **Ein Gesunder Menschenverstand!**
- Er lässt uns erkennen, wohin wir es bringen, wenn wir so weiterleben wie bisher...
- Er zeigt uns, dass die Tür zu einem besseren, gesünderen Leben offen steht.
- **Hindurchgehen müssen wir selbst!**



10 wertvollste Geschenke



Wo findet gesund sein und krank sein im Körper statt?



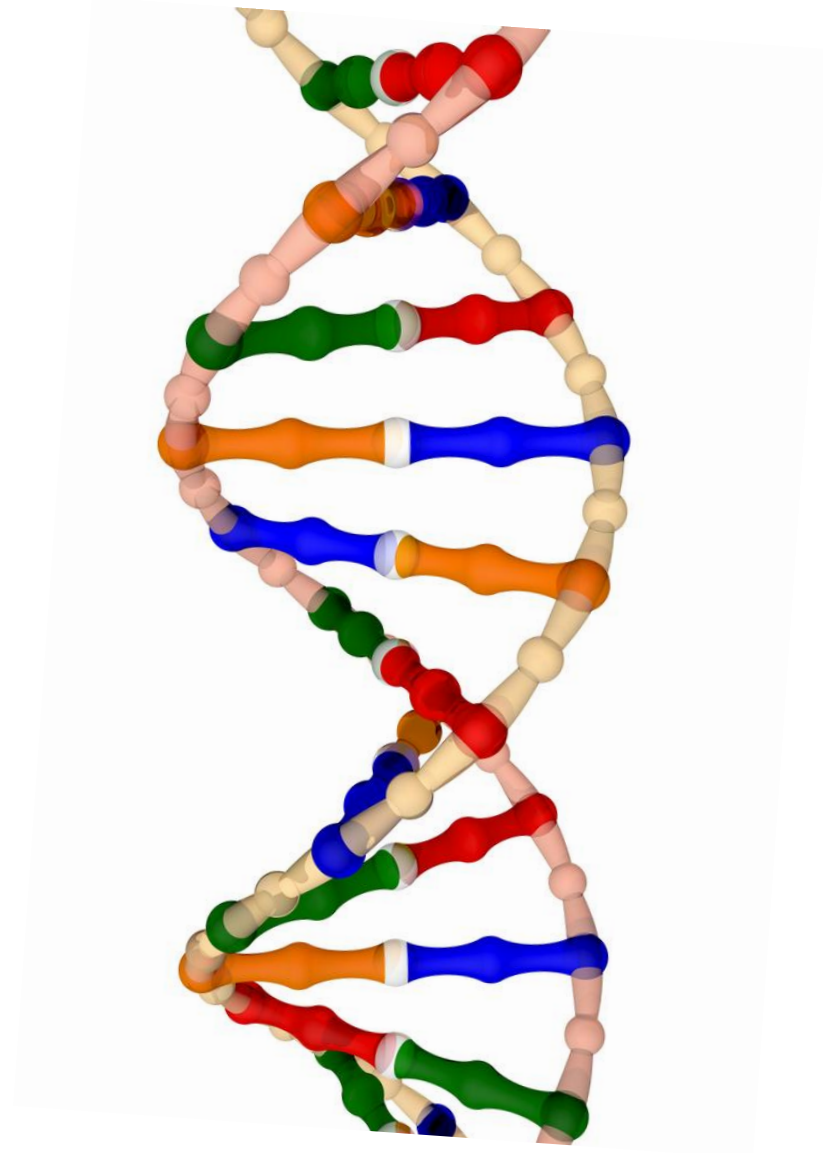
Gene als „Sicherungen“...

- Gene müssen aktiviert werden:

