Wellbeing

Heft Nr. 3

7 wertvolle Tipps und weitere Empfehlungen, um gesund, schlank und gelassen zu sein

Mit einem der wichtigsten Gesundheitstipps!

Sofern Sie dieses Heft als Leseprobe erhalten haben, können Sie freiwillig einen Betrag auf folgendes Konto überweisen:
Henry Cordes · IBAN DE21 1605 0000 3661 0090 00. Vielen Dank.
Der Straßenverkaufspreis beträgt 10 EUR und der Versandpreis 12 EUR.

Gesund, schlank und gelassen sein...

Seit Jahren befasse ich mich mit diesen Themen. In der Zusammenarbeit mit Ärzten, Heilpraktikern, Ernährungsberatern und weiteren Spezialisten habe ich wertvolles Wissen und Erfahrungen gesammelt.

Die nachfolgenden **7 Tipps** können Ihrem Leben wertvolle Impulse geben, um gesund, schlank und gelassen zu sein. Der Tipp 1 ist einer der wichtigsten, wenn nicht sogar der wichtigste, für die Gesundheit. All die kranken Menschen haben wahrscheinlich noch nie davon gehört und beim behandelnden Arzt ist es meist kein Thema.

Wenn Sie jemanden kennen, den z. B. die nachfolgenden Beschwerden oder Krankheiten betreffen oder wenn Sie selbst davon betroffen sind, können Sie mit Tipp 1 und 2 sicherlich zügig Linderung, Besserung und Gesundung bewirken. Begleitend stehe ich gern als persönlicher Berater und Betreuer - eben als Wellbeing Coach - zur Verfügung. Sie gehen keinerlei Verpflichtungen ein. Sie können selbst entscheiden, was es Ihnen wert ist, wann und wie viel Sie dafür bezahlen.

Gereiztheit, Verspannungen, Kopfschmerzen, Hautprobleme, Cellulitis, Schlafstörungen, depressive Verstimmungen, Krämpfe, Allergien, Gelenkprobleme, Rheuma, Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall ...

Mögen die 7 Tipps einen wertvollen Beitrag für Ihre Gesundheit leisten.

Henry Cordes
Berater und Betreuer · Wellbeing Coach

Tipp Nr. 1

Einer der wichtigsten Gesundheitstipps!

Die Grundsubstanz

Stellen Sie sicher, dass Ihre Grundsubstanz in bester Ordnung ist. Das ist eine Voraussetzung für einen gut funktionierenden Stoffwechsel. Die meisten Krankheiten sind Stoffwechselkrankheiten und ergeben sich aus Störungen im Stoffwechsel. Ihr Körper besteht aus Billionen von Zellen. Sie sind alle von der Grundsubstanz umgeben. Die Zellen werden mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Die Blutgefäße transportieren die Stoffe, sind jedoch nicht direkt mit den Zellen verbunden. Die Stoffe „wandern“ von den Blutgefäßen durch die Grundsubstanz in die Zellen. Die Stoffwechselendprodukte werden über die Grundsubstanz zurück in die Blutgefäße und Lymphe entsorgt. Die Grundsubstanz ist somit die Transportstrecke und ihr Zustand entscheidet maßgeblich, wie gut Ihr Stoffwechsel funktioniert. Verschlechtert sich der Zustand, verschlechtert sich der Stoffwechsel. Beschwerden und Krankheiten sind die Folge.

Die meisten Krankheiten sind Stoffwechselkrankheiten, wie Diabetes, Bluthochdruck, Rheuma usw. Der Arzt und die Schulmedizin behandeln oftmals nur die Symptome, jedoch nicht die Ursachen. Der Zustand Ihrer Grundsubstanz als Ursache wird nicht berücksichtigt!

