

## Tipps:

- Beginnen Sie den Tag mit Ölziehen: 1 Teelöffel kaltgepresstes Sonnenblumenöl 20 Minuten lang saugen, kauen, spülen und dann ausspucken. Nachher die Mundhöhle und die Zähne gründlich reinigen. Dadurch wird der Körper entgiftet und entschlackt, die Abwehrkräfte gesteigert, die Selbstheilkräfte angeregt sowie das Allgemeinbefinden verbessert.
- Essen Sie zum Frühstück einen vitalstoffreichen Frischkornbrei. Zubereitung: Am Vorabend Getreide (Weizen, Roggen, Dinkel, Buchweizen) schroten und in Wasser einweichen. Am Morgen mit einem geriebenen Apfel, Bananenstücken, Nüssen, Trockenfrüchten, Schlagobers oder Topfencreme verfeinern.
- Trinken Sie energetisch aufbereitetes Leitungswasser – bis zu 2 Liter pro Tag, idealerweise 30 Milliliter pro kg Körpergewicht. So fördern Sie die Ausscheidung von Schlacken und Giften und verringern das Hungergefühl.
- Verzichten Sie mindestens drei Mal in der Woche auf das Abendessen. So geben Sie Ihrem Körper die Chance, schadhafte Zellen zu eliminieren, überschüssiges Fett abzubauen und die Alterungsvorgänge zu verzögern. Näheres siehe [www.dinnercancelling.at](http://www.dinnercancelling.at).