

Gesund und fit durchs ganze Jahr!

mit Young Living



Das ist mein Jahr um ...



IN FORM ZU
KOMMEN



MICH GESÜNDER
ZU ERNÄHREN



AKTIVER ZU
WERDEN



MEHR GELD ZU
VERDIENEN



DAS LEBEN ZU
GENIESSEN..



A wide-angle photograph of a lavender field at sunset. The foreground is filled with rows of purple lavender bushes. In the background, a dirt path leads through the field towards a distant horizon where the sun is setting, casting a golden glow over the landscape. The sky is a mix of blue and orange. A large, semi-transparent green shape with a decorative top edge is overlaid in the center, containing white text.

**FINDE DEIN WOHLBEFINDEN
IN UNSEREN FELDERN!**

VERDAUEN & ENTSCHLACKEN



“

*Glück: Ein gutes Bankkonto,
ein guter Koch und eine gute
Verdauung.*

– Jean-Jacques Rousseau ”



WARUM IST VERDAUUNG WICHTIG?

- 70-80% des Immunsystems liegt im Verdauungstrakt.
- Nährstoffaufnahme beginnt im Verdauungstrakt— schlechte Nährstoffaufnahme betrifft jedes System im Körper!
- Schlechter Atem, Körpergeruch, Akne, Hautirritationen, Hormonungleichgewicht, Blähungen und Sodbrennen können alles Anzeichen für eine schlechte Verdauung sein.
- Die Verdauung frisst Deine Energie! Der gesamte Verdauungsprozess verbraucht mehr Energie als jede andere innere Funktion im menschlichen Körper.
- Die Verdauung ist wichtig, wenn Deine Schönheit ihr höchstes Potenzial entfalten soll!



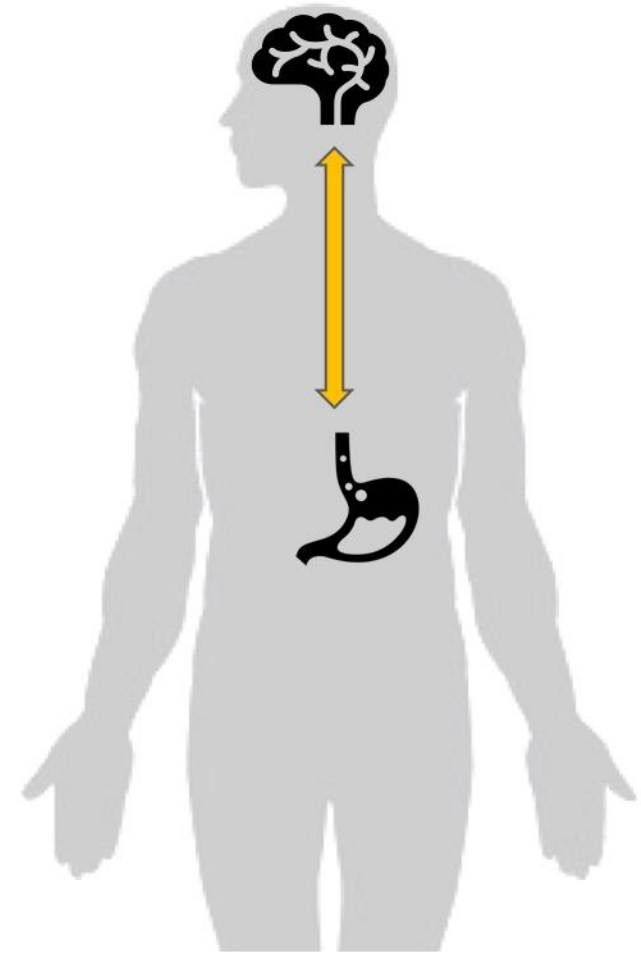
WARUM IST DARMGESUNDHEIT WICHTIG?

