



Inhaltsverzeichnis:

* Vorwort	Seite	3
* Stress Tipp Nummer 1 Der Thymus	Seite	4 - 5
* Stress Tipp Nummer 2 Atemübungen für „Unterwegs“	Seite	6 - 7
* Stress Tipp Nummer 3 Gehirn umswitchen	Seite	7 - 8
* Stress Tipp Nummer 4 Klopfttechnik, Mittelfeldlinie	Seite	9 - 11
* Stress Tipp Nummer 5 Stress und Ernährung	Seite	12 - 14
* Stress Tipp Nummer 6 Zusätzliche Vitalstoffe	Seite	15 - 19
* Stress Tipp Nummer 7 Darf,s ein bisschen Bewegung sein?	Seite	20 - 21
* Stress Tipp Nummer 8 Shiatsu und lächeln	Seite	21 - 23
* Stress Tipp Nummer 9 5 Möglichkeiten dem Stress vorbeugen	Seite	23 - 27
* Rezepte	Seite	27 - 31

Vorwort

Schön das Du Dir dieses eBook runter geladen hast und etwas für Dich persönlich tun möchtest.

Jeder 3. in Deutschland steht unter Stress. Bei Google wird pro Monat 30 Millionen mal nach Stressfragebögen online „gegoogelt“ und 9 Millionen Menschen suchen nach Burnout Tests. Du siehst also, es geht vielen Menschen so wie Dir. Es wird nur nicht gerne darüber gesprochen. Und Stress haben nicht nur berufstätige Männer und Frauen.

Stress scheint langsam zu einer Volkskrankheit zu werden. Schon Kinder in der Schule haben Stress, Studenten in der Uni, Erwachsene im Job. Wir spüren den steigenden Druck im Büro genauso wie in der Freizeit, im Sport, im Stau, im Freundeskreis, in der Ehe und sogar beim Sex. Und Sex sollte ja eigentlich Spaß machen.

Auch Hausfrauen und Mütter haben Stress. Von wegen „das bisschen Haushalt“. Mutter zu sein ist für mich eine der größten Verantwortungen die es gibt. Und oft vergessen die Mütter dabei völlig an sich selbst zu denken. Solltest Du Hausfrau und Mutter sein, rate ich Dir dringend, suche Dir täglich Deinen persönlichen Freiraum. Wenn Du glaubst das geht nicht, dann darfst Du mich gerne anrufen und einen kostenloses Gespräch von 30 Minuten in Anspruch nehmen. Gemeinsam werden wir sehen, wie Du diesen Freiraum für Dich finden kannst.

Fordere hier Deinen kostenfreien Rückruftermin an

<https://www.irisborowiak.info/tipp/xruftermin/>

Auch die Berufstätigen Familienväter glauben sie könnten sich keinen Freiraum schaffen. Es geht schon sich den Freiraum zu schaffen und etwas nur für sich persönlich zu tun. Wenn Du es willst und wenn Du Dir selbst wichtig bist. Und vor allem wenn Dir Deine Gesundheit wichtig ist.

Das Du etwas für Dich und Deine Gesundheit tun möchtest hast Du ja bewiesen. Du hast Dir schließlich dieses eBook runter geladen.

Herzlichen Glückwunsch



Du wirst sehen das alle Tipps einfach in der Anwendung sind und somit auch einfach für Dich umzusetzen sind.

Es macht natürlich Sinn, wenn Du einen Tipp nach dem anderen eine Woche lang praktizierst und danach den nächsten Tipp in Deinen Tagesrhythmus integrierst. Aus diesem Grund werde ich dir zusätzlich jede Woche einen Tipp per Mail senden. Einige von den Übungen sind auch von kurzen Videos begleitet. Und die findest Du ebenfalls in den wöchentlichen Mails.

Wichtig ist natürlich das Du die Tipps auch wirklich umsetzt.

Sorge gut für Dich. Sorge dafür, das du nicht zu den 9 Millionen Menschen gehörst, und eines Tages nach Burnout Tests googeln musst. Und jetzt lass uns los legen.

Stress Tipp Nummer 1

Der Thymus

Einfach aber effektiv.

Die Thymusdrüse klopfen. Eine tägliche Übung die sich auf jeden Fall lohnt. Einfacher und schneller geht,s nicht. Zu diesem Tipp gibt es auch ein Video. Das bekommst Du mit der ersten Wochen-Mail von mir.

Müde und kraftlos? Klopfe auf Deine Thymusdrüse!

Unsere Thymusdrüse bringt nicht nur einen Energieschub, sondern sie hat auch noch andere wichtige Funktionen deshalb rate ich Dir, schon **morgens nach dem Aufstehen täglich** Deine Thymusdrüse zu klopfen.

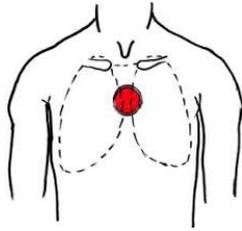
Für unser Immunsystem spielt sie eine sehr wichtige Rolle. Sie wird auch als das Gehirn der körpereigenen Abwehr bezeichnet.

Wo liegt sie?

Sie liegt in unserem Brustkorb direkt hinter dem Brustbein.

Die Drüse sitzt etwa 4 Finger breit in der Körpermitte unterhalb der Halskuhle.

Hier eine Abbildung



Thymusdrüse klopfen

Wenn Du Stress hast, dann zieht sich die Thymusdrüse zusammen. Und wenn Du auf die Thymusdrüse klopfst, dann wird sie wieder größer und das Energiezentrum wird angeregt. Abgesehen davon bringt es Dich in einen ruhigeren Zustand. Wenn Du nervös oder aufgeregt bist, dann bringt Dich das wieder runter.

Wie klopfen?

Die Thymusdrüse kann mit der flachen Hand oder mit der Faust geklopft werden oder mit den Fingern. Das entscheidet Du für Dich, wie Du es am angenehmsten empfindest.

Noch effektiver ist das ganze wenn Du es zusätzlich mit einer Affirmation machst.

Affirmation kommt aus dem Lateinischen von Firmar = Stärken

Also Thymusdrüse + Affirmation. Und zwar eine Affirmation die zur jeweiligen Situation passt. Bei Unruhe vor einem Vortrag z.B. „Ich bin ruhig und konzentriert“. Oder Du ärgerst dich über eine Person oder bist wütend dann z.B. „Ich bin völlig gelassen“.

Außer das Dein Energiezentrum angeregt wird hat die gleichzeitige Affirmation noch einen weiteren Zweck.

Wenn Du wie ein Mantra wiederholst beim Klopfen: Ich bin gelassen, ich bin gelassen, dann kannst Du nicht gleichzeitig denken: „Hui, ich bin total nervös“. Hoffentlich fressen die mich nicht gleich alle.



Was ist wenn Du mitten in einer Besprechung oder in einem Meeting bist?

Solltest Du vielleicht in einer Besprechung plötzlich nervös oder unsicher werden, dann bitte um eine kurze Pause. Toilettenpause oder so.

Gehe auf die Toilette und klopfe Dir die Thymusdrüse solange mit der entsprechenden Affirmation bist Du merkst das Du ruhiger geworden bist. Das dauert in der Regel ca. 1 Minute.

Erinnerung

Damit Du das Klopfen nicht vergisst, klebe Dir einfach **ein Post-it** an den Badezimmerspiegel, die Külschranktür, Deinen PC oder vielleicht auch von außen auf Dein Portemonnaie.

Und nun praktiziere das ganze täglich.

Wenn Du es dir selbst wert bist. Sofort, ab heute.

Stress Tipp Nummer 2

Verschiedene Atemübungen

Du bist in Stress, Dein Terminplan hat Dich fest im Schwitzkasten, das nächste Meeting steht vor der Tür und Entspannung ist für Dich im Moment ein Fremdwort?

STOPP!

Nimm Dir kurz Zeit und komm für einen Moment runter.