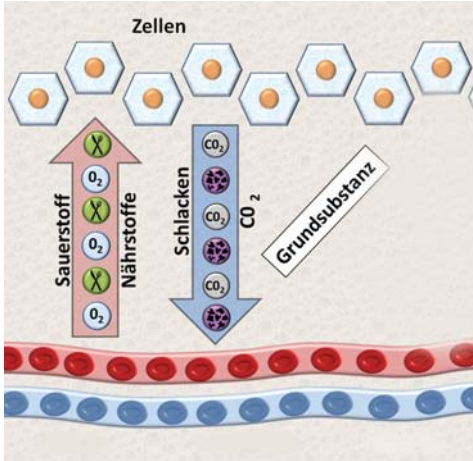
Übernehmen Sie für sich Verantwortung, ergreifen Sie die Initiative und beseitigen Sie selbst die Ursachen. Bringen Sie Ihre Grundsubstanz in Ordnung und damit Ihren Stoffwechsel. Ernähren Sie sich gesund und ausgewogen. „Reinigen“ Sie Ihre Grundsubstanz z. B. mit einer Stoffwechselkur und trinken Sie dabei ein hochwertiges Aloe Vera Trinkgel in individueller Menge. Aloe Vera ist ein Gemüse und das Trinkgel ein Gemüsesaft. Diese Pflanze ist ein perfekter Stoffwechselaktivator.

Ich habe selbst eine solche Stoffwechselkur gemacht und konnte mich von der verlässlichen Wirkungsweise der Aloe Vera überzeugen.

Dr. Jean-Bernard Delbé hat mich vor Jahren auf die Bedeutung der „Grundsubstanz“ hingewiesen und mich mit seinem Concept Vital vertraut gemacht. Dafür bin ich ihm sehr dankbar. Besuchen Sie einen seiner Gesundheitsvorträge (siehe Seminare auf www.concept-vital.de).

Empfehlungen

Recherchieren Sie das Thema im Internet, befassen Sie sich weiter mit der Grundsubstanz und dem Stoffwechsel. Sie werden all die wichtigen Zusammenhänge schnell verstehen und können einen der wichtigsten Gesundheitstipps für sich nutzen. Gerne informiere ich Sie über entsprechende Einkaufsmöglichkeiten des Aloe Vera Trinkgels.



Tipp Nr. 2
Der Säuren-Basen-Haushalt

Der Säuren-Basen-Haushalt hat ebenfalls eine große Bedeutung für Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit. Achten Sie auf ausreichend Mineralien, „basische“ Lebensmittel, ein gesundes Maß an Bewegung und Gelassenheit in Ihrem Leben.

Für unsere Gesundheit ist ein ausgewogenes Verhältnis von Säuren und Basen wichtig. Jedoch stimmt dieses Verhältnis beim Großteil der Bevölkerung schon nicht mehr. Die Folgen sind vielfältig. Es beginnt mit Unwohlsein, mit Beschwerden und geht mit Krankheiten, chronischer Erkrankung bis hin zum Organversagen weiter. Egal, ob Gereiztheit, Verspannungen, Kopfschmerzen, Hautprobleme, Cellulitis, Schlafstörungen, depressive Verstimmungen, Krämpfe, Allergien, Gelenkprobleme, Rheuma, Bluthochdruck, Herzinfarkt oder Schlaganfall, die Ursachen liegen meist im Säuren-Basen-Haushalt.

Vor allem durch eine falsche Ernährung, ein ungesundes Maß an Bewegung und negativen Stress kommt ein Ungleichgewicht, die sogenannte „Übersauerung“, zustande. Wenn die Ursachen verstanden werden, können Sie leicht Veränderungen herbeiführen. Beim Stoffwechsel und bei Stress entstehen Säuren. Das ist normal. Mit Basen werden sie neutralisiert bzw. mit Wasser verdünnt und ausgeschieden. Können die Säuren jedoch nicht ausreichend ausgeschieden werden, was bei den meisten Menschen der Fall ist, dann werden die Säuren in der Grundsubstanz geparkt. Das hat weitreichende Folgen, siehe Tipp 1 - Die Grundsubstanz.

Verbessern Sie deshalb Ihre Ernährung nachhaltig, schaffen ein gesundes Maß an Bewegung und bleiben gelassen. Das mag ein weiter Weg sein, doch er lohnt sich. Wohlbefinden und Gesundheit sind dann Ihre dauerhaften Begleiter. Das bedeutet ein viel höheres Maß an Lebensqualität und nicht nur Vitalität bis ins Alter, sondern ein noch höheres Alter bei bester Gesundheit - körperlich und geistig.