- Der Darm ist oft der erste Eintrittspunkt für Pathogene und Dein Immunsystem muss florieren und gesund sein damit Du nicht krank wirst.
- In Deinem Darm leben auch zwischen 300 und 1000 verschiedene Arten von Mikroorganismen wie Bakterien, Hefepilze, Parasiten, Viren etc.
- Eine gesunde Mikrobakterianflora ist wichtig für unsere Gesundheit.
- 90-95% des Serotonins im Körper wird von Darmbakterien hergestellt.



DAS ZWEITE GEHIRN

- Der Darm ist das einzige Organ, das sein eigenes, unabhängiges Nervensystem hat. Es ist ein ausgeklügeltes System mit einem Netzwerk aus 200 Millionen Neuronen, die in der Darmwand eingelassen sind.
- Das Gehirn eines Hundes hat die gleiche Anzahl an Neuronen wie der menschliche Darm.
- Es gibt einen starken Zusammenhang zwischen den Emotionen im Gehirn und denen im zweiten Gehirn.



WAS KÖNNEN WIR TUN, UM DIE DARMGESUNDHEIT ZU ERHALTEN?

Probiotika und Verdauungsenzyme können helfen, Nahrung zu verdauen und eine natürliche Balance zu unterstützen.





WAS SIND PROBIOTIKA?

*Probiotika sind lebende Bakterien- und Hefekulturen die verschiedene Vorteile für die Gesundheit haben sollen. Sie werden oft Joghurts hinzugefügt oder als Nahrungsergänzungsmittel eingenommen.
Man beschreibt sie häufig als "gute" oder "freundliche" Bakterien.*





WAS SIND VERDAUUNGSENZYME?

Verdauungsenzyme helfen, Nahrung aufzubrechen und die Nährstoffe ins Blut zu geben, um damit die Drüsen, Organe, Zellen, Gewebe und sogar das Gehirn zu versorgen. Enzyme verbessern die Aufnahme und Annahme von Mineralien und Nährstoffen.



REINIGEN

ODER NICHT REINIGEN



WAS IST GUT?

- Du solltest Essen essen, das natürlich, unverarbeitet und bio ist (und keinen Zucker enthält, abgesehen von etwas Honig oder Ahornsirup von Zeit zu Zeit).
- Iss lokale und saisonale Produkte
- Iss mindestens 1/3 Deines Essens roh
- Jede Menge Obst, Gemüse und Suppen
- Natürliche Nahrungsergänzung

WAS VERMEIDEN?

- Gluten — Brot, Cracker, Backwaren etc.
- Milchprodukte — Milch, Käse, Joghurt, Eiscreme etc.
- Zucker
- Soja — inklusive Tofu, Tempeh, Miso, Edamame, Sojasauce, Tamari etc.
- Meeresfrüchte
- Koffein — Kaffee, Schwarzer Tee, Grüner Tee, Energy Drinks
- Alkohol
- Alles verarbeitete





NAHRUNGSERGÄNZUNG

LIFE 9

- Enthält neun "gute" Bakterienstämme, insgesamt ca 17 Milliarden Lebendkulturen
- Kapseln mit verzögerter Wirkstoffabgabe gehen gezielt in die Mikroflora des Darms
- Hilft die allgemeine Gesundheit zu unterstützen



HAUPTINHALTSSTOFFE

Enthält 9 Bakterienstämme, um ein gesundes System zu unterstützen.

- 1 Lactobacillus acidophilus
- 2 Bifidobacterium lactis
- 3 Lactobacillus plantarum
- 4 Lactobacillus rhamnosus
- 5 Lactobacillus salivarius
- 6 Streptococcus thermophilus
- 7 Bifidobacterium breve
- 8 Bifidobacterium bifidum
- 9 Bifidobacterium longum



DIGEST & CLEANSE

ZUTATEN

Pfefferminze, Kümmel, Zitrone, Ingwer, Fenchel, Anis

- Digest & Cleanse besteht aus ätherischen Ölen, um die gesunde Verdauung zu unterstützen. Pfefferminze und Kümmel helfen, eine normale Verdauung zu unterstützen.
- Ingwer, Fenchel und Anis, die Verdauung zu verbessern.



