

Werde einfach gesund

by admin - Samstag, Januar 06, 2018

<http://thelifefoodcoach.com/werde-einfach-gesund/>

Einfach wieder gesund

Wie fange ich an?

Das ist die Frage die sich viele stellen und sind angesichts der Auswahl der ganzen Programme auf dem Markt überfordert.

Ich will es dir einfach machen und dahin zurückbringen, was die Natur eigentlich für uns vorgesehen hat.

Ich will dir zeigen wie du in einer modernen Welt, trotzdem wieder so natürlich leben kannst, um eben gesund zu bleiben.

Denn eine natürliche Lebensweise ist der einzige Weg, wie du dauerhaft das erreichen kannst, was du dir wünschst.

Gesundheit setzt sich aus den folgenden Faktoren zusammen:

- Wasser
- Sonne
- Luft
- Bewegung
- Ernährung
- Liebe
- Berufung leben
- Stress reduzieren
- Positiv denken

Zu jedem Thema findest du **Informationen von mir auf meinem YOUTUBE KANAL und hier auf meiner HOMEPAGE oder in meinem BLOG**. Klicke einfach oben den Punkt an, der dich interessiert, und du erfährst mehr zu jedem Thema.

Um **sofort anzufangen in deinem Leben etwas zu verbessern**, empfehle ich dir folgendes zu tun:

INFORMATION:

Ganz wichtig ist es, dass du lernst, was **die Ursachen deiner Probleme** sind. Wie willst du sonst etwas

verändern. Hätte ich früher gewusst, was verhindert, dass ich gesund & glücklich bin, dann wäre mein Leben ganz anders verlaufen und ich wäre nie krank gewesen. Da Krankheit aber immer auch **eine Chance** für ein neues Leben ist, bin ich dankbar für diese Erfahrung.

Bücher lesen und gute Informationen sind wichtig, damit du erkennst, was dich krank macht und lernst so zu denken, dass ganzheitliche Gesundheit möglich wird.

Also informiere dich. Es ist aus meiner Sicht unerlässlich und Zeit in seine Gesundheit zu investieren ist immer richtig.

Das lesen der **richtigen** Bücher hilft dir auch, dich zu motivieren, aus deinem Tief herauszukommen und wieder Hoffnung zu bekommen.

Eine gute **geistige Einstellung und positive Denkweise** ist der Schlüssel zu Gesundheit.

Mir haben diese beiden Bücher sehr viel geholfen im Leben, um zu verstehen wie ich gesund und glücklich leben kann.

Ich empfehle dir beide, aber zumindest das erste, um die Ursachen von Krankheit & mangelnde Lebensfreude zu verstehen. Klicke einfach auf das Cover:

Es gibt keine Wunderwaffe doch eine **Art Wundernahrung** die uns auf geheimnisvolle Weise oft dabei hilft uns selbst von schwersten Krankheiten zu erholen.

Nahrung dient dazu deinen Körper stark zu machen und gesund zu erhalten.

Wenn du die falsche Nahrung (Industrienahrung, Zucker, Milchprodukte usw.) zu dir nimmst wirst du krank und schwach.

Die richtige Nahrung kommt aus der Natur, basta.

Da braucht man gar nicht mehr viel dazu sagen. Esse und trinke Nahrung was die Natur uns bietet und du hast beste Voraussetzungen, um ein Leben lang gesund zu bleiben.

Ich zeige dir wie du aus natürlichen Nahrungsmitteln die leckersten Rohkost Rezepte zubereiten kannst, angefangen von Schokolade über Pizza bis zu Eiscreme.

Je nachdem wie du die letzten Jahre gelebt hast, dich ernährt hast, welchen Job du ausgeübt hast usw. solltest du deinen Körper ab jetzt nur noch natürliche Nahrung zuführen. Als Einstieg dafür eignen sich natürlich auch die grünen Smoothies, da diese deinen Körper sanft entgiften und du diese zusätzlich oder besser als Mahlzeit Ersatz sehr einfach im Alltag einbauen kannst. Noch besser allerdings wäre es, du entslackst deinen Körper mal richtig. Falls du also große Fortschritte machen möchtest, dann empfehle ich dir deinem Körper so eine Entschlackungskur zu gönnen. Wie das geht erfährst du hier: [REINIGUNG](#)

Ansonsten fängst du einfach mit grünen Smoothies an. Wie das mit den Grünen Smoothies geht erfährst du hier: [GRÜNE SMOOTHIES](#)

Ich habe zu dem Thema grüne Smoothies auch verschiedene günstige Ebooks erstellt, welche dich dabei unterstützen werden einen gesunden Lifestyle ganz einfach umzusetzen. Mein "[Begleitbuch zur 30 Tage Grüne Smoothie Challenge](#)" gibt dir wertvolle Tips und hilft dir beim Einstieg.

Willst du mehr lernen über eine naturgemäße Ernährung, wie du leckere Rohkostgerichte zubereitest, wie du deinen Körper ganz einfach entgiften kannst usw., dann besuche einen meiner [Workshops zu grüner Nahrung](#), lese auf meinem BLOG oder besuche meinen YOUTUBE KANAL.

Dort lernst du das Wichtigste über eine wirklich gesunde Nahrung, die auch als Heilnahrung bezeichnet wird. Schau einfach in meinem [Kalender](#) nach wann der nächste Workshop ist oder schreibe mir eine email an: info@thelifefoodcoach.com, wenn dich etwas speziell interessiert.

Wenn du magst, dann mach doch einfach mit bei unserer kostenlosen grünen Smoothie Challenge Gruppen auf Facebook und tausche dich mit anderen Menschen aus, die sich auf dem gleichen Weg befinden wie du. Ich bin kein großer Fan von Facebook & Co, doch wenn man es für gute Zwecke einsetzt, dann ist es durchaus sinnvoll. Zur Grünen Smoothie Gruppe gehts hier lang: [FACEBOOK](#)

GRUPPE

Hast du noch mehr Fragen oder hättest gerne eine persönliche Beratung, dann schreibe an : info@thelifefoodcoach.com und vereinbare einen kostenlosen 15 Minuten Beratungstermin und wir sehen welche Möglichkeiten es noch gibt.

Als kleine Motivation möchte ich dir noch ein kleines Video vorstellen von einem Mann, den ich sehr schätze für sein Engagement im Bereich Gesundheit und Talent schöne Dinge zu schaffen:

[YouTube Video](#)

Das Wichtigste ist zu verstehen, dass wir die Verantwortung für unsere Gesundheit selbst tragen, kein Arzt oder sonst jemand.

Wer nicht bereit ist die nötigen Schritte dafür umzusetzen wird auch nie wirklich gesund sein und ohne Gesundheit ist ein glückliches Leben nicht möglich.

Wir finden alle möglichen Ausreden, um nichts tun zu müssen, doch am Ende bezahlen wir die Rechnung und unser eigentlich ganz bequemes Leben stellt sich dann möglicherweise als vergebene Chance heraus.

Ich hoffe, du bist bereit für die nötigen Schritte, denn dann wartet auf dich ein Leben voller Gesundheit, Liebe und Glück .

Es liegt in deiner Hand

Bleib einfach gesund

Andreas