Empfehlungen

Recherchieren Sie auch dieses Thema im Internet. Sie werden viele wertvolle Beiträge finden, die Ihnen die Zusammenhänge veranschaulichen. Sammeln Sie kurzfristig Erfahrungen z. B. mit hochwertigen Mineralien als Nahrungsergänzung. Mit der richtigen Qualität und individuellen Menge unterstützen Sie Ihren Säuren-Basen-Haushalt bestmöglich.

Tipp Nr. 3

Wellbeing Food

Gesundes Essen kann einfach, preiswert und vor allem lecker sein. Eine Kombination aus Altbewährtem und viel Einsicht ist entstanden - Wellbeing Food - Essen für das leibliche Wohl.

Wenn wir essen, haben wir 2 Gäste: Leib und Seele. Wellbeing Food dient vor allem dem Leib. Es gilt: „Erlaubt ist, was gefällt." Schaffen Sie ein gutes Maß an Zufriedenheit. Damit verringern sich Frustessen und Essen als „Ersatzbefriedigung".

Das heutige Essen ist sehr lecker und sieht gut aus. Doch es hat zu viele Kalorien und nur einen geringen Nährwert, also zu wenig Nährstoffe u. a. wegen der Hitzebehandlung. Satt sind wir erst, wenn wir uns mit genügend Nährstoffen versorgt haben. Meistens gibt es jedoch schon vorher ein Völlegefühl. Deswegen bleibt der Hunger ein ständiger Begleiter. Wir nehmen also zu viele Kalorien zu uns, bis der Bedarf an Nährstoffen gedeckt ist. Wertvolles Getreide zum Beispiel wird entwertet, indem es gemahlen wird. Der Keim und die Randschichten werden entfernt. Es entstehen Auszugsmehle als Grundlage für Brot, Brötchen, Kuchen, Nudeln, Pizza, Kekse und Co. Das hat mit dem nahrhaften vollen Getreidekorn nur noch wenig zu tun. Es sind leere Kohlenhydrate geworden. Gemüse wird „gegart", Vitamine und andere temperaturempfindliche Bestandteile werden zerstört. Fleisch wird hitzebehandelt, das Eiweiß wird denaturiert.

Wellbeing Food ist da ganz anders. Es ist naturbelassen und hat ein ausgewogenes Verhältnis von Kalorien und Nährwert! Es orientiert sich an saisonalem und regionalem Obst und Gemüse, an Nüssen, Kernen und Samen, Trockenfrüchten, Hülsenfrüchten, Kakao, Honig, Getreide als Vollkorn, Kräutern und Gewürzen, basischem Mineralwasser, leckeren Tees usw. Der Vergangenheit gehören an: Hitzebehandlung und tierisches Eiweiß (bis auf einige Ausnahmen), Backwaren aller Art aus Auszugsmehlen, Industriezucker, Fertiggerichte, Koffein, Nikotin und Alkohohl. Ausnahmen von der Regel sind: Zubereiten von Kartoffeln, Vollkornnudeln und -reis, relativ naturbelassenes Fleisch wie luftgetrocknetes Bündnerfleisch, Carpaccio, Bresaola, handwerklich hergestellte Rohmilchprodukte usw.

Und all das in Maßen. Guten Appetit und wohl bekommt's.

Empfehlungen

Essen Sie mal wieder eine Handvoll Nüsse, wie Walnüsse, Haselnüsse, Paranüsse sowie Rosinen, Sonnenblumen- und Kürbiskerne. Das macht satt, ist sehr lecker und gesund. Mit etwas Obst ist es ein köstliches Frühstück, mit einigen Möhren ein gutes Mittagessen. Ich habe seit einiger Zeit unterwegs immer eine „Nussbüchse" dabei. Das schafft Unabhängigkeit.

Tipp Nr. 4

Ihre Energiebilanz

Schlank sein ist der Wunsch und das Ziel vieler Menschen. Nun können Sie es gezielt erreichen und dauerhaft halten. Verbessern Sie Ihre Energiebilanz, erreichen Sie Ihr Idealgewicht und Ihre Idealfigur, definieren Sie sogar Ihren Körper.

Nehmen Sie einfach weniger Energie zu sich, als Sie verbrauchen und schon nehmen Sie ab. Damit Ihnen das gelingt, denken Sie nochmals an den Tipp Nr. 3 - an Wellbeing Food und den Nährwert.