BALANCE COMPLETE

Balance Complete ist ein Nahrungsergänzungsmittel voller Nährstoffe und Energie. Mit allen Vorteilen der folgenden Inhaltsstoffe:

- NingXia Wolfsbeerenpulver
- Braune Reiskleie
- Gerstengras
- Kokosnussöl Extra Virgine
- Aloe Vera
- Zimtpulver
- Premium Molkenproteinmix



ICP

ZUTATEN

Flohsamenschalen, Haferkleie, Fenchelsamen, Flachssamen, Reiskleie, Phytase.

- Reich an Ballaststoffen
- Ballaststoffe wirken wie ein Schwamm und absorbieren Toxine
- Unterstützt Darmbewegungen
- Unterstützt Entschlackungskuren





WUSSTEST DU SCHON?

Flohsamen enthält nicht-lösliche Ballaststoffe, die mechanisch eine normale Darmausscheidung unterstützen. Mit Flüssigkeit gemischt, entwickelt es eine geleeartige Konsistenz.

DETOXZYME

Detoxyme unterstützt die bereits im Körper existierenden Enzyme.

Enthält:

- Phytase um eine Ernährung zu unterstützen, die reich an Nüssen und Getreide ist.
- Ätherische Öle von Kreuzkümmel, Anis und Fenchel.
- Nimm 2-3 Kapseln zwischen allen Mahlzeiten ein.
- Vegan-freundliche Option für Verdauungsenzyme.



JUVAPOWER

JuvaPower ist eine köstliche, praktische Ergänzung für eine gesunde Ernährung. Trägt zur allgemeinen Gesundheit und Wellness bei.

Enthält ätherische Öle, Kräuter und nährstoffreiche Nahrungsmittel wie Reiskleie, Spinatpulver, Rote Beete-Pulver und L-aurin.



MULTIGREENS

INHALTSSTOFFE:

- Eine Mischung aus grünen Blattgemüsen
- Bienenpollen
- Ätherische Ölmischungen

Als eine Quelle von Cholin kann es auch zu einem normalen Homozystein- und Lipidstoffwechsel sowie zur Aufrechterhaltung einer normalen Leberfunktion beitragen.





NAHRUNGSERGÄNZUNG

NEU - SUPER C

- Enthält 813% der empfohlenen Tagesdosis von Vitamin C pro Portion.
- Kann die Effektivität und die Aufnahme von Vitamin C verbessern.
- Mangan trägt zur Unterstützung eines normalen Energiehaushaltes bei.
- Unterstützt die allgemeine Gesundheit, Vitalität und Langlebigkeit.



SUPER CAL

Super Cal ist ein speziell entwickeltes Nahrungsergänzungsmittel mit Kalzium und Magnesium entwickelt wurde, um dem menschlichen Körper die synergistische Wirkung dieser beiden wichtigen Mineralien zur Verfügung zu stellen.

Ätherische Ölmischung:

- Wintergrün
- Myrte
- Zitronengras
- Majoran



SULFURZYME

Genieße die Vorteile von NingXia
Wolfsbeeren mit Sulfurzyme.

Es versorgt den Körper mit Schwefel
und ist eine tolle natürliche Quelle
von MSM.





GENIEßE DAS LEBEN!



Young Living Day

#YLUNITES

25TH ANNIVERSARY



WERDE FIT

5 TIPPS FÜR ÄTHERISCHE ÖLE BEIM GEWICHTSMANAGEMENT

1. FANGE DEINEN TAG RICHTIG AN
2. STEH AUF UND BEWEG DICH
3. TRINKE GENUG
4. SLIQUE ALS SNACK
5. SCHLAFE GENUG



WAS SOLLTEST DU TUN?