Die folgenden Atemübungen kannst Du sehr gut im Büro und auch Unterwegs machen. Auch wenn Du kein Büro für Dich alleine hast. Es wird niemand bemerken.

Wenn Du vielleicht gerade nicht in der Lage bist, aus welchen Gründen auch immer, eine der vielen anderen Tipps die ich Dir noch geben werde auszuführen dann denke daran...

Atmen geht immer!!!

Übung Nummer 1 - Der Atemtechnik-Klassiker:

Zähle beim Ein- und Ausatmen. Beispielsweise fünf Sekunden lang ein - und fünf Sekunden lang ausatmen. Hier geht es nicht darum, einen Rekord aufzustellen. Vielmehr geht es um das gleichmäßige rhythmische Atmen. Das Einatmen sollte durch die Nase erfolgen, das Ausatmen durch den Mund.

Übung Nummer 2 - Der langsame Atem

Beim Einatmen zählst Du langsam bis fünf. Dann hältst du fünf Sekunden den Atem an. Beim ausatmen zählst Du wieder bis fünf.

Wenn Du zu Fuß unterwegs bist, kannst Du diese Übung ebenfalls problemlos durchführen. In diesem Fall zählst du fünf Schritte beim Einatmen, fünf beim Anhalten des Atem und fünf Schritte beim Ausatmen.

Die fünf Sekunden sind keine Richtlinie sondern nur ein Anhaltspunkt für Dich. Du kannst das an Deine individuelle Lungenkapazität anpassen. Du solltest nur bewusst langsamer atmen als gewöhnlich.

Übung Nummer 3: Länger ausatmen

Atme etwa doppelt so lange aus wie ein. Wenn Du beispielsweise etwa fünf Sekunden lang einatmest, dann versuche das Ausatmen zehn Sekunden in die Länge zu ziehen. Einfach bewusst ganz langsam ausatmen. Das entspannt ungemein.

Und egal in welcher stressigen Situation Du Dich auch befindest denke daran:

„ Atmen geht immer“!!!

Stress Tipp Nummer 3

Gehirn Gymnastik

Die folgenden 2 Übungen helfen Dir wenn Du z.B. lange zuhören musst, oder Dich am PC oder bei sonstigen Aufgaben nicht mehr konzentrieren kannst. Hilfreich auch vor Vorträgen, beim Autofahren oder in der Schule. Zu diesem Stress Tipp bekommst Du in der Wochenmail ebenfalls ein Video in dem ich Dir die genaue Vorgehensweise zeige.

1. Die Ohrmassage auch **Denkmütze genannt. Sie kommt aus der Kinesiologie**

Die Denkmütze stimuliert über 400 Ohrakupunkturpunkte, die mit wichtigen Gehirn- und Körperfunktionen in enger Verbindung stehen. Die sanfte Massage dieser Punkte erfrischt und entspannt und verbessert die räumliche Wahrnehmung

Wenn Du gleichzeitig dabei auch noch über „Kreuz“ vorgehst (Erklärung unten) Switscht Du Deine beiden Gehirnhälften auch noch um. Das heißt die rechte Gehirnhälfte (die kreative) und die linke Gehirnhälfte (die analytische) werden in Gleichklang gebracht.

Über Kreuz: Die linke Hand ans rechte Ohr und die rechte Hand ans linke Ohr.
Die Unterarme möglichst nicht zusammen. Das heißt die Arme sollen nicht aufeinander liegen und sich stützen.

Vorgehen:

- Die Ohrmassage wird gleichzeitig an beiden Ohren ausgeführt.
- Für das linke nehme die rechte Hand, für das rechte Ohr die linke Hand. Das heißt die Arme sind über Kreuz.
- Benutze Daumen und Zeigefinger, um die Ohren sanft von innen nach außen zu ziehen und auszustreichen und leicht zu kneten (Daumen innen, Zeigefinger außen am Ohr).
- Dabei beginnst Du oben und massierst mit sanftem Druck am Ohren entlang nach unten.
- Auch das Ohrläppchen wird mit massiert.
- Dabei werden die Ohren leicht gerötet und angenehm warm.
- Wiederhole die Übung 3 mal.

2. Augenbrauen kneten

Eine Übung die sehr simpel ist und nicht mehr als 30 Sekunden dauert.

Wirkung

Es geht dabei darum die Kommunikation mit den beiden Gehirnhälften wieder herzustellen. Dem Gehirn wird dadurch wieder eine neue Ordnungsmöglichkeit geboten.

Vorgehen:

Lege die Daumen unter die Augenbrauen. Und zwar innen bei der Nasenwurzel.
Nehme die Arme wieder über Kreuz. Das heißt den linken Daumen an die Rechte Braue und den rechten Daumen an die Linke Braue. Die 4 Finger über die Augenbrauen. Die Unterarme möglichst nicht zusammen.

Wir nehmen also die Augenbrauen zwischen Daumen und Finger und drücken sie sanft. Beginne nun, die Augenbrauen zu massieren. Von innen nach außen und zurück.

Du wirst sehen wie schnell diese beiden Methoden gehen und wenn Du sie ausprobierst wirst Du auch merken wie sehr sie dir helfen.

Stress Tipp Nummer 4

EFT klopfen

Eine Technik die Dir in extremen Situationen hilft die Dich plötzlich und unerwartet treffen. Situationen die drohen Dich aus der Bahn zu werfen. Sie hilft Dir sofort zur Ruhe kommen. Es ist ein Teil aus der EFT (Emotional Freedom Techniques) im Volksmund auch „Klopftechnik“ genannt. Auch dieser Stress Tipp ist von einem Video begleitet das Du mit der Wochenmail bekommst.

EFT Klopfen - Mittelfeldtechnik

Mit Hilfe der EFT Klopftechnik werden Reizpunkte angeregt, um das Energieniveau im Körper auszubalancieren, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren und Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Du kennst das Klopfen ja schon durch die Thymusdrüse. Hier geht es jetzt darum einige Punkte dazu zu nehmen um, entweder extreme Situationen sofort zu entschärfen. Oder wenn Du seelische Probleme hast die Dich belasten weg zu klopfen bzw. zu neutralisieren.

Unten findest Du auch noch eine Zeichnung mit den Klopf-Punkten

Worum geht es beim Klopfen?

Es geht darum emotionale Blockaden aufzulösen. Situationen die Dich belasten oder aufregen gehen immer mit starken Gefühlen einher. Diese Emotionen blockieren Dich. Es geht darum Dich wieder ins Gleichgewicht und in die Ruhe zu bringen.

Wie klopfen ich?

7 - 10x jeden Punkt klopfen. Ich empfehle 10x. Bitte sanft und leicht klopfen und nicht wie verrückt. Es geht darum Deine emotionalen Blockaden aufzulösen und nicht um Dir selbst in die „Fresse“ zu hauen. Um ein Gefühl dafür zu bekommen, übe das Klopfen einfach einmal ohne Thema und zähle dabei einfach bis 10. Und klopfen in deinem Rhythmus.

Noch effektiver ist das Klopfen in Verbindung mit einer Affirmation die Du für Dich immer wieder auf sagst. Firmar kommt aus dem Lateinischen und bedeutet stärken.

Ich zeige Dir das im Video.

Was sage ich beim klopfen?

Sag ganz einfach die Wahrheit. Versuche nicht einen schönen Satz aus einem für Dich schlimmen Thema zu formen. Wenn Du heute einen scheiß Tag hattest und das so empfindest dann sagst Du es auch so. Wenn Du Angst hast, dann sage einfach: Meine Angst.

Die Worte sind nicht wirklich wichtig. Wichtig ist, das Du das zum Ausdruck bringst was Du fühlst. Du musst die Worte auch nicht laut sagen, es reicht wenn Du sie beim klopfen denkst.

Wie oft muss ich klopfen?

Bis Du spürst das sich dein Thema aufgelöst hat.

Bevor Du beginnst überprüfe deshalb auf einer Emotions-Skala wie sehr Dich Dein Problem emotional beeinträchtigt.

