

Tag 14 Freitag:

*Ihr persönlicher Tages-
Check zum Abhaken*



Frühstück:

- Morgengetränk
- Müsli für die Aufbau-tage mit zwei eingeweichten Dörropflaumen (Seite 66) ..

Mittagessen:

- Rohkostvorspeise (Seite 66)
- Bratlinge (Seite 68)
- 100 ml Naturjoghurt mit frischem Obst

Abendessen:

- Zwei Scheiben Vollkornbrot mit Butter und Hüttenkäse oder Tomaten ..
- Ein Glas Buttermilch

Sport:

Heute brauchen Sie keinen Sport zu betreiben. Sie sollten für Ihr Wohlbefinden die Übung 8 „Dehnung – Das Krokodil“ ausüben. Bleiben Sie danach einfach noch ein paar Minuten ruhig liegen und tun gar nichts. Lassen Sie Ihre Gedanken treiben und entspannen Sie. Wenn Sie möchten, schlendern Sie solange Sie möchten außerhalb der Wohnung durch die frische Luft. Gönnen Sie sich jeden Tag 5 Minuten Ruhe. Haben Sie an die Möglichkeit gedacht, sich massieren zu lassen?

Besonderheiten:

- Verzichten Sie auf Alkohol.
- Stellen Sie die Hälfte des Mittagessens in den Kühlschrank für Tag 17.

Motto des Tages

*Wenn man genug Erfahrung gesammelt hat, ist man zu alt,
um sie auszunutzen.*

(William Somerset Maugham)