Kaum jemand isst freiwillig und absichtlich wesentlich mehr Kalorien, als er benötigt. 2 wesentliche Faktoren gilt es zu betrachten und zu verbessern. Es geht um das seelische Wohl und um den Nährwert Ihrer täglichen Mahlzeiten. Erfahrungsgemäß führt das schnell zu einer Verbesserung der Energiebilanz und ermöglicht das Abnehmen. Wenn Sie dazu noch einen Ausdauersport betreiben, können Sie gezielter abnehmen und Ihr Idealgewicht halten.

In Kurzform heisst das, seien Sie mit Ihrem Leben zufrieden. Akzeptieren Sie, wie es ist und entscheiden Sie sich für Veränderungen, wenn Sie bisher mit Ihrem Leben unzufrieden waren. Entscheidungen bringen Veränderungen in Gang.

Orientieren Sie sich bei Ihrer Ernährung mehr und mehr an Wellbeing Food. Der Nährwert Ihres Essen steigt wesentlich. Sie essen weniger und nehmen weniger Kalorien zu sich.

Beginnen oder intensivieren Sie einen Ausdauersport, fahren Sie z. B. jede Woche mindestens 5-7 Std. Rad, gehen Sie schwimmen. Das sind einfache Möglichkeiten im Vergleich zu Joggen oder Fitnesstraining.

Eine Diät zu machen ohne wirklich etwas zu ändern, führt nur in wenigen Fällen zum dauerhaften Erfolg.

Erfahrungsgemäß ist das seelische Wohl entscheidend. In der Praxis hat sich immer wieder dies gezeigt: „Das Gewicht und die Figur folgen der Zufriedenheit“. Gerne untersütze ich Sie mit meinem individuellen Coaching genau an dieser Stelle.

Empfehlungen

Lesen Sie gelegentlich im Internet, was Charlie Chaplin zum Thema Selbstliebe geschrieben hat - „Als ich mich wirklich selbst zu lieben begann ...“. Lesen Sie es immer wieder, verinnerlichen Sie es. Je besser Ihnen das gelingt, um so einfacher wird es Ihnen fallen abzunehmen und Ihr neues Gewicht zu halten.

Selbstliebe führt zu seelischem Wohl.

Tipp Nr. 5

Die hCG Stoffwechselkur

Wie schaffen es Prominente in kürzester Zeit enorm abzunehmen und Ihre Figur so markant zu verbessern? Viele wenden die hCG Stoffwechselkur an. Befassen Sie sich mit dieser speziellen Kur und machen Sie sie ggf. in absehbarer Zeit, um völlig neue Erfahrungen zu sammeln und um Ihren Zielen näher zu kommen.

In der breiten Öffentlichkeit ist nur wenig bekannt, mit welchen Mitteln Stars und Sternchen sowie eine Vielzahl von Prominenten so einfach abnehmen. Ein Teil von Ihnen macht die hCG Stoffwechselkur.

Stellen Sie sich vor, Sie können Ihrem Körper sagen, dass er das Depotfett verwendet, um den Großteil seines Energiebedarfs zu decken. Damit regulieren sich Hunger und Appetit in wenigen Tagen auf ein geringes Maß, das nur wenige kennen, sich jedoch viele wünschen. Weil das so ist, fällt es sehr leicht mit weniger Essen auszukommen.

Genau das macht die hCG Stoffwechselkur. Genau das bringt den Erfolg. Das Depotfett wird verbrannt. Je nach Ausgangssituation kommt sogar ein definierter, wohlgeformter Körper zustande. Und das in 21 Tagen. Solange geht die Kur. Die Gewichtsabnahme beträgt meist 5 bis 10 kg.

Die Kur ist speziell und findet am besten mit einer persönlichen Beratung und Betreuung statt.

Das Interessante an der Kur ist, dass Sie völlig neue Erfahrungen sammeln werden, was ein gesundes Maß an Hunger und Appetit angeht. Durch die spezielle Ernährung während der Kur ändern sich die bisherigen Essgewohnheiten, die nach der Kur mit Leichtigkeit fortgeführt werden können und Bestand haben.

Selbst habe ich schon auf verschiedenen Wegen abgenommen, doch diese Kur war die leichteste Art und Weise mit dem bisher besten Ergebnis. Sie brachte einen definierten Körperbau mit sich, wie ich ihn nicht einmal als Leistungssportler in meiner Jugend hatte. Mein Körperfettanteil ist so gering, wie nie zuvor.