Sagen wir diese Skala geht von 0 bis 10. Sagen wir weiter 0 bis 3, na ja das Problem ist da, belastet mich aber nicht so sehr. 4 bis 6 dieses Problem oder diese Sache beeinträchtigt mich schon sehr. Und 10 wäre der absolute Worst Case. Schlimmer geht's gar nicht mehr.

Versuche Dein Thema bitte auf dieser Skala von 0 bis 10 ein zu ordnen. Es ist deshalb wichtig, damit Du nach dem ersten Klopf Durchgang weißt ob die Emotionen zu Deinem Thema runter gegangen sind, oder ob sie sich vielleicht sogar schon völlig aufgelöst haben.

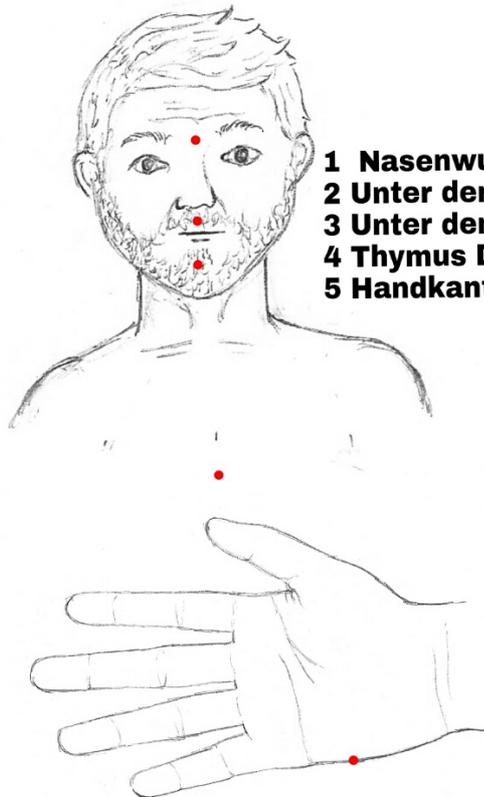
Wenn Du z.B. sagst es liegt auf dieser Skala mindestens bei 9 und du stellst nach dem Klopfen fest, ja es ist runter, aber es ist immer noch bei ca. 6 dann klopf nochmal. Alles ab 5 aufwärts ist zu hoch. Deine Emotionen zu dem Thema sollten ganz klar unter 5 liegen. Besser bei 0.

Wenn Dich ein Problem überrollt wenn Du gerade in der Firma bist oder Du bist sonst wo in der Öffentlichkeit, **suche die Toilette auf und klopf.** Wenn Du so völlig „fertig“ bist, das Du nicht mehr in der Lage bist alle Punkte zu klopfen oder dich derartig im „Drama Land“ befindest das Du dich nicht mehr an die Technik erinnern kannst, dann klopf zu mindestens Deine Thymusdrüse. Das kennst du ja noch vom ersten Tipp den ich Dir gegeben habe.

Spätestens wenn Du zu Hause bist solltest Du aber schon „Dein Thema“ klopfen.

Welche Punkte klopf ich?

1. Den Punkt zwischen den Augenbrauen. Oberhalb der Nasenwurzel.
2. Den Punkt oberhalb der Lippe.
3. Den Punkt unterhalb der Lippe.
4. Die Thymus Drüse
5. Die Handkanten rechts und links.



- 1 Nasenwurzel**
- 2 Unter der Nase**
- 3 Unter dem Mund**
- 4 Thymus Drüse**
- 5 Handkanten**

Wozu sind die Punkte dienlich?

1. Der Punkt zwischen den Augenbrauen ist der Meridian des Frieden und der Harmonie. Er nimmt beim Klopfen Ruhelosigkeit, Ungeduld, Frustration, Schrecken, Panik.

Er bringt beim Klopfen Frieden, Entschlossenheit, Zuversicht, Mut, innere Führung.

2. Der Punkt über der Lippe ist das so genannte Gouvernörsgefäß und ein Hauptmeridian. Er nimmt beim Klopfen Verlegenheit, Unehrlichkeit, Misstrauen, Unwahrheit. Er bringt beim Klopfen Wahrheit, Ehrlichkeit, Vertrauen, Schutz.
3. Der Punkt unter der Lippe ist das Zentralgefäß. Er nimmt beim Klopfen Schüchternheit, Scham, Überwältigung. Er bringt beim Klopfen Erfolg, Wertschätzung, Selbstachtung.
4. Die Thymusdrüse. Nimmt beim Klopfen Furcht und Angst. Bringt beim Klopfen Zuversicht und Mut.
5. Die Punkt an der Hand kannte ist der Dünndammeridian. Der Meridian der Freude. Auch Glückspunkt genannt. Er nimmt beim Klopfen Kummer, Traurigkeit, Leid, Schock, Nervosität, Erschütterung. Er bringt beim Klopfen Freude, Verinnerlichung. Er wirkt aufbauend und nährend.

Stress Tipp Nummer 5

Stress und Ernährung

Ich zeige Dir, wie Du auf einfache Art und Weise Deine tägliche Ernährung gesünder gestalten kannst und warum es gerade bei Stress Wichtig ist. Keine Angst Du brauchst keine Kurse in Ernährungswissenschaften zu nehmen. Du kannst es auf leichte Art in Deinen Alltag integrieren weil es einfach geht.

Jeder Mensch reagiert mit anderen Essgewohnheiten auf Stress. Die einen können gar nicht mehr essen wenn sie Stress haben. Die anderen futtern wahllos alles in sich hinein was ihnen in die Hände fällt. Sie tendieren dazu, mehr Lebensmittel wie Wurst, Hamburger, Schokolade und Pizza zu essen.

Süßigkeiten, Fast Food und viel Kaffee treten also an die Stelle von Obst, Gemüse und Mineralwasser. Wenn wir uns aber schlecht ernähren, kann dies den Stressabbau verhindern oder sogar weiteren Stress auslösen. Ernährung ist deshalb ein wichtiger Teil der Stressbewältigung.

Täglicher Obst- und Gemüseverzehr, insbesondere grün-gelber Gemüseprodukte, vermindern das Auftreten von Schlaflosigkeit sowie Ermüdungserscheinungen und steigern die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.

Wenn Du zu den Menschen gehörst, die so wie ich, nicht viel damit im Sinn haben Obst zu essen und wenn Du auch nicht gerne kochst um frisches Gemüse zu Dir zu nehmen, dann sind Smoothies eine gute alternative für Dich. Sie machen nicht viel Arbeit und sind schnell zubereitet. Du benötigst auch keine teuren Küchenmaschinen. Ein einfacher Standmixer tut es schon.



Der hier z.B. ist bei Lidl für 22,99€ zu bekommen.

<http://bit.ly/2hQNvES>

Und er hat ein Fassungsvermögen von 1,75 Litern.

Auf das Fassungsvermögen solltest Du beim Kauf unbedingt achten. 0,5 Liter bringen nicht viel. 1 Liter sollte der Behälter schon mindestens haben.

Bereite Dir am besten morgens mindestens einen halben Liter zu, dann kannst Du Dir noch ein Glas mit ins Büro nehmen oder für später in den Kühlschrank stellen.

www.irisborowiak.info

Wenn Du Dir Deine Smoothies zubereitest, achte außerdem darauf, dass Du immer als erstes die jeweilige Flüssigkeit in den Mixer tust und dann erst die übrigen Zutaten. So läuft der Mixvorgang reibungslos ab.

Eine uralte Weisheit besagt: „Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages.“ Es ist sozusagen dein Sprungbrett in einen erfolgreichen Tag. Wenn Dein Körper gleich mit dem Frühstück die richtige Energie bekommt, kann er den gesamten Tag über leistungsfähiger sein. Doch oft muss es morgens schnell gehen und uns bleibt kaum die Zeit, uns in aller Ruhe ein vitaminreiches Frühstück zuzubereiten.