SEI AKTIV



SITZE
WENIGER



WERDE
STARK



VERBESSERE
DIE
BALANCE



VORTEILE VON SPORT

- Vorteile für die Gesundheit
- Verbessert den Schlaf
- Hilft, ein gesundes Gewicht zu halten
- Baut Stress ab
- Verbessert die Lebensqualität



A high-speed photograph of water being poured into a glass. The water is captured mid-splash, creating a dynamic scene with many bubbles and droplets. The glass is partially filled with water, and the background is a plain, light color. The overall image conveys a sense of freshness and hydration.

IMMER REICHLICH WASSER TRINKEN

DEHNEN

Ätherische Öle können eine tolle Ergänzung zu Deinen täglichen Dehnübungen sein.

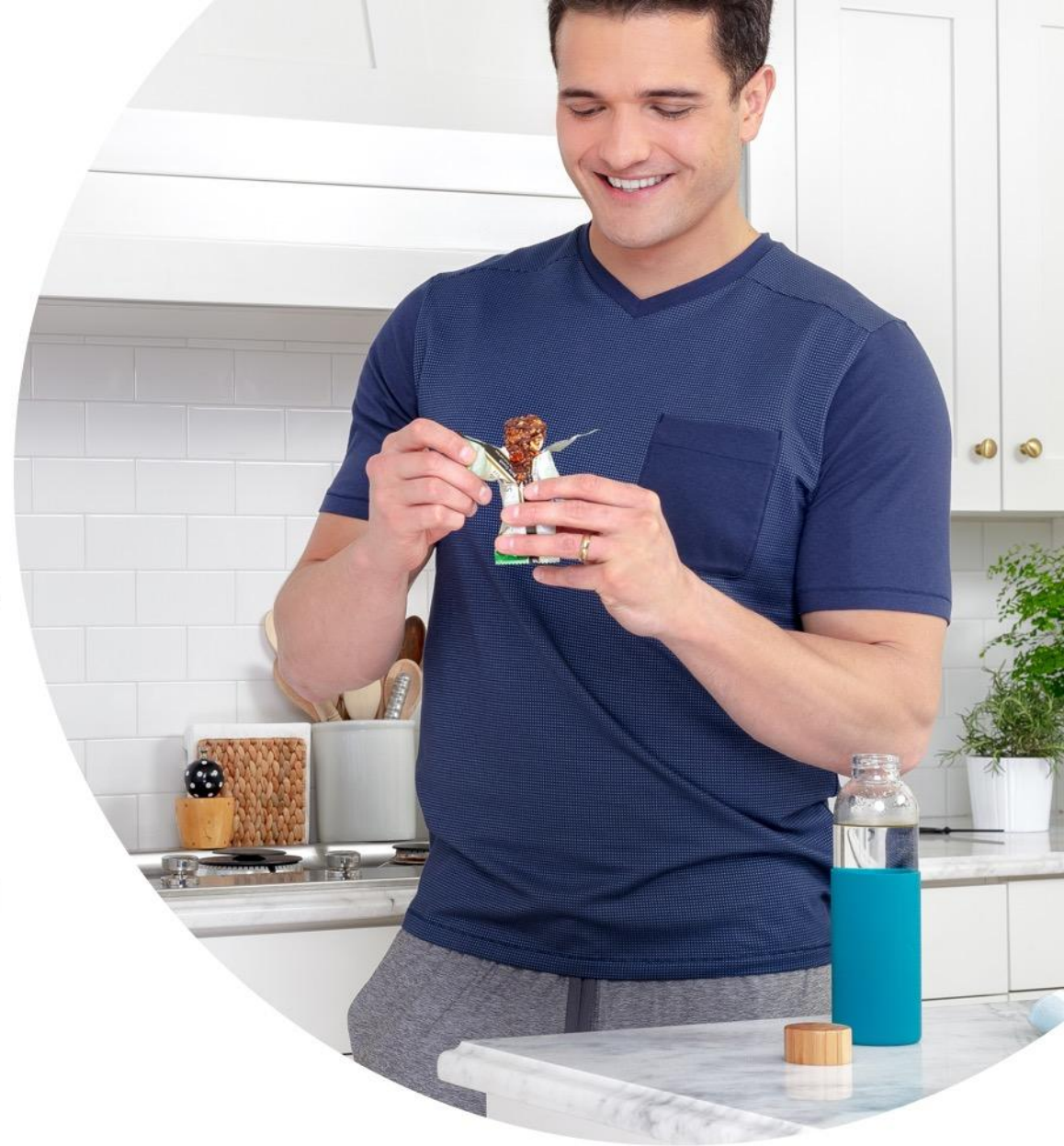
Hier einige, die Du ausprobieren kannst:

