

Das 4 Wochen ‚Hilf-dir-selbst‘ Programm

Haben Sie das Gefühl, dass Sie etwas an Ihrer derzeitigen Lebenssituation ändern müssten oder sollten?

Endlich erfahren Sie, was Sie selbst tun können, um Ihre Gesundheit, Ihr Gewicht, Ihr Aussehen und Ihre Fitness dramatisch zu verbessern und warum dies nicht allgemein bekannt ist.

Drehen Sie an der Schraube ihrer biologischen Uhr, werden Sie belastbarer in Beruf und Privatleben, befreien Sie sich von Übergewicht, Allergien, ständiger Müdigkeit, chronischen Erkrankungen bzw. wiederkehrenden Infekten.

Hört sich gut an, ist aber zu schön um wahr zu sein? Wenn Sie bereit sind an sich zu arbeiten, dann werden Sie nach bereits 4 Wochen des ‚Hilf-dir-selbst‘-Programms dramatisch sicht- und spürbare Erfolge nachweisen können. Habe ich Ihr Interesse geweckt?

Start der nächsten ‚Hilf-dir-selbst‘-Programme:

März

Juni

September



inge barth

heilpraktikerin

- klassische homöopathie
- colon-hydro-therapie
- ernährungsberatung
- fußreflexzonen-therapie
- dorn-breuß-behandlung

buchenweg 7

88489 wain

telefon **07353 981142**

telefax 07353 981143

info@inge-barth.de

www.inge-barth.de



Das 4 Wochen ‚Hilf-dir-selbst‘ Programm

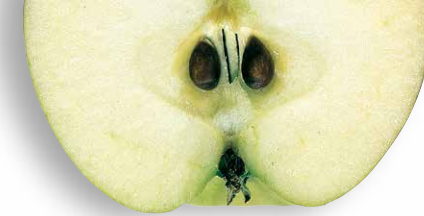


inge barth

heilpraktikerin

**„Lasst eure Nahrung euer Heilmittel sein
und eure Heilmittel eure Nahrung!“**

Hippokrates 460 v.Chr.



Woche 1

Untersuchung der Mikroflora des Darms
Blutdruck, Blutzucker- und Blutfettmessung

Theorie:
Vorstellung der Teilnehmer
Warum sollten wir dringend entgiften?
Anleitung und Wirkungsweise der Leber- und
Gallenblasenreinigung
Colon-Hydro-Therapie — was ist das und wozu
ist sie notwendig?
Sinn und Unsinn von Nahrungsergänzungen

Praxis:
Anleitung zur Herstellung von Rejuvelac (Ge-
treidefermentgetränk)
Anleitung zur erfolgreichen Sprossenzucht
Anzucht von Weizen/Dinkelgras
Herstellung von Smoothies und Gemüsesäften
Salate und Salatdressings



Woche 2

Theorie:
Erfahrungsaustausch in der Gruppe
Welche Wirkung hat die richtige Rohkost auf
unseren Körper?
Was man beim Kombinieren verschiedener
Lebensmittel beachten sollte.
Warum haben Säfte und Smoothies so starke
Reinigungswirkung?
Wunderwerk Enzyme/Vitamine

Praxis:
Verschiedene köstliche Aufstriche/veganer
Nusskäse
Rohkostliche Kuchen/Naschereien
Vorräte herstellen



Woche 3

Theorie:
Erfahrungsaustausch in der Gruppe
Saffasten vs Heilfasten — was bringt den grö-
ßeren (Gesundheits-)Gewinn?
Einläufe mit Kaffee — ein Scherz?
Die Rolle des Chlorophylls

Praxis:
Schnelle und einfache Hauptgerichte in der
Rohkostküche (auch ohne Dörrgerät)
Nussmilch und Shakes



Woche 4

Theorie:
Antioxidanzien ein kompliziertes Wort
— eine einfache Erklärung
Erfahrungsaustausch — Erfolgsgeschichten
Vertiefung des Erlernten
Fragen und Antworten

Praxis:
Rohkost für Fortgeschrittene
Rezepte nach Wunsch der Teilnehmer