An Ende dieses eBooks findest Du noch einige von meinen Lieblings Rezepten. In der Wochenmail findest Du die Rezepte als separates PDF zum ausdrucken. Sie sind einfach und schnell in der Zubereitung. Und es braucht keine besonderen Zutaten die Du erst noch mühselig beim Einkauf zusammensuchen musst. Außerdem gebe ich Dir ein paar Tricks, wie es morgens noch schneller gehen kann. Ich gebe Dir zum einen 5 Rezepte für Obst Smoothies und 5 Rezepte für grüne Smoothies. Das sollte um zu beginnen erst mal reichen.
Die Rezepte findest Du am Ende dieses eBooks.



Was sonst noch wichtig ist um Deinen Körper gesund zu halten...

Eine ausreichende Menge an Flüssigkeit ist wichtig. Wer zu wenig trinkt, muss mit einer verringerten körperlichen Leistungsfähigkeit rechnen. Der Menschliche Körper besteht zu 75% aus Wasser, das Gehirn sogar zu 89 bis 90%. Wasser ist unser wichtigstes Lebensmittel.

Die Mindestmenge ist 1,5 Liter pro Tag. Zu dieser Flüssigkeit **zählen** allerdings **keine** Limonaden, kein Kaffee und auch kein Alkohol. Es sollte Mineralwasser (am besten ohne Kohlensäure) sein, oder ungesüßter Tee. Wenn Du Deinen Tee unbedingt süßen möchtest, dann bitte nicht mit Zucker und vor allem nicht mit gewöhnlichem Süßstoff.

Nimm Xylit oder Stevia. Beides sind natürliche Süßmittel die Du auch im **DM Drogeriemarkt** in der **Bio Abteilung** bekommst.

Tipp!!! Wasser immer in Sichtweite!

Ich neige dazu, zu wenig zu trinken und muss mich immer wieder selbst daran erinnern. Mein Tipp fürs Büro: Getränke immer in Sichtweite auf dem Schreibtisch platzieren – und das halbleere Glas sofort wieder auffüllen! Auch zu Hause habe ich das Wasser im Blickfeld. Es ist auch für den Körper besser wenn das Getränk nicht direkt aus dem Kühlschrank kommt.

Wenn Dir Wasser ohne Kohlensäure nicht besonders schmeckt, dann nehme Wasser mit wenig Kohlensäure. Und vielleicht schaffst Du es ja irgendwann ganz auf die Kohlensäure zu verzichten. Ich versichere Dir Du wirst Dich daran gewöhnen.

Was sonst noch gut wäre zu beachten...

Esse am Abend nicht zu spät. Optimal wäre es 4 bis 5 Stunden vor dem zu Bett gehen nichts mehr zu Essen.

Warum?

Das Essen das im Magen liegt muss ja irgendwie verdaut werden. Und wenn Dein Körper in der Nacht verdauen muss, bringt das zusätzliche Schlafstörungen. Du fühlst dich besser, wenn Dein Körper sich Nachts nicht mehr mit der Verdauung beschäftigen muss.

Zum Abendessen solltest Du keinen Salat und auch kein Obst essen. Rohkost liegt extrem lange im Magen und wird somit nur schwer verdaut. Das wäre also kontraproduktiv. Am besten wäre es auch auf Kohlehydrate verzichten.

P.S. Wenn Du gerne am Abend Obst essen möchtest dann nehme einen Smoothie.

Was also Abends essen?

Gedünstetes Gemüse, Fisch, Fleisch.

Ich bin ja so was ähnliches wie ein „Teilzeit Vegetarier“. Ich esse schon hin und wieder Fleisch und Wurst (weil es mir auch schmeckt), aber von „glücklichen“ Tieren. Nicht nur alleine weil ich mit diesen Qualen die die Tiere bei der Massentierhaltung erdulden müssen nicht einverstanden bin. Sondern, weil ich auch nicht die vielen Antibiotika die die Tiere in der Massentierzucht bekommen in meinen Körper packen will.

Ich wünsche dir viel Erfolg beim Umsetzen.

Stress Tipp Nummer 6

Vitamine und Mineralien

Wie du zusätzlich deinen Vitamin und Mineral Haushalt ausgleichen kannst.

Wozu benötigen wir Mikronährstoffe?

Ich möchte an dieser Stelle nicht mehr darauf eingehen, wozu wir Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe benötigen.

Das findest Du auf meiner Webseite - **Mangelzustände durch Stress** -

<https://www.irisborowiak.info/stresshilfe-privat-1/stress-schw%C3%A4cht/>

Die gute Frage ist, wie viel davon benötigen wir?

Wie viel an Vitaminen benötigen wir?

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung sagt, wir benötigen 5 Portionen Obst und Gemüse am Tag. Und das „bunt und nicht einfarbig“. Diese Aussage wurde aber bereits vor über 30 Jahren getroffen und hat heute keine Relevanz mehr. Bunt sollten wir schon essen, aber 5 Portionen reichen nicht mehr aus weil....

Obst und Gemüse verlieren immer mehr an Nährstoffen

Frischkost enthält weniger Vitalstoffe als noch vor 50 Jahren.

Laut einer aktuellen Untersuchung fällt der Gehalt an Vitalstoffen seit den 70er Jahren rapide ab. Der Verlust von Vitamin A bei Äpfeln beträgt 41 Prozent. Paprika hat um 31 Prozent weniger Vitamin C und Brokkoli nur noch die Hälfte an Eisen.

Blumenkohl hat heute nur halb so viel Vitamin C, B1 und B2 als noch vor 40 Jahren.

Ausgelaugte und schadstoffbelastete Böden in der Landwirtschaft führen zu einem drastischen Verlust an Mineralstoffen und Vitaminen in der Nahrung. „Der Mangel an Magnesium in der heutigen Ernährung ist auffallend“, bestätigt Arzt und Biochemiker Jörg Birkmayer.

Und US-Mediziner Al Sears meint: „**Sie müssen heute zehnmal so viel Obst und Gemüse essen, um die gleiche Menge an Vitaminen und Mineralstoffen wie vor 50 Jahren zu bekommen.**“ Wem das zu viel erscheint, muss zu diversen Nahrungsergänzungsmitteln greifen.

Wer zu Nahrungsergänzungsmitteln greift, was durchaus zu empfehlen ist, sollte jedoch auch hier auf erhebliche qualitative Unterschiede achten. Grundsatz: alles was künstlich ist, macht den Körper längerfristig krank!

Welche Unterschiede gibt es bei Nahrungsergänzungen?

Die Unterschiede zwischen natürlichen und synthetischen Vitaminen und Mineralstoffen sind so groß, dass man nicht genug darauf hinweisen kann: Natürliche Vitamine und Mineralstoffe sind in allen Nahrungsmitteln enthalten, ebenso wie in Nahrungsergänzungsmitteln, die auf natürlicher Basis hergestellt werden. Bei Synthetisch hergestellten Vitaminen (hierzu zählen auch Brausetabletten) sind nur einzelne Bestandteile enthalten. Und was bei künstlichen Vitaminen immer fehlt sind die sekundären Pflanzenstoffe.

Synthetischen Nahrungsergänzungsmitteln fehlt das Gesamtpaket an Stoffen, die sie zu einem homogenen Ganzen machen würden. Ob nur ein Stoff oder eine ganze Anzahl («Multivitamine und Mineralstoffe») ändert nichts an der Tatsache, dass es sich um isolierte Bestandteile handelt. Vitamine benötigen ihre natürlichen Trägerstoffe. Unter einem Trägerstoff versteht man eine Substanz, die dabei hilft, andere Bestandteile (Vitamine) im Körper gleichmäßig zu verteilen.

