



Super Food Checkliste Follow up

- Chiasamen 1 Eßlöffel Morgens und 1 am Abend mit reichlich Wasser.
- Granatapelsaft 50 ml am Tag verteilt auf 2 mal- Morgens und Mittags.
- Konjak: Bis zum Wohlfühlgewicht: 3 gr. verteilt auf Morgens- Mittags- Abends, bis du dein Wohlfühlgewicht erreicht hast.
- 1 Portion Protein Shake am Tag- pur, oder in anderen Lebensmitteln
- 1 Zitrone, den Saft einer halben Zitrone am Morgen (evtl. zum Granatapfelsaft dazu) Und die andere Hälfte am Mittag trinken.
- Leinsamen geschrotet 1-2 Eßlöffel am Tag- pur, oder im Essen, optimal morgens auf nüchternen Magen mit kockendem Wasser übergießen.
- Nach 4 Wochen :Basentabs, oder Basenpulver einmal am Tag, oder bei Bedarf, wenn du besonders "sauer" bist.
- Bitterstoff- Kapseln, oder Tee. 1 mal am Tag, oder als Kur alle 6 Monate für 4 Wochen.
- Kollagen Pulver 1-.2 Eßlöffel am Tag in ein Getränk Lebensmittel deiner Wahl einrühren. Dauerhaft oder kurmäßig anwenden.
- Bierhefe 1-2 Eßl in ein Lebensmittel deiner Wahl einrühren, gerne dauerhaft- oder als Kur 2 Mal im Jahr für 1 Monat 3 Eßl am Tag
- Maca morgens und Mittags 1 Teelöffel - 1 Kapsel (gerne dauerhaft nehmen, oder kurmäßig 3 mal im Jahr 2 Monate)