

# EINFACH GESUND MIT GRÜNER NAHRUNG

by admin - Samstag, Juni 11, 2016

<http://thelifefoodcoach.com/>

## EINFACH GESUND MIT GRÜNER NAHRUNG

**Diese Nahrung wird dein Leben und das deiner Familie für immer verändern**

**Was genau ist Grüne Nahrung und warum soll diese mein Leben verändern können?**

Es ist ganz einfach.

**Grüne lebendige Nahrung** umfasst in erster Linie **chlorophyllhaltige** Pflanzen wie **Grünes Blattgemüse** ( **Spinat, Mangold, Feldsalat etc.**) darüber hinaus die kraftvollsten Pflanzen dieser Erde: **Getreidegräser & Algen** ( **Weizengras, Spirulina, Chlorella etc.**).

Ergänzt wird das Ganze durch **gekeimte Saaten & tiefpigmentierte Früchte**.

Diese Nahrung, auch bekannt unter dem Namen **LIVING FOODS** wurde bereits 1950 weltweit bekannt durch Menschen wie die Gründerin des berühmten **Hippokrates Institutes, Dr. Ann Wigmore**. Die Ergebnisse dieser Nahrung selbst bei schweren Krankheiten ist mehr als beeindruckend.

Menschen nutzen seit Jahrtausenden die Kraft dieser naturbelassenen Nahrung und genetisch sind wir immer noch darauf programmiert diese zu essen und zu trinken.

Höre dir am Besten die folgende Aufzeichnung an um zu verstehen warum wir ohne Grüne Nahrung/Green Foods nicht gesund bleiben können:

Der wohl größte Teil unserer Krankheiten körperlicher & geistiger Art liegt wohl darin begründet, dass wir fast nur noch denaturierte Nahrung zu uns nehmen.

Supernahrung wie oben beschrieben, frische, enzymreiche, vitalstoffreiche, lebendige Pflanzennahrung dagegen kaum noch bis gar nicht.

Willst du dein Leben [transformieren](#) und wieder gesund & glücklich sein, dann wirst du daran nicht vorbeikommen, denn genetisch sind wir wie gesagt darauf programmiert und unsere Zellen brauchen

diese Nahrung dringend.

**Es bedeutet nicht, dass du ausschließlich diese Nahrung zu dir nimmst**, doch sie spielt eine wichtige Rolle. Baue diese Supernahrung in dein Leben ein und schaue zu wie sich um dich herum alles verändert und wie du dich veränderst.

Grüne Nahrung kannst du auf verschiedene Weise zu dir nehmen:

- **Grüne Smoothies** , eine gute Möglichkeit um den Einstieg zu finden, sehr alltagstauglich da ca. 2 Tage haltbar und als vollwertige Mahlzeit einsetzbar, doch manche vertragen noch keine Grünen Smoothies da der Darm dafür noch nicht gut genug funktioniert. Daher ist eine sorgfältige Entgiftung wie z.B. mit der 10 Tage Transformation zu empfehlen.
- **Grüne Säfte/Gemüsesäfte**, dies ist immer eine gute Idee und auch noch besser verträglich, doch wegen des Zeitaufwandes und der Tatsache dass man Säfte immer ganz frisch trinken muss, nicht für jeden Menschen zu jeder Zeit umsetzbar.
- **Grüne Superfoods**, hierbei handelt es sich um direkt nach der Ernte, schonend getrocknete Pflanzen in Rohkostqualität, damit noch alle Enzyme und Nährstoffe erhalten bleiben. Für Superfoods von Platinum nimmt man nur ursprüngliche, alte, gentechnikfreie Pflanzen. Superfoods in hoher Qualität nutzt man seit Jahrhunderten um die Gesundheit zu erhalten. Diese Form der reinen Grünen Nahrung ist im 21. Jahrhundert für viele Menschen wohl eine der besten Möglichkeiten sich täglich mit dem Besten aus der Natur zu versorgen. Ich nutze sie für mich und meine Familie täglich. Meine Favoriten: Best of Greens ( gut als Einstieg), Chlorella und MAP ( zur veganen Eiweissversorgung).

Was auch immer du im Leben vorhast, denke daran dass du und auch deine Kinder sich aus dem zusammensetzen was sie tagtäglich essen, trinken, tun und denken.

Überlege daher gut welche Nahrung Sie zu sich nehmen und auch darauf was Sie denken und sagen.

Alles hinterlässt Spuren. Du entscheidest welche Spuren es hinterlässt.

Gesunde Ernährung ist ganz einfach und schmeckt sehr lecker. Lerne und bleibe offen für Neues, ganz egal was du die letzten Jahre auch gemacht hast. Ich selbst habe 25 Jahre vieles falsch gemacht, doch als ich einmal verstanden habe was gut für mich ist, habe ich begonnen Dinge zu verändern und ich bin unglaublich dankbar dafür.

**Meine Geschichte** findest du hier: [ANDREAS](#)

Bleib einfach gesund

Andreas

---

PDF generated by Kalin's PDF Creation Station