Beispiel der Kamillenblüte

Wir wissen das Kamille antientzündlich und antibakteriell wirkt. Es ist aber nur ein einziger Inhaltsstoff in der Kamille enthalten der das bewirkt. Würde dieser Stoff jedoch der Kamille entzogen und separat genommen werden, würde er nicht wirken. Denn die Kamille benötigt den gesamten Rest ihres Inhalts als Trägerstoff, damit der eine Inhaltsstoff der anti entzündlich und antibakteriell wirkt an die entsprechenden Stellen transportiert werden kann wo er benötigt wird.

Wasserlösliche Vitamine werden im Körper nicht gespeichert und werden über den Urin ausgeschieden. Wir müssen sie also täglich mit der Ernährung aufnehmen, um unseren Körper ausreichend damit zu versorgen. Zu den wasserlöslichen Vitaminen zählen die B-Vitamine, Vitamin C und Folsäure (Folat). Nur Vitamin B12 kann der Körper in der Leber speichern.

Fettlöslich bedeutet, dass diese Vitamine sich nicht in Wasser lösen, sondern Fett als Transportmedium brauchen. Nur dann kann der Körper sie überhaupt nutzen. Deshalb werden Möhren auch in Fett gedünstet. Ausgeschieden werden die fettlöslichen Vitamine über den Darm.

Zu den fettlöslichen Vitaminen gehört auch Vitamin D. Es kann darum vom Körper gut im Fettgewebe und in Muskeln gespeichert werden. Vitamin D ist wichtig für unsere Knochen und für die Haut. Wer sich im Sommer oft im Freien aufhält, braucht sich um seinen Vitamin D-Status im Winter keine Sorgen zu machen. "

Vitamin D können wir über die Haut bilden, wenn wir mittags zwischen 11 und 13 Uhr in der Sonne sind. Der Vorrat an Vitamin D reicht für zwei bis drei Monate.



Solltest du zu wenig Sonne abbekommen haben oder deine Speicher leer sein, empfehle ich dir Vigantoletten. Bekommst du in jeder Apotheke zu kaufen.

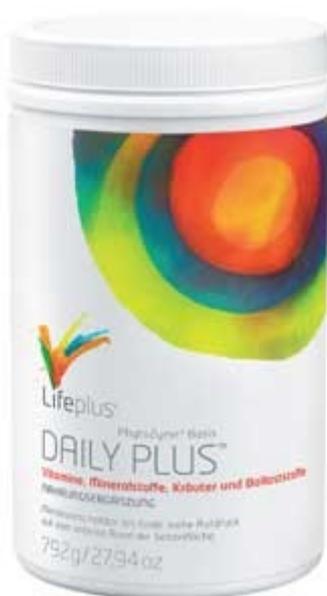
Welche Nahrungsergänzungen sind nun natürlich hergestellt?

Ich persönlich kenne nur 2 Firmen. Die eine ist Life Plus. Die andere ist Lifepharm. Life Plus erfüllt alle Herstellungs-Kriterien die eine gute Nahrungsergänzung ausmachen. Alles Obst und Gemüse kommt aus sorgfältig kontrollierten Anbau. Außerdem wird ein Kaltherstellungsverfahren verwendet.

Laminine zum Zellaufbau und Reparatur von Zellen von Lifepharm.



Im Körper wirkt diese Aminosäurekette wie ein natürliches „Adaptogen“: Sie programmiert adulte Stammzellen so um, dass diese in Bereiche des Körpers gelenkt werden, die Reparaturen am dringendsten benötigen, und diese Bereiche repariert werden. Dies wirkt sich auch regenerierend auf das seelische Wohlbefinden aus. Laminine ist ein rein natürliches organisches Produkt. <http://bit.ly/2nv1OyT>



Das Daily Plus Getränk enthält eine Kombination an Inhaltsstoffen, die dafür sorgt, dass Du physisch und mental bestens gerüstet bist. Daily Plus ist vollgepackt mit einer großen Auswahl an Vitaminen, Mineralstoffen, Kräuterextrakten und Ballaststoffen, und ein innovatives, exklusives Mischverfahren sorgt für eine optimale Wirkung mit jeder Portion

Die Dailys sind Glutenfrei und es gibt sie auch ohne Jod. <http://bit.ly/2jj2NXo>



Proanthens sind hervorragend für den Zellschutz und ein starkes Antioxidans. Also ein Radikalfänger. Es gibt sie mit 50 mg <http://bit.ly/2iJ85tV> oder mit 100 mg <http://bit.ly/2ijBwjj> Inhalt pro Kapsel. Sie versorgen und schützen deine Zellen optimal.

Eine Kombination aus Daily Plus und Proanthens ist optimal.

Wenn dein „Geldbeutel etwas schmaler“ sein sollte, kannst du als Ersatz für die Daily Plus auch die **TVM Plus** nehmen. Du wirst auch hier rundum mit Vitaminen versorgt, nur was hier fehlt sind die ganzen Ballaststoffe und einige Kräuter. <http://bit.ly/2p8Cwe2>



Aus eigener Erfahrung weiß ich, das Dein Darm es dir danken wird wenn Du die **Daily Plus** nimmst. Denn auch wenn Du glaubst einen „normalen“ Stuhlgang zu haben, wirst Du nach ein paar Tagen merken das es nicht so ist. Weil Du bemerken wirst, wie sich die „Dailys“ sehr positiv auf Deinen Stuhlgang auswirken.

Wie sagte schon Hippokrates „Der gesunde Darm ist die Wurzel aller Gesundheit“ Und Paracelsus prägte den bekannten Satz: „Der Tod liegt im Darm“.

Die TVM Plus auch ohne Jod erhältlich.

Ich persönlich benutze täglich folgende Produkte:

Laminine
Daily Plus
Proanthens 100

Zum entgiften

Was ich Dir auf jeden Fall empfehlen würde ist eine Darmentgiftung. Gerade wenn Du Dich in der letzten Zeit schlecht ernährt hast. Befreie Deinen Körper von den alten Giftstoffen. Das geht ganz einfach mit MSM.



Der Stoff gehört in die Gruppe der organischen Schwefelverbindungen. MSM hat eine schmerzlindernde und entgiftende Wirkung. Der im MSM enthaltene Schwefel ist Teil der Knorpelstruktur, so dass knorpelaufbauende Effekte wahrscheinlich sind. Des weiteren wirst Du bemerken, wenn Du Probleme mit den Gelenken hast, das diese nach der Entgiftung kaum noch schmerzen werden.

<http://bit.ly/2iQ0b2d>

Was wichtig ist während der Entgiftung das Du reichlich Wasser trinkst. 2 Liter mindestens pro Tag, besser sind 3 Liter. Ja, Du wirst permanent zur Toilette laufen. Nur; Die gelösten Gifte und Schlacken müssen aus Deinem Körper raus transportiert werden. Es nützt nichts, wenn sie gelöst werden und dann durch Deinen Körper kreisen. Und sich dann letztendlich wieder irgendwo ablagern.

Es könnte sein, muss aber nicht, das Du Kopfschmerzen bekommst wenn Dein Körper stark entgiftet. Sollte das der Fall sein, kannst Du dem sehr einfach begegnen indem Du Dir L-Glutamin in Pulverform besorgst. Gibt es bei eBay. Kostet ca.20,-€. Wenn es dir nicht gut geht an den Entgiftungs-Tagen nimmst Du einfach eine Teelöffelspitze davon unter die Zunge.

Besorge Dir das L-Glutamin am besten bevor Du mit der Entgiftung beginnst.

In dem begleitenden Video der Wochenmail zeige ich Dir nochmal wie Du die Nahrungsergänzungen am besten kombinieren kannst. Wenn Du nicht so lange darauf warten möchtest dann ruf mich doch ganz einfach an.

Fordere hier Deinen kostenfreien Rückruftermin an

<https://www.irisborowiak.info/tipp/xruftermin/>

Um Körperlich gut in Form zu sein ist allerdings nicht nur eine gute Ernährung wichtig sondern auch Bewegung.

Stress Tipp Nummer 7

Darf,s ein bisschen Bewegung sein?