Auch Sie können mit dieser Kur abnehmen und Ihre Figur verbessern.

Empfehlungen

Das Internet hält für diese Kur wertvolles Feedback bereit und viele weitere Informationen sowie Einblicke. Lassen Sie sich überraschen, wie einfach es sein kann, Idealgewicht und Idealfigur zu erreichen und dauerhaft zu halten.

Idealerweise begleitet eine hochwertige Nahrungsergänzung diese Kur. Das garantiert einen optimalen Kurverlauf.

Tipp Nr. 6

2 Alternativen

Für das Abnehmen gibt es u. a. 2 Alternativen. Dabei können im großen und ganzen bisherige Gewohnheiten beibehalten werden. Der Erfolg stellt sich nach einem längeren Zeitraum ein.

Alternative 1 - Schauen Sie sich Ihr tägliches Essen in Bezug auf die Kohlenhydrate an. Sind es einfache Kohlenhydrate, wie z. B. normales Brot, Brötchen, Kuchen, Kekse, Pizza und Nudeln? Dann steigen Sie auf Vollkornprodukte um und reduzieren Sie den Zuckeranteil. Vollkornprodukte bringen Ihnen eine höhere Sättigung und Sie essen weniger. Ihre Energiebilanz verbessert sich. Trinken Sie viel und basisch. Wie wäre es mit Staatlich Fachingen als Mineralwasser? Ihr Säuren-Basen-Haushalt wird es Ihnen danken. Essen Sie die ein oder andere Rohkostmahlzeit, mal ein paar Möhrensticks oder Kohlrabischeiben. Greifen Sie zu Nüssen, Kernen und leckeren Trockenfrüchten. Das sind weitestgehend naturbelassene Lebensmittel. Cashewkerne, Rosinen, Datteln und Co. verfügen über eine natürliche Süße. Das ersetzt oftmals den Griff zur zuckersüßen Schokolade. Rühren Sie sich doch mal Nüsse Ihrer Wahl in Honig ein. Ein besonderer Genuss.

Alternative 2 - Teilen Sie Ihre Woche in 2 Abschnitte, in die Entladephase von Montag bis Freitag und in die Ladephase am Samstag und Sonntag. In der Entladephase schrauben Sie Ihren Kohlenhydratanteil in der Ernährung auf unter 5-10 %. Erhöhen Sie den Fettanteil durch Käse, viele Nüsse, Zartbitterschokolade, Öle usw. Eiweiß wird ebenfalls mehr gegessen in Form von Fisch, Fleisch und Eiern.

Daraufhin wird Ihr Körper von der Zucker- auf die Fettverbrennung umstellen. Nehmen Sie weniger Kalorien zu sich, als sie verbrauchen und schon reduziert sich Ihr Körperfett. In der Ladephase können Sie wie gewohnt essen.

Mit der Alternative 1 gelang mir vor Jahren das kontinuierliche Abnehmen und mit der Alternative 2 nahm ich relativ bequem innerhalb mehrerer Monate mehr als 10 kg ab. Sport spielte dabei kaum eine Rolle.

Probieren Sie es aus, sammeln Sie Ihre eigenen Erfahrungen. Ich bin mir sicher, Sie finden Ihren Weg zum Abnehmen und zu einer guten Figur.

Empfehlungen

Die Alternative 2 wird auch als Low Carb-Diät, Atkins-Diät, ketogene Diät oder anabole Diät bezeichnet. Machen Sie sich selbst ein Bild. Ansonsten gilt hier ebenso, wie bei den anderen Tipps, erhöhen Sie Ihr Wohlbefinden, schaffen Sie auf anderen Wegen Zufriedenheit in Ihrem Leben. Damit gehen verlässliche Verbesserungen in der Ernährung einher.

Tipp Nr. 7

Gelassenheit

Gesund und schlank sein, funktionieren meist nur in Gelassenheit. Deswegen kommen diesem Tipp eine große Bedeutung und Tragweite zu. Praktizieren Sie eine Entspannungstechnik. Die Auswahl ist groß und vielfältig.

