

Tipps für Zuhause – Die Jungbrunnen Methode

1. Öfter mal abschalten – Entspannen nach Jacobson

Gönnen Sie sich mindestens ein- bis dreimal in der Woche eine Verwöhnstunde. Alles was Ihnen gut tut und entspannt ist erwünscht.

Unser Tipp: Nutzen Sie Ihren Online Coach! Den gesamten Jungbrunnen-Basiskurs erhalten Sie online, inklusive Rezepte, Downloads und Ratgeber. Sie möchten sich gerne von einer angenehmen Stimme per Hörbuch durch eine intensive Entspannung nach Jacobson begleiten lassen? Den gratis Download dazu erhalten Sie im Jungbrunnen-Portal. Ihren kostenfreien Zugang bekommen Sie in Ihrem Club.



2. Entspannt regenerieren

Jungbrunnen Entschlackungstee

Trinken spielt eine zentrale Rolle in unserem gesamten Organismus. Ist das Blut dünnflüssig, können alle Transportaufgaben in den Blutgefäßen besser erledigt werden.

Täglich 1 – 1,5 Liter Entschlackungstee helfen dabei, Säuren im Körper zu puffern und Schadstoffe auszuleiten.

Unser Tipp: Mit Orange, Zitrone oder Minze verfeinern.

Jungbrunnen Edelsteinbad

Die basische Körperpflege zum Baden und Duschen enthält natürliche Mineralien wie Himalaja-Salz, Amethyst, Chrysopras und Saphir. Sie dient der Regeneration bei Stress, schenkt der Haut Geschmeidigkeit, macht sie samtweich und reguliert den Säureschutzmantel.

Die anfängliche Empfehlung lautet zwei bis drei Voll- oder Fußbäder pro Woche.



3. Starke Helfer für einen erholsamen Schlaf und aktiven Zellschutz

Jungbrunnen Magnesium

Magnesium wirkt auf die, für den Schlaf wichtigen Neurotransmitter und hat Einfluss auf die Stressverarbeitung.

Verzehrempfehlung: 2 Kapseln täglich vor dem Schlafengehen.

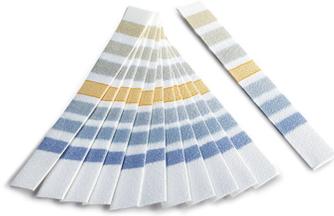
Jungbrunnen Omega 3

Omega-3-Fettsäuren unterstützen einen erholsamen Schlaf, senken Blutfettwerte, Blutdruck und Blutzuckerspiegel. Beugen der Verkürzung der Telomere vor und wirken ausgleichend auf das Hormonsystem und Stoffwechselforgänge.

Verzehrempfehlung: 3 x 1 Fischölkapsel täglich.



Tipps für Zuhause – Die Jungbrunnen Methode



4. Messen Sie Ihren Vitalstoffbedarf

Erfahren Sie mittels der Säure-Basen-Teststreifen den Grad Ihrer Übersäuerung. Nutzen Sie hierzu die Urinteststreifen an zwei aufeinanderfolgenden Arbeitstagen jeweils 1 x morgens, mittags, nachmittags und abends und tragen Sie die Ergebnisse in die dafür vorgesehene Tabelle in Ihrem Coaching Handbuch ein.

5. Säure-Basen-Haushalt regulieren

Achten Sie bei jeder Mahlzeit auf eine ausreichende Menge Obst oder Gemüse. Zur Ergänzung empfehlen wir Ihnen zu Beginn täglich 3 x 2 Jungbrunnen Green Active zu sich zu nehmen. Messen Sie den pH-Wert Ihres Urins nach 3 Tagen erneut. Erreichen Ihre pH-Werte den basischen Bereich von über 7,0 nicht, erhöhen Sie die Dosis auf bis zu 3 x 6 Green Active täglich. Sollten Sie nach 2 Wochen noch nicht basisch werden, wenden Sie sich an Ihren Gesundheitscoach.



Wertvolle Ergänzungen: Damit Sie in Ihrem Alltag auf keine liebgewonnenen Lebensmittel verzichten müssen, können Sie von den Jungbrunnen-Superfoods profitieren.



Jungbrunnen Basico

Basico ergänzt die Einnahme von Jungbrunnen Green Active zur Regulierung des Säure-Basen-Haushaltes.

Verzehrempfehlung: ab 3 x 2 Kapsel pro Tag

Jungbrunnen Green Active

Spirulina, Chlorella und Gerstengras helfen Ihren Vitalstoffbedarf auf einfache und natürliche Weise zu decken.

Verzehrempfehlung: ab 3 x 2 Kapsel pro Tag



6. Versorgen Sie Ihren Körper mit Eiweiß

Wer Muskulatur aufbauen oder Gewicht reduzieren möchte, sollte pro Tag 2 Gramm Eiweiß, pro Kilogramm Körpergewicht, zu sich nehmen. Proteine sind die Bausteine für Ihre Muskel- und Körperzellen. Schaffen Sie es nicht Ihren Tagesbedarf über die Ernährung zu decken, ergänzen Sie mittels Eiweißshakes.

7. Sorgen Sie für Durchblutung im Bindegewebe

Nutzen Sie täglich die Faszienrolle, um Verspannungen zu lösen und Ihr Bindegewebe optimal zu durchbluten. **Tipp:** Tragen Sie zuvor den Body Contour Roll On auf, um ein noch besseres Ergebnis zu erzielen.