Du hast sicher bemerkt, ich bin ich ein Freund von einfachen und leicht umzusetzenden Dingen.

Das betrifft auch die tägliche Bewegung. Ich muss zugeben, ich bin ein „Bewegungs-Legastheniker“. Darum muss auch Bewegung für mich einfach im Alltag einzubauen sein.

Bewegung in den Alltag einbauen

Es muss nicht gleich der Gang ins Fitnesscenter sein um sich 3 mal die Woche zu schinden. Eine positive Wirkung auf unsere Gesundheit zeigt sich bereits bei körperlicher Aktivität mit geringer Intensität. Wichtig ist, dass wir kontinuierliche Bewegung in unseren Alltag einbauen.

Eine halbe Stunde zügig spazieren gehen täglich reicht schon aus. Gehe in der Mittagspause einfach eine Runde um den Block. Und wenn es nur 15 Minuten sind. Hauptsache du bewegst dich. Wenn Du 30 Minuten schaffst, um so besser. Schaffst Du nur 15 Minuten, dann gehe halt nach Feierabend nochmal 15 Minuten bevor Du ins Auto steigst und nach Hause fährst.

Was du sonst noch täglich tun kannst auf dem Weg zur Arbeit

- Wenn es von der Strecke her für Dich möglich ist, das Fahrrad nehmen.
- Bei Nutzung von öffentlichen Verkehrsmitteln eine Station früher aussteigen und den Rest der Strecke laufen.
- Nicht immer direkt vor der Tür parken, sondern lieber etwas weiter weg und ein Stück zu Fuß gehen.
- Immer die Treppe nehmen statt den Aufzug.

Auch bei einem Büro im 4. Stock sollte man wenigsten einmal pro Tag die Treppe nehmen. Ist Treppensteigen schon zu anstrengend für Dich, dann ist dies ein erstes Warnsignal und ein Grund mehr, die Treppe zu nehmen. Du musst ja nicht gleich bis ins letzte Stockwerk laufen.

Wenn Du schon kurzatmig bist gehe in der ersten Woche bis in die 1. Etage die Treppen hoch und nehme dann von dort aus den Fahrstuhl. In der zweiten Woche gehst Du bis in die 2. Etage u.s.w.

Wenn Du Deinen Körper aber trotzdem gerne in Form bringen möchtest aber weder Zeit hast, noch Lust hast 3x die Woche ins Fitness Studio zu gehen, dann empfehle ich Dir

ein **EMS Training**. 20 Minuten pro Woche reichen aus. Du kannst in jedem guten Studio ein Probetraining machen.

Was ist Elektrische Muskelstimulation (EMS)

Bei EMS handelt es sich um ein 20 minütiges, hoch effektives, gelenkschonendes und persönlich betreutes Ganzkörpertraining. Dazu trägt man einen Funktionsanzug mit Elektroden in dem bioelektrische Impulse es möglich machen alle Muskelgruppen im Körper gleichzeitig zu fordern. Der externe elektrische Impuls unterstützt die gewollt hervorgerufene Muskelkontraktion und verstärkt die Wirkung um ein Vielfaches.

Was immer Du Dir von diesen Tipps raus suchst für Dich. **TU es** einfach. Und nicht erst später sondern **SOFORT**. Fange schon heute damit an. Wie war doch damals noch der Werbespruch von Nike?

Just Do It!!!

Du bist es Dir doch wert oder?

Stress Tipp Nummer 8

Shiatsu und lächeln

Hier kommen zwei weitere einfache Methoden um Stress abzubauen. Warum gleich zwei? Weil sie wirklich so schnell und einfach sind, das Du sie mit absoluter Leichtigkeit in Deinen Alltag integrieren kannst.

Was ist Shiatsu und wozu ist es gut?

Wenn Du unterwegs bist oder wenn Du kaum Zeit hast, da Dein Terminplan Dich scheinbar zu jagen scheint, kann Shiatsu to go ein kleiner und schneller Entspannungshelfer sein.

Shiatsu ist eine in Japan entwickelte Form der Körpertherapie, die aus der traditionellen chinesischen Massage Tuina hervorgegangen ist. Die traditionelle chinesische Fingerdruckmassage für unterwegs. Diese Entspannungstechnik kannst Du überall anwenden. Sogar im Flugzeug oder während eines stressigen Meetings.

Vorgehen:

1. Lege hierzu den rechten Mittelfinger zwischen Daumen und Zeigefinger der linken Hand (oben Zeigefinger, unten Daumen)
2. Die beiden Finger der linken Hand massieren nun den unteren Rand des Mittelfingernagels. Zähle langsam bis 15 und wechsele dann die Hände.

Führe diese Übung drei Mal komplett durch. Nach drei kurzen Durchgängen ist kaum Zeit verloren aber unendlich viele Nerven gewonnen.

**Und hier noch ein weiterer schneller und simpler Trick:
"Die wichtigsten Probleme weg gelacht"**

Freudenhormone fressen Kampfhormone

Wenn die kritische Marge an Stresshormonen in Deinem System erreicht ist (Du merkst das, wenn Dir die Hutschnur hochgeht) wäre es gut, wenn Du jetzt jemanden hättest, der Dich zum Lachen brächte. Denn die Freudenhormone können so die Überhand gewinnen und können die Stresshormone neutralisieren.

Wenn gerade niemand da ist, der Dich zum Lachen bringt, kannst du in 60 Sekunden dasselbe bewirken. Wenn wir lachen, drückt ein Gesichtsmuskel auf einen Nerv, der dem Gehirn signalisiert: "Achtung, Gehirnbesitzer lacht!" Sofort löst das Gehirn Freudenhormone aus. Der Muskel ist sozusagen der Schalter, über den das läuft. Diesen Effekt können wir nutzen.

„Jedes Mal, wenn Du dich 60 Sekunden lang zwingst, den Mund zum Grinsen zu verziehen, denkt Dein Körper, es ginge Dir gut – und dann produziert Dein Gehirn Freudenhormone.

Die Botschaft ist simpel:

"60 Sekunden lächeln und nix dabei gedacht".

So lautet das Rezept von Vera F. Birkenbihl für jeden Tag. Die Lachmuskeln suggerieren dem Gehirn gute Laune und tricksen so das Denken aus. Schon in zehn Sekunden habe man "die wichtigsten Probleme weg gelacht". Das Ganze verbindet die sprachgewandte Motivationsexpertin gekonnt mit witzigen Anekdoten und Episoden, das man mit dem Lachen kaum nachkommt. Für mich ganz Großes Kino!

Und hier kommt die 60-Sekunden-Strategie:

Wenn Du also das Gefühl hast, dass Dein Maß an Ärger voll ist, dann verzieh dich irgendwohin, wo dich niemand sehen kann. Im Zweifelsfall schließe dich auf dem "stillen Örtchen" ein.

Und dann mache 60 Sekunden nonstop diesen hier

Du musst nur mit dem Muskel auf den Gesichtsnerv drücken, sonst nichts. Das ist kein Lächeln, das ist eine Grimasse, völlig klar. Dein Gesicht sieht total verbissen aus. Aber solange Du mit dem Muskel auf den Nerv drückst, ist alles in Ordnung. 60 Sekunden durchhalten, dann sinkt der Stresspegel genauso ab wie in 10 Sekunden echten Lachens!



Aber man braucht 60 Sekunden am Stück

Hier ein Auszug aus einem Vera. F. Birkenbihl Seminar über „Humor im Alltag“

<https://www.youtube.com/watch?v=LtPZ3gKAZs0>

Sie spricht in diesem Vortrag über das Lachen, in ihrer bekannten humorvollen Art. Und sie zeigt auch wie das geht.

Ich denke Du hast gemerkt wie einfach diese beiden Methoden sind. Und wenn Du Dir das Video von Vera Birkenbihl ansiehst wirst Du zwischendurch so viel lachen, das Du schon die erste Ladung Freudenhormone abbekommen hast.

Ich wünsche Dir viel Spaß!!