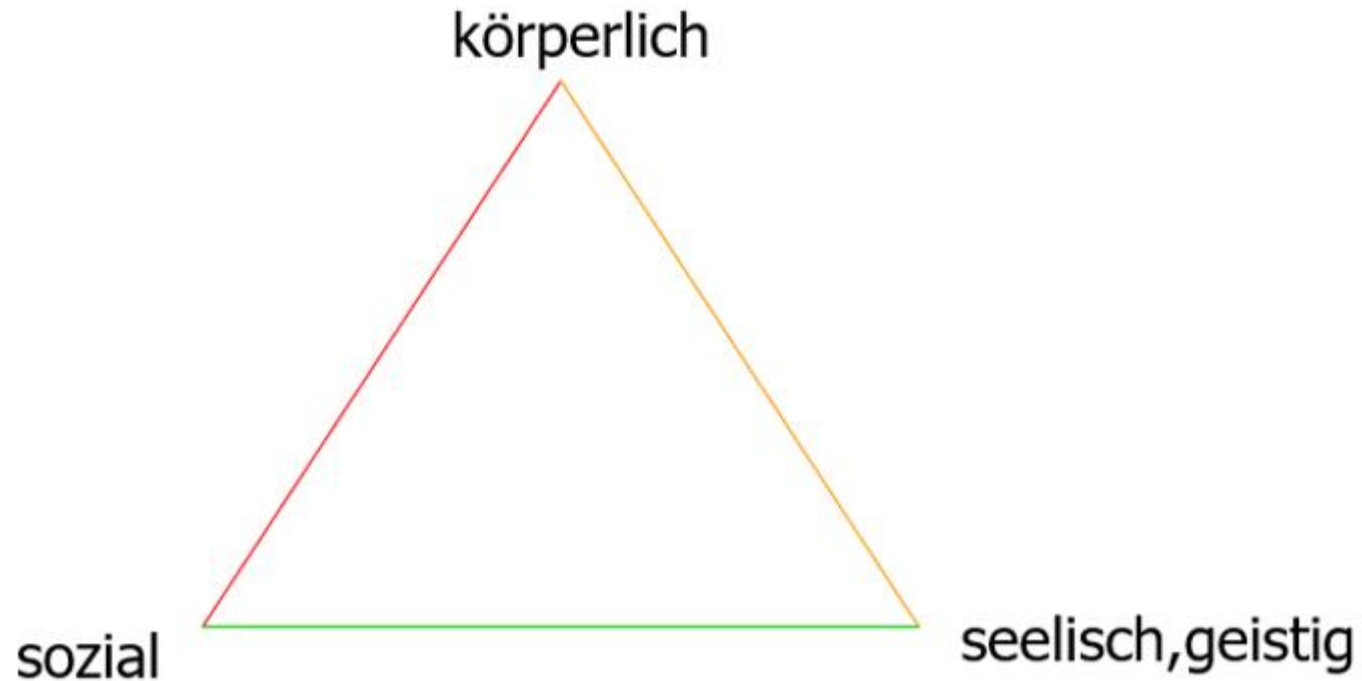
durch **Reize**

durch **Bedarf**

durch **Signale und Botschaften**



Bausteine der Gesundheit



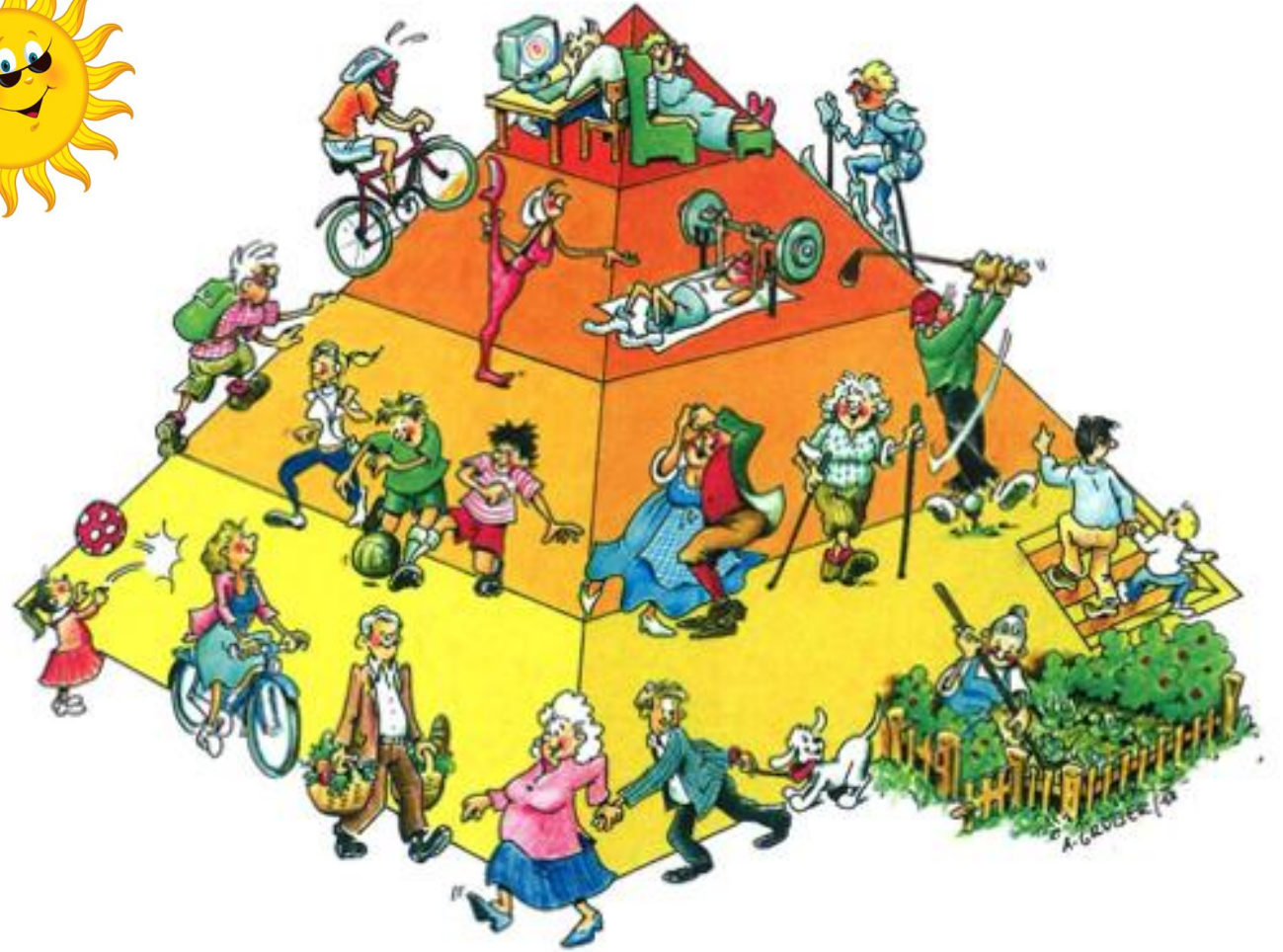
- günstig, einfach, nachvollziehbar, solide, unentbehrlich