- Frankincense
- Aroma Siez
- Idaho Balsam Fir
- PanAway



SLIQUE ALS SNACK

- Pistazien und Mandeln
- Honig
- Zichorienwurzel Inulin
- Datteln
- Kokosnuss
- Kakaoraspeln
- Physalis
- Bingkirschen
- Wolfsbeeren
- Quinoa Crispies
- Chiasamen
- Kartoffelschalenextrakt
- Meersalz
- Ätherisches Vanilleöl
- Sonnenblumenlecithin
- Ätherisches Örngenöl
- Ätherisches Zimtöl



TRINK EINE TASSE SLIQUE TEA

- Jade Oolong Tee
- Wildgepflückte ecuadorianische Ocoteablätter
- Ecuadorianisches Kakaopulver
- Ätherisches Vanilleöl
- Weihrauchpulver (Boswellia sacra)
- Natürlicher Steviaextrakt



WICHTIGER SCHLAF



A man and a woman are jogging on a sandy beach under a clear blue sky. The woman is on the left, wearing a bright blue tank top, dark blue shorts, a white visor, and a watch. She is smiling and looking towards the man. The man is on the right, wearing a dark blue t-shirt and dark blue shorts. He is also smiling and looking forward. The background shows the ocean and a clear sky.

DIY SPORT-DEO

Mache Dir selbst ein beruhigendes Deo, das Du nach dem anstrengenden Sport benutzen kannst.

Du brauchst:

110g unraffinierte Bio-Kakaobutter

120g geschlagenes unraffiniertes Bio-Kokosnussöl

20-25 Tropfen PanAway

1 Vitamin E Kapsel oder ½ tl Vitamin E-Öl

1 leerer Deostick

A warm, brightly lit kitchen scene featuring a woman and a young girl. Both are wearing brown aprons over light-colored shirts. The woman, on the right, has her hair in a ponytail and is smiling broadly as she looks down at the girl. The girl, on the left, has her hair in a bun and is also smiling while looking down at a piece of yellow dough she is holding. The background is softly blurred, showing a window with white curtains and a wooden countertop. In the bottom right corner, a glass pitcher filled with a light-colored beverage is partially visible.

GESUNDES KOCHEN

“

Alle Krankheiten fangen im Darm an.

– Hippocrates (460-370 v. Chr.)

”





FANGE DEINEN TAG MIT ETWAS NEUEM AN!

NEU - GARY'S TRUE GRIT EINKORN GRANOLA

Ein köstlicher, praktischer Snack für Energie unterwegs. Eine Kombination aus einfachen und komplexen Ballaststoffen wie Nüssen, Beeren und Samen sorgt für Energie durch natürliche Zutaten.