Stress Tipp Nummer 9

Dem Stress vorbeugen

Ich zeige Dir nun wie Du lernen kannst tiefe Entspannung herzustellen um dem Stress von vornherein vorzubeugen. Und vor allem bekommst Du dadurch wesentlich mehr Gelassenheit.

Verschiedene Wege zu mehr Gelassenheit und Entspannung

Es gibt verschiedene Entspannungstechniken die Du erlernen kannst. Egal an welcher der Methoden die ich Dir gleich vorstellen werde Du Gefallen finden wirst, wenn Du sie erst einmal in einem Kurs erlernt hast, solltest Du sie auch zu Hause praktizieren. Und das ganze 3 bis 4x pro Woche. Denn so kannst Du dem Stress schon vorbeugen.

Mein persönlicher Tipp. In jedem guten Kurs gibt es die so genannte Schnupper Stunde. Suche Dir verschiedene Kurse in Deiner Umgebung raus und teste sämtliche Methoden erst einmal an. Danach kannst Du dann sehen was Dir den meisten Spaß macht und dann kannst Du Dich entscheiden und für einen Kurs anmelden.

Die Krankenkassen zahlen übrigens für 2 Kurse pro Jahr einen großen Teil der Kosten dazu. Es muss sich allerdings bei der Kursleitung um einen lizenzierten und bei den Krankenkassen eingetragenen Trainer handeln. Wenn Du Dir einen Kurs ausgesucht hast, rufe erst bei Deiner Kasse an und frage nach.

Stressbewältigung ist möglich.

Ich stelle Dir hier nun einige Methoden davon vor.

Es sind die beliebtesten und auch bekanntesten. Das wären: Tai Chi, Chi Gong, Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Yoga und „Die 5 Tibeter.“ Probiere es aus und lerne gelassener zu werden und entspannter zu leben.



Tai Chi Chuan (es gibt unterschiedliche Schreibweisen) ist eine chinesische innere Kampfkunst (Nèijiaquán) und wird allgemein als die höchste oder ultimative Hand/ Faust bzw. Kampfkunst übersetzt oder auch Schattenboxen genannt.

Heute jedoch wird es als System der Bewegungslehre oder der Gymnastik betrachtet, das der Gesundheit, der Persönlichkeitsentwicklung und der Meditation dienen kann. Der eigentliche Kampfkunstaspekt tritt vor diesem Hintergrund immer häufiger zurück und verschwindet bisweilen ganz.

Qigong in geläufiger deutscher Schreibweise auch **Chigong**, ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations – und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist „Qi“ kann mit Lebensenergie übersetzt werden und „Gong“ heißt soviel wie beharrliches Üben und Können. Bei den Übungen des Qi Gong handelt es sich um Selbstübungsmethoden, mit denen jeder Mensch, in eigener Verantwortung, zu einer Harmonisierung und einem Ausgleich seiner körperlichen-geistig-seelischen Energien kommen kann. Wenn es denn einmal professionell erlernt wurde.





Autogenes Training setzt formelhafte Redewendungen ein, die dem Unterbewusstsein helfen, an etwas zu glauben. Diesen Prozess nennt man Autosuggestion – klingt komisch, funktioniert aber. Voraussetzung ist eine ruhige Körperhaltung, in der die Muskeln völlig entspannen können. Die aus kurzen formelhaften Vorstellungen bestehenden Übungen müssen von dem Übenden mehrmals konzentriert im Geiste vorgesagt werden. Die "einfache" Version des Autogenen

Trainings besteht aus 7 Übungen, die in der Regel nacheinander durchgeführt werden. Autogenes Training kann durch Selbstsuggestion in Stresssituationen zu rascher Entspannung führen.

Das Autogene Training ist auch im Sitzen möglich. Es muss ja nicht unbedingt auf dem Schreibtisch sein.



Bei der **progressiven Muskelentspannung** auch progressive Muskelrelaxation kurz **PMR** genannt nach Edmund Jacobson handelt es sich um ein Verfahren, bei dem durch die willentlich, bewusste An- und Entspannung ganzer Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht wird.

Die bewusste Entspannung der Muskulatur verhilft auch zu einer tiefen Entspannung des Geistes. So wie die Psyche auf den Körper wirkt, so wirkt auch der Körper auf die Psyche.

Die PMR beruht auf dem psychophysiologischen Einheitsprinzip: Wenn sich dein Körper entspannt, folgt immer auch die Psyche - und andersherum.

Die Methode lässt sich leicht erlernen. Wenn Du die PMR in einem Kurs erlernt hast, kannst Du sie jederzeit selbständig ausüben. – Ob zu Hause oder im Büro. So lässt sich Stress im Alltag abbauen und **neue Energie tanken**. Hilfe zur Selbsthilfe. Die PMR ist mein persönlicher Favorit. Ich mache sie 3x mal pro Woche. Und dazwischen Yoga.

Yoga ist ein Übungsweg, der vor mehr als zweitausend Jahren in Indien entwickelt worden ist und seitdem viele Wandlungen und Erneuerungen erfahren hat.

Dieser Übungsweg beinhaltet – wenn er den Traditionen des Hatha-Yoga folgt, Körperübungen, Atemübungen, Reinigungsübungen, Konzentrationsübungen, Meditationen und eine ständige Selbsterforschung. Yoga ist aber nicht nur eine Entspannungstechnik. Yoga verhilft Dir auch zu mehr Beweglichkeit.



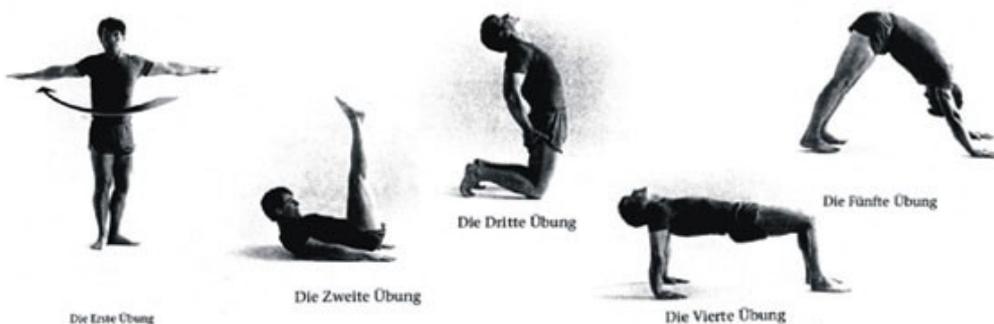
Solltest Du ein Mann sein, denke nicht Yoga wäre nur etwas für Frauen. Der Anteil der Männer in meiner Yoga Gruppe wird immer größer. Anfang 2016 fand ich den ersten Mann bei 24 Frauen total mutig. Er hatte meinen allergrößten Respekt. Mittlerweile (Anfang 2017) liegt der Männeranteil je nach Gruppe bei 30 bis 50%.

Wenn Du Dich trotzdem nicht traust dann schau mal nach speziellen Yoga Gruppen für Männer. Aber ich kann Dir eines garantieren. Gehst Du in eine „normale Gruppe“ und Du bist der ein-zigste Mann; Was glaubst Du denn wie cool Du wirkst und wie Du von den Frauen bewundert wirst. Also; Nur Mut.

Die 5 Tibeter sind eine energiereiche, kraft bringende Abfolge von 4 Yogaübungen und der Tibeter Drehung. Ein paar Minuten täglich praktiziert, aktivierst Du ganzheitlich dein Muskelgebilde, deine Energieströme und steigerst dein Wohlbefinden.

Und das Beste: Die Übungen sind super einfach und daher für jedes Level, jedes Alter und fast jede körperliche Verfassung Top!

Am Abend ist diese Asana-Abfolge wegen der stark energetischen Wirkung nicht empfehlenswert. Nimm Dir morgens 15 Minuten um diese Übungen zu praktizieren. Vorher Deine Yoga Matte ausrollen.



