



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-pour, creating a dynamic splash with many bubbles. 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.

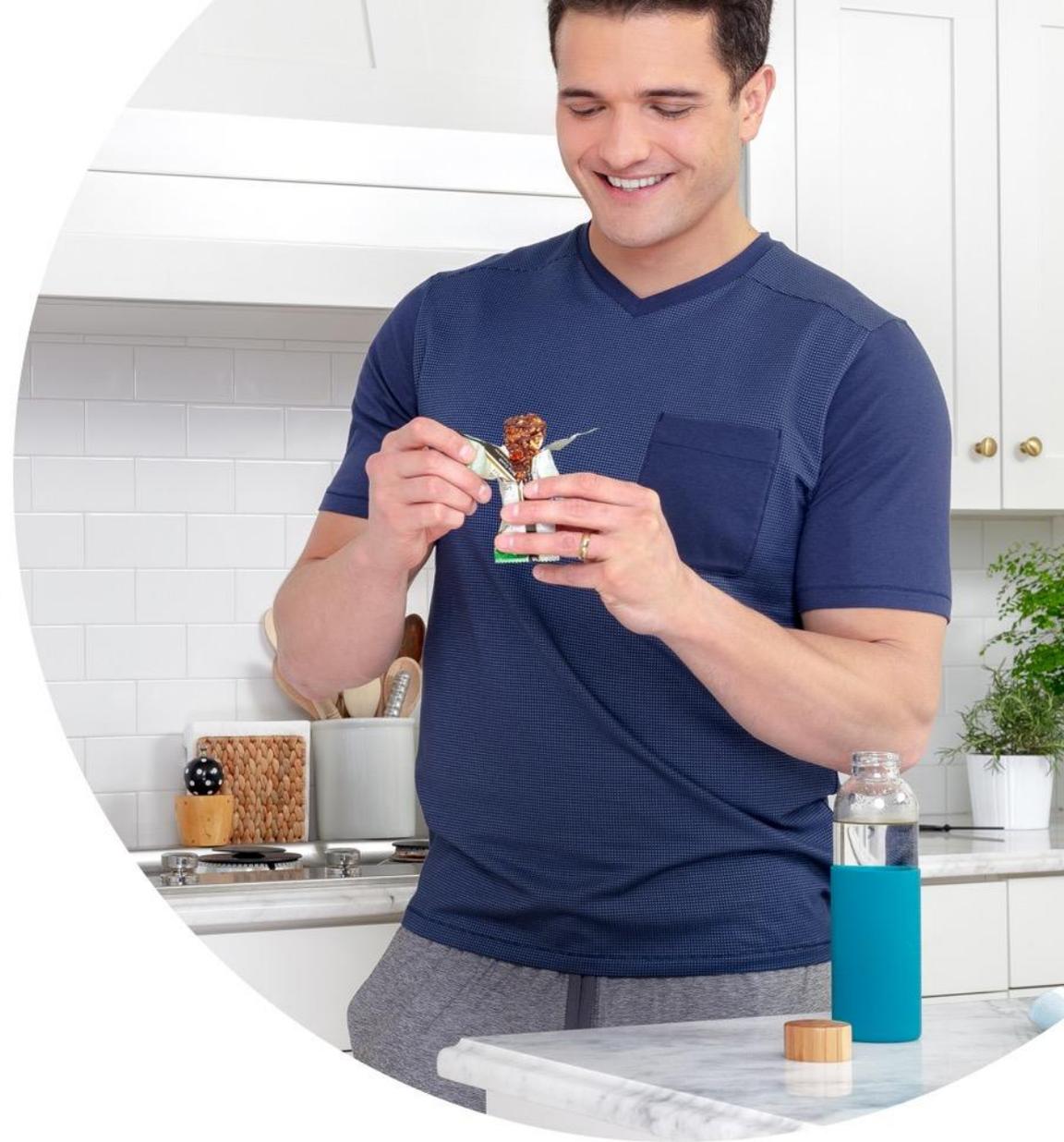
Hier einige, die Du ausprobieren kannst:

- Frankincense
- Aroma Siez
- Idaho Balsam Fir
- PanAway



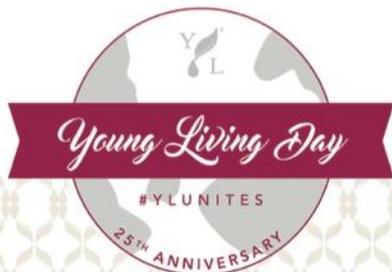
SLIQUE ALS SNACK

- 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, and a white visor. She is smiling and looking towards the camera. The man is on the right, wearing a dark blue t-shirt and dark blue shorts. He is also smiling and looking towards the camera. 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 pulled back and is smiling warmly as she looks down at the girl. The girl, on the left, has her hair in a bun and is also smiling, focused on a task. They appear to be working together at a counter, possibly kneading dough. The background is softly blurred, showing a window with white curtains and a wooden cabinet. In the bottom right corner, a glass pitcher filled with a light-colored liquid is partially visible.

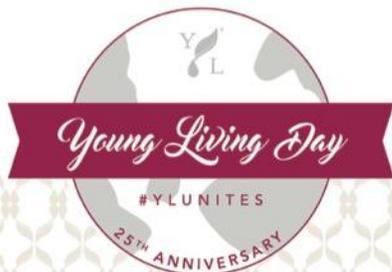
GESUNDES KOCHEN

“

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.

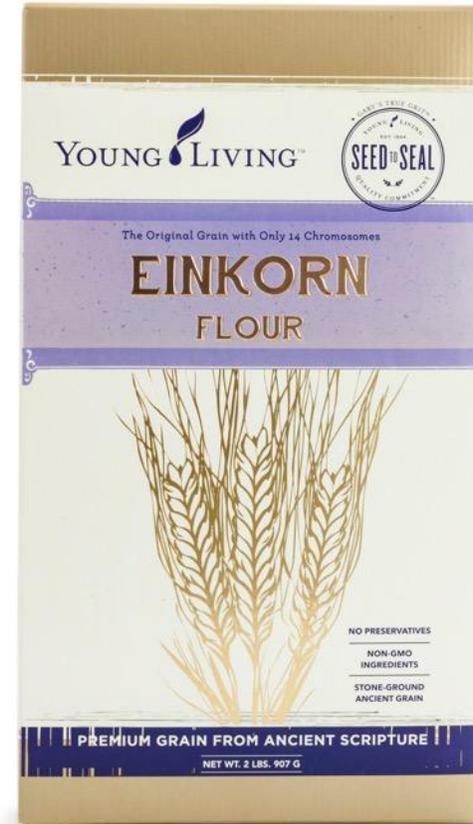
ZUTATEN

- 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 Fruchtzuckergehalt, 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!*

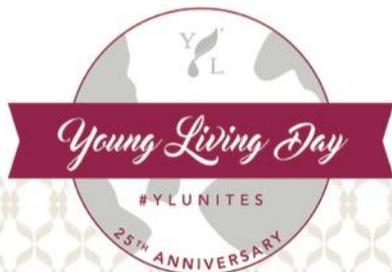


**WUSSTEST DU
SCHON?**

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!