Stress ist ein bedeutender Krankmacher und führt außerdem zu schlechten Essgewohnheiten. So verringert er die Lebensqualität und verhindert eine gute Figur. Das geht auch anders.

Der Weg zu Gesundheit und Idealfigur führen über die Gelassenheit. Dazu praktizieren Sie am besten eine der vielen Entspannungstechniken. Die Palette reicht u. a. von autogenem Training, progressiver Muskelentspannung, Meditation, Pilates, Yoga bis hin zu Hsin Tao. Eine Technik davon wird Ihnen sicherlich gefallen und Sie unterstützen.

Neben dem Praktizieren einer Entspannungstechnik halte ich diese Punkte ebenfalls für hilfreich und wichtig:

- Alles, was im Leben eines Menschen passiert, hat seinen Grund, wird meist von ihm selbst verursacht (bewusst oder unbewusst) und dient seiner Entwicklung und Entfaltung. Bewerten wir die Dinge also weniger und akzeptieren sie.
- Praktizieren Sie Selbstliebe. Nehmen Sie sich an, lieben Sie sich, wie Sie sind (siehe „Als ich mich wirklich selbst zu lieben begann …“) Gestalten Sie Ihr Leben liebevoller. Lieben Sie bedingungslos.
- Befassen Sie sich bei nächster Gelegenheit mit mentalem Grundwissen und dem Gesetz der Anziehung (Law of Attraction). Denken Sie nicht mehr an das, was Sie nicht wollen, sondern an das, was Sie wollen!
- Betreiben Sie Sprach-, Gedanken- und Gefühls-“Hygiene“. Das macht das Leben stimmiger und viel harmonischer.
- Stellen Sie sich Fragen (am besten W-Fragen) und vertrauen Sie Ihrer Intuition. Im Regelfall erhalten Sie intuitive Antworten auf Ihre Fragen, wenn Sie ruhig und gelassen sind (W-Fragen beginnen mit wer, wie, wo, was, warum usw.).
- Viele Menschen atmen nur noch oberflächlich. Verbessern Sie Ihre Atemtechnik z. B. mit der Bauchatmung und atmen Sie tief ein.

Empfehlungen

Mit der Liebe ist das so eine Sache. Kurt Tepperwein hat zur wahren Liebe Hörbücher und Bücher veröffentlicht. Hören Sie mal rein oder lesen eines seiner Bücher. Die Liebe wird somit viel „verständlicher“ und Sie können Sie besser denn je praktizieren. Wer in Liebe lebt, lebt ein wundervolles, sinnerfülltes Leben - zufrieden und glücklich.

Gesund, schlank und gelassen sein. Garantiert!

Individuelles Coaching

persönliche Beratung und Betreuung

Gern berate und betreue ich Sie persönlich zu all den Tipps und Empfehlungen und mache Sie darüber hinaus mit den Wellbeing Basics vertraut. **Sie können das individuelle Coaching in vollem Umfang nutzen und entscheiden selbst, was es Ihnen wert ist, wann und wie viel Sie dafür bezahlen.** Wie bereits eingangs erwähnt, gehen Sie keinerlei Verpflichtungen ein.
Alle Tipps und Empfehlungen sind Bestandteil der Wellbeing Basics. Sie können mit ihnen Ihre Lebenszufriedenheit und somit Ihre Lebensqualität weiter steigern.

Sie werden gesund, schlank und gelassen sein. Das garantiere ich Ihnen sogar, wenn Sie das Coaching vollständig absolvieren!
Rufen Sie mich einfach an oder schreiben Sie mir. Ich bin gern Ihr Wellbeing Coach - ihr persönlicher Berater und Betreuer.

Die Wellbeing Basics

- **Grundlegendes zu Bewegung, Fitness, Gesundheit und gesunder Ernährung**
- **Gesetz der Anziehung**
- **Mentales Grundwissen**
- **Liebe und Partnerschaft**
- **Entspannungstechniken**
- **Potentiale und Wohlstand**

All diese Inhalte werden im individuellen Coaching vermittelt - in der persönlichen Beratung und Betreuung.

Wellbeing

Wellbeing

Henry Cordes
Cordes Solutions · Wellbeing
henry.cordes@cordessolutions.com
Mobil 0173 8874190

Druckerei: WirmachenDruck.de

087004 · 1.0.0 · 15.10.2014