

# Du isst tote Nahrung und willst leben?

## **Es gibt keine Schlafprobleme!**

### **Tipps um richtig zu essen und mehr Energie!**

Wenn du richtig isst, kannst du deinen Schlaf reduzieren. Wieviel schläfst du im Durchschnitt pro Tag? Welche Nahrung solltest du zu dir nehmen, damit du in deinem Leben volles Potenzial erreichst?

Du musst eins verstehen. Essen ist keine Diät. Essen ist keine Kultur. Nahrung ist der Treibstoff für deinen Körper. Mit welcher Nahrung wird er mit minimaler Anstrengung in sich selbst und mit maximaler Wirkung funktionieren und dein Leben in Energie umwandeln?

Angenommen, du kaufst ein Auto und brauchst irgendwann Motoröl dafür, damit dein Auto weiterfahren kann. Warum kaufst du dann das gute und teure Öl für dein Auto und für deinen Körper kaufst du das günstige Öl in einer Plastikflasche?

Wenn du im Bildungsbereich bist, isst du anders, dann ist die größte Herausforderung konzentriert zu bleiben. Wieso hast du verlernt natürlich zu essen und brauchst ein Kochbuch, um dich gut und gesund zu ernähren? Das wunderbare Kochbuch ist deine Neugierde auf das Essen, das Kochen und auf den Genuss. Es ist ein Rezept für die intelligente Spezies mit dem Namen - MENSCH