

## Frühlings-Tipps

Der Wonnemonat Mai zeigt sich von der schönsten Seite, zumindest was die Natur betrifft. Von den Wetterkapriolen wollen wir gar nicht reden. Vergessen wir dabei nicht, dass auch der Mensch Teil dieser Natur ist, was bedeutet, dass wir uns ganz bewusst der Jahreszeit anpassen sollten.

## Erlauben Sie sich ab und zu auszubrechen?

Träumen Sie davon einmal für einen gewissen Zeitraum dem alltäglichen Alltag zu entfliehen? Jeden Tag das gleiche Prozedere, um sechs Uhr klingelt der Wecker, aufstehen, anziehen, Zähne putzen, ab ins Büro, jeden Tag die gleichen Gesichter, die gleichen Arbeiten, der gleiche Tagesablauf. Nur - was hilft gegen das Drehen im Hamsterrad?

Wir wursteln uns irgendwie durch und merken im Alltagsgeschehen oft gar nicht, wie sehr uns das eigene Leben von aussen diktiert wird. Alles scheint heute wichtig zu sein, nur wir und unsere Sehnsüchte nicht!

**MUT ZU SICH SELBST**, ganz viel Mut unseren Weg und uns selbst in Frage zu stellen, Mut uns abzugrenzen und Mut den Blick nach innen zu richten.

Hilfreich ist aber auch schon ein **Mini-Ausstieg**. Unser Körper gibt eindeutige Signale, wann es Zeit ist, eine Pause einzulegen. Diese Signale sollten auf keinen Fall ignoriert werden, denn der Körper hört nicht auf Signale zu geben bis man dann definitiv vom Körper gestoppt wird, sei es mit einer schweren Grippe, Krankheit, Unfall etc. Daher "Stopp" sagen und sich dafür Raum schaffen. Ein monatlicher **"ICH-TAG"** würde verhindern, dass der Alltag die Motivation raubt und alle Kräfte auffrisst - und ja keine Ausreden! Reservieren Sie sich gleich für den Rest des Jahres jeden Monat einen "Ich-Tag" in der Agenda. Was Sie an diesem Tag machen, spielt überhaupt keine Rolle. Hauptsache Sie tun etwas, mit dem Sie aus dem Alltag ausbrechen können. Viel Spass damit 😊 😊.

Zu diesem Thema gehören natürlich auch schlechte Gewohnheiten, auch von diesen kann man sich verabschieden und zu einem gesünderen Leben und einem ausgeglicheneren Lebensstil **JA** zu sagen.

Sei das mit einer Ernährungsumstellung, Gewichtsreduktion, Gesundheitsvorsorge oder einer Neuorientierung. Gerne begleite ich Sie dabei.

## Es ist immer noch ein guter Zeitpunkt, den Körper einer Frühjahrsreinigung zu unterziehen

Mit unserem wirkungsvollen 24-tägigen Entschlackungsprogramm, ergänzt durch einen gezielten Ernährungsplan und Produkten aus wildwachsenden Heilpflanzen reinigen wir unsere 5 Ausscheidungsorgane (Nieren, Darm, Leber, Blut und Haut) von einem zu viel an übersäuernden Lebensmitteln wie Kaffee, Süßes, Softdrinks, Fleisch, sowie auch von Alkohol, Nikotin und Medikamenten. Dadurch ist in den Organen wieder mehr Energie und der Stoffwechsel wird angekurbelt.

Sind Sie interessiert? Unter dem folgenden Link erhalten Sie weitere Informationen dazu und können die Anleitung dazu downloaden.

[www.benesserenaturale.ch/entgiftungs-programm](http://www.benesserenaturale.ch/entgiftungs-programm)

## Weitere wirkungsvolle Programme von MEI

Alle Programme werden auf Sie abgestimmt und sind kombiniert mit einem Ernährungskonzept. Diese Konzepte passen in den modernen Alltag und verlangen nur die Bereitschaft, etwas für **SICH** zu tun, über Ihre alltäglichen Gewohnheiten nachzudenken und sie - wo nötig - zu ändern.

- Entschlackung / Reinigung der Organe
- MeinForm / Gesund schlank werden und Bauchfett reduzieren
- Anti-Aging / Körpermodellierung / Fettverbrennung
- Kalziumstoffwechsel
- Förderung des Kreislaufs und der Lymphen
- Erhaltung / Stabilität

## Frühlings-Tipps für Füsse, Beine und Körper

Beginnt man bereits jetzt mit der Fuss- und Beinpflege kann man relaxt dem Sommer und der Badesaison entgegensehen und sich freuen, wenn die Temperaturen es erlauben wieder mehr Bein zu zeigen.

Schenken Sie Ihren Füßen mehr Aufmerksamkeit, denn diese tragen Sie den ganzen langen Tag, ja das ganze Leben lang, und erhalten im Allgemeinen sehr wenig Beachtung und Pflege. Lesen Sie hier, wie Sie mit heilpflanzlichen Produkten aus Wildpflanzen von MEI Ihre Füße und Beine pflegen und ihnen Linderung von innen und aussen verleihen können. Der Sommer und die Wärme kommen bestimmt – nutze die Zeit der Vorbereitung!

Gönnen Sie Ihren Füßen ein wöchentliches **Fussbad mit Ingwer (035)**, es regt den Kreislauf an und bringt Erleichterung bei müden, geschwollenen und schmerzenden Füßen und Beinen.

Cremen Sie Ihre Füße am besten jeden Abend ein. Der **Fussbalsam (029)** auf der Basis von Aloe Barbadensis, Eisenkraut, Wintergreen und Arnika bekämpft Trockenheit, nährt und deodorisiert den Fuss.

Bei schweren und müden Beinen empfehlen wir das **Wachholdergel (204)** mit Wacholder, Orange, Fenchel, Birke und Grapefruit, alles Heilpflanzen die belebend, lymphdrainierend und Blutrückfluss anregend sind – eine wahrhaft wohltuende Wirkung für Ihre Beine!

Die **Marke BodyMei** zeichnet zwei Produkte aus, die geschaffen wurden für das Wohlbefinden der Haut und die Vitalität der Gewerbe, die sie stützen.  
Man muss von innen heraus handeln, um das Äussere zu stärken!

Wenn man vom „Erhalt der Schönheit“ spricht, muss dies einerseits die Hautschicht und gleichzeitig alles, was diese stützt, miteinbeziehen. Diese doppelte, präventive Wirkung muss über zwei „Eingänge“ erfolgen: einen **äusseren**, bei dem die Haut direkt beeinflusst wird, und einen **inneren**, der stärkend und bis in die Tiefe wirkt.

Die Natur bietet in Form von besonderen ätherischen Ölen aus Wildpflanzen all diese Eigenschaften, die ohne jegliche Nebenwirkungen für Straffung, Elastizität, eine Steigerung der Collagenproduktion und Lymphzirkulation sowie für eine wertvolle Antioxidationsbarriere sorgen.

Die **BodyMei Kapseln (209)** stärkt alle inneren Gewebe, wirkt gegen Falten und Verschlackungen, steigert die Elastizität und mildert Cellulitis. Präventions-Zyklus (3 Monate) für eine Kompletterneuerung des Gewebes.

Das **BodyMei Körpergel (207)** kräftigt und stärkt das Gewebe von aussen und wirkt bis in die Tiefe. Entwässert und belebt die Haut.

Haben Sie noch Fragen oder wünschen Sie eine individuelle Beratung, dann rufen Sie mich an, Telefon 044 820 88 50