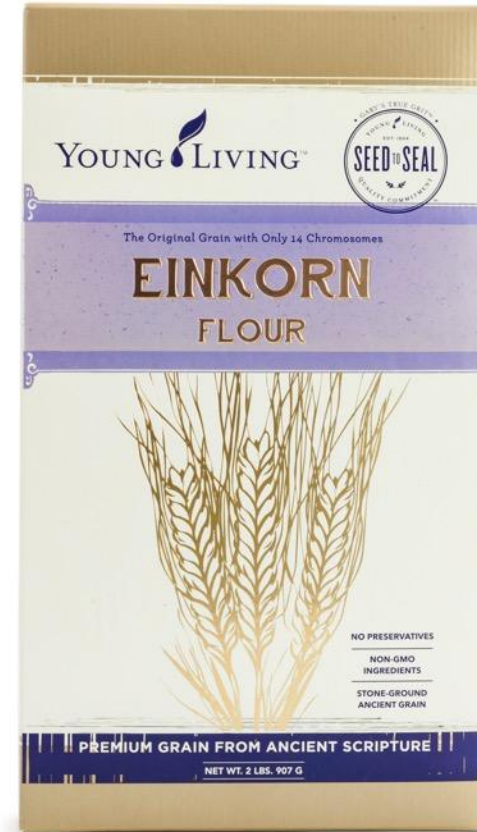
ZUTATEN

- Eine Auswahl von Nüssen, Beeren und Samen für einen köstlichen Geschmack und eine komplexe Konsistenz.
- Vollkorn Einkornmehl
- Wolfsbeeren und Carnberries
- Veganes Rezept
- Enthält keinen Maissirup mit hohem Fruchtzuckeranteil, GMOs, künstlichen Geschmacks- und Farbstoffe oder Konservierungsmittel,



GARY'S TRUE GRIT EINKORN FLOUR

- Einkorn ist ein antikes Getreide, eine der ältesten Formen von Weizen, die es gibt.
- Es hat nur 14 Chromosomen, verglichen mit den 42 Chromosomen von modernem Weizen, und hat damit einen niedrigeren Glutengehalt.
- Einkorns natürlicher genetischer Code und der niedrige Glutengehalt machen es viel kompatibler mit dem menschlichen Körper als modernen, hybridisierten Weizen.



GARY'S TRUE GRIT EINKORN ROTINI PASTA

Aus nährstoffreichem, unhybridisiertem Einkornmehl hergestellt, sind Gary's True Grit Einkorn Rotini die beste Basis für leckere Mahlzeiten, die das Beste des Einkorn-Weizens auf Deinen Tisch bringen. Einkorn Rotini ist eine weitere Art, wie Young Living das Beste vom Feld direkt zu Dir und Deiner Familie bringt.

- Keine Konservierungsstoffe
- Nur Nicht-GMO Zutaten
- Steingemahlene antikes Korn



WUSSTEST DU SCHON?

In Frankreich wechseln wir Einkorn und Lavendel auf den Feldern ab, weil so die Erde die Nährstoffe im Boden für beide Pflanzen erneuern kann und der Käferbefall eingeschränkt wird.

PLUS ÖLE

In Deinem Küchenregal



GRÜNE BOHNEN MIT ZITRONENBUTTER

- Zutaten:
- 400g Grüne Bohnen (Enden abgeschnitten)
- 1 Esslöffel grobes Salz
- 2 Esslöffel Butter (oder Butterersatz)
- 2 Tropfen Lemon+ Öl
- Frischgemahlener Pfeffer zum Würzen



SCHOKO-POTS MIT ORANGE

Zutaten:

- 170g dunkle Schokolade, fein gehackt
- 240ml Kokosnussmilch
- 1 Esslöffel Kokonussöl
- 2 Esslöffel Kokosnusszucker
- Eine Prise Meersalz
- 2 große Eier, Raumtemperatur
- 2 Esslöffel Orangensaft, frisch gepresst
- 4 Tropfen Orange+ Öl
- Zusätzliche Schokoraspeln zum dekorieren



GIB DEINEM NINGXIA RED MEHR WÜRZE *mit ein paar Tropfen Plus-Ölen!*



**WUSSTEST DU
SCHON?**

240ml NingXia Red

=

- 1kg rote Trauben
- 240g Wolfsbeeren
- 5 ganze Kirschen
- 120g Blaubeeren
- 75 Granatapfelkerne
- ½ Pflaume
- 60g Apfelbeeren





ANDERE IDEEN

*Teile einige Deiner
besten DIY Ideen mit Plus Ölen!*



GENIEßE DAS LEBEN!

Zum Young Living Shop

www.MariaSchasteen.com

Nahrungsergänzungen höchster Güte!