Genug Wasser





**Energie durch Bewegung,
Sonne, Licht, Wärme,
Unverbrauchte, frische Luft**



Natürliche Nahrung



Mäßigkeit ist eine ganz andere Art von Lebensfreude

- Ist der Weg, Seele und Geist so gesund zu erhalten, dass wir die größtmögliche Effektivität und bestmögliche Lebensqualität erreichen können!



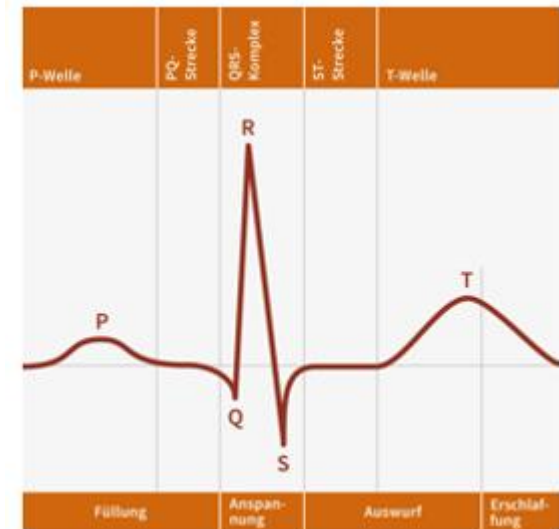
Alle menschlichen Dinge haben ihre Zeit und folgen einem Rhythmus!

- Alles hat eine Aktivitäts- und Ruhephase!

- Bestes Beispiel: unser Herz!
- Während des aus drei Phasen bestehenden Herzschlags, arbeitet das Herz ein Drittel und ruht ein Drittel!

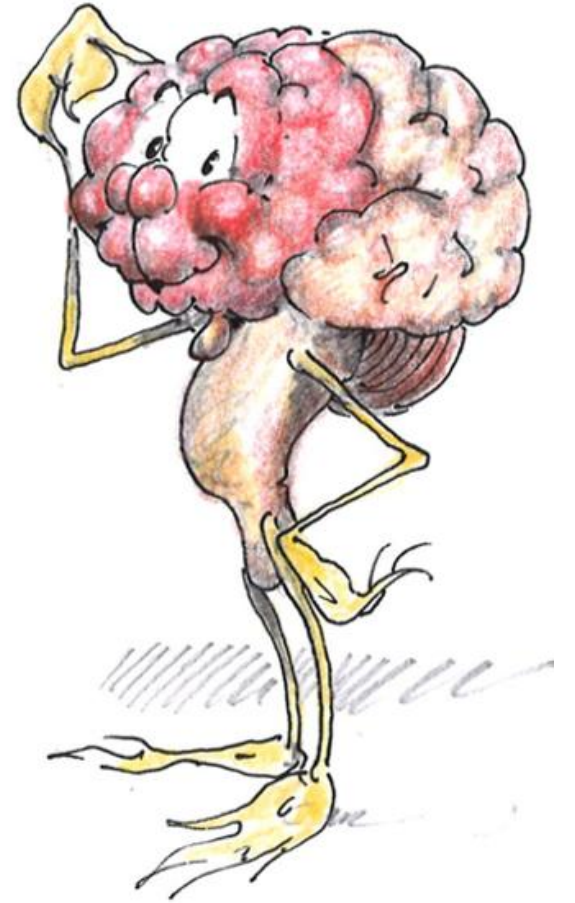


- Würde für unsere 24 Stunden bedeuten: 8 Std. Arbeit, 8 Std. Schlaf und 8 Std. Tätigkeiten, die die Kräfte wieder regenerieren!



Ein Hauptgewinner der Mäßigkeit

- Nicht nur der Körper – auch der Geist kommt in Form!
- **anatomisch**: - geringerer Abbau von Gehirnzellen!
- **funktionell**: - höhere geistige Kapazitäten!
- Überraschung: diese positive Veränderung beginnt bereits nach zwei Wochen!



Humor, Freude, Liebe



Toleranz, Treue





10 Bausteine der Gesundheit

- G**enug Wasser
- E**nergie durch Bewegung
- S**onne, Licht und Wärme
- U**nverbrauchte frische Luft
- N**atürliche Nahrung
- D**isziplin, Mäßigkeit
- H**umor und Freude
- E**rhholung und Entspannung
- I**nnere Ruhe durch Geborgenheit
- T**oleranz und Treue



Wer hat das erfunden?



Es sind

Naturgesetze

und ein

ausgewogener

Lebensstil

Vielen Dank und gutes Gelingen!