Mein Tipp: Es gibt zwar Bücher zu den 5 Tibetern und Du findest auch reichlich Übungen bei You Tube, würde ich Dir aber nicht empfehlen. Suche Dir auch hier einen professionellen Lehrer, der Deine Körperhaltung korrigiert. Einmal etwas falsch gelernt, ist es schwierig das wieder zu korrigieren. Ich spreche da aus eigener Erfahrung.

Ich wünsche Dir nun jede Menge Spaß beim ausprobieren der verschiedenen Methoden zur Entspannung. Am besten ist Du begibst dich jetzt sofort schon mal im Internet auf die Suche nach verschiedenen Studios in DEINER Nähe. Warte nicht und schiebe es nicht auf die „lange Bank“.

Tue es! JETZT!

Puuuhhh. Und jetzt???

So; Solltest Du das alles jetzt von oben nach unten in einem durchgelesen haben nachdem Du Dir das eBook runter geladen hast, wirst Du nun wahrscheinlich schon keine Lust mehr haben anzufangen, weil Dir das alles viel zu viel erscheint.

Wie ich ja bereits gleich am Anfang bemerkt habe, macht es Sinn mit der ersten Übung anzufangen und diese eine Woche lang zu praktizieren. Dann die nächste kleine Übung dazu nehmen. Und damit Du es auch wirklich tust und nicht vergisst, sende ich Dir jede Woche einen Tipp zu um Dich daran zu erinnern und zu motivieren. Außerdem bekommst Du mit der letzten Mail auch noch einen kleinen Extra Tipp.

Du musst aber nicht unbedingt warten bis Du die erste Mail bekommst. Gehe zurück zum Anfang des Buches und beginne gleich schon damit Deine Thymusdrüse zu klopfen. Und die Rezepte da unten kannst Du ja auch schon mal testen wenn Du möchtest.

Viel Spaß und Erfolg beim Umsetzen wünscht Dir

Iris

Und hier noch die Rezepte

Smoothie Rezepte und Tricks

Damit es morgens schneller geht



Damit Deine Smoothies auch gelingen und Du morgens nicht viel Arbeit damit hast, solltest Du Vorarbeit leisten, indem Du das Obst klein schneidest und portionsweise einfrierst. Dazu kannst Du die zerkleinerten Früchte beispielsweise auf einem Backblech ausbreiten und dann in den Gefrierschrank tun. So kleben die Früchte beim Einfrieren nicht aneinander und lassen sich perfekt portionieren.

Im Anschluss daran verpackst Du das Obst in kleine praktische Gefrierbeutel und lagerst sie im Eisfach. So musst Du morgens nichts mehr klein schneiden, sondern kannst einfach den Gefrierbeutel aufreißen und direkt loslegen.

Außerdem werden die Drinks schön kühl, ohne dass Du sie durch die Zugabe von Eiswürfeln unnötig verwässerst. Wenn Du Dir Deine Smoothies zubereitest, achte außerdem darauf, dass Du immer als erstes die jeweilige Flüssigkeit in den Mixer tust und dann erst die übrigen Zutaten. So läuft der Mixvorgang reibungslos ab. So, dann kann es ja nun losgehen.

Obst Smoothies

Gelber Smoothie

- 1/2 Tasse Ananassaft (oder je nach Geschmack auch Orangensaft)
- 1/2 Tasse griechischen Joghurt
- 1/2 Tasse gefrorene Ananasstücke
- 1/2 Tasse gefrorene Mangostücke
- 1 zerkleinerte und gefrorene Banane
- 1 Teelöffel geriebenen Ingwer

Die Zutaten gibst Du in den Mixer, angefangen mit dem Saft. Und fertig ist Dein Smoothie

Orangener Smoothie

- 1/4 Tasse Orangensaft
- 1/2 Tasse griechischen Joghurt (mit Vanille-Aroma)
- 1 kleine gefrorene Orange (geschält und zerkleinert)
- 1/2 gefrorenen, klein geschnittenen Pfirsich
- 1 Karotte

Ab in den Mixer mit den Zutaten und fertig ist Dein orangener Smoothie.

Roter Smoothie

- 1/4 Tasse Mandelmilch (Bei DM, Rossmann oder im Supermarkt)
- 1/2 Tasse griechischer Joghurt
- 1/2 Tasse gefrorene Himbeeren
- 1/2 Tasse gefrorene Erdbeeren
- 1/2 Tasse gefrorene Wassermelonen-Stücke

Im Mixer zerkleinern und fertig ist der Obst Smoothie Nummer 3.

Lila Smoothie

Für den nächsten Drink brauchst Du:

- 1/2 Tasse Granatapfelsaft (Alternativ kannst du auch zu Cranberrysaft greifen)
- 1/2 Tasse griechischen Joghurt (mit Vanille-Aroma)
- 1/2 Tasse gefrorene Blaubeeren *
- 1/2 Tasse gefrorene Brombeeren*
- 1/4 Tasse entkernte, gefrorene Kirschen

* Beeren bekommst Du schon fertig oft als Mix gefroren im Supermarkt. Sollte es gerade keine Kirschzeit sein, ersetze die Menge zusätzlich mit Beeren.

Wenn Du die Zutaten ordentlich im Mixer püriert hast, erwartet Dich ein genussvoller Start in Tag.

Mango-Beeren-Smoothie - Ergibt 2 große Gläser

- 200 ml Wasser
- 1 Banane
- 2 Orangen
- 1/2 Zitrone
- 1 Mango
- 1 Möhre
- etwas Ingwer
- 150 g gemischte, rote TK Beeren (Erdbeere, Himbeere, Kirsche, Johannisbeere)

Banane, Orange, Zitrone, Möhre und Mango in grobe Stücke teilen. Alle Zutaten in der obigen Reihenfolge in den Mixer geben. Ca. 45 Sekunden auf höchster Stufe zu einer homogenen Konsistenz verarbeiten.

Grüne Smoothies

Auch bei den folgenden Rezepten kannst Du das Obst schon vorbereiten und einfrieren.

Avocado-Kiwis Smoothie

Im Mixer sollten die folgenden Zutaten landen:

- ½ Tasse Orangensaft
- ½ Tasse griechischer Joghurt (mit Vanille-Aroma)
- ½ gefrorene Avocado (geschält und zerkleinert)
- 2 gefrorene, zerkleinerte und geschälte Kiwis
- 1 Handvoll Baby-Spinat

Alle Zutaten ordentlich im Mixer zerkleinern und genießen.

Greenster (Be Clean)

- 2 kleine Hand voll Feldsalat
- 2 kleine Hand voll Spinat (Tief kühl Spinat)
- 3-4 Stängel glatte Petersilie oder Koriander
- 1 reife Birne
- 1 Orange, ½ Apfel
- etwas Ingwer 1-2 cm
- 1 Eßl. China Samen (bei DM zu kaufen)
- ca. 500 ml Wasser

Alles schälen und waschen bei Birne auf Wunsch Kerngehäuse entfernen.

Alles in den Mixer und klein machen und erst zum Schluss Wasser und China Samen dazu geben und Pürieren.

Apfel-Birnen Herbst-Winter Smoothie

- 1 Apfel
- 1 Birne
- 125g Feldsalat oder Grünkohl (1 Schälchen)
- 100ml Wasser

Bananen-Spinat Smoothie

- 2 Bananen
- 125g Babyspinat (1 große Handvoll oder 1 Schälchen)
- 100ml Wasser

Pear Promise

- 2 Birnen
- 1 Banane
- 1 große Handvoll Spinat (ca. 100g)
- 250ml Wasser

Cool Cucumber

- 1/2 Gurke
- 1 Avocado
- 1 Kopfsalat
- 250ml Wasser

Viel Erfolg beim Umsetzen wünscht Dir

Iris

Kontakt:

Iris Borowiak

www.irisborowiak.info

Tel.: 02365 - 88 93 597

Mobil: 01577 - 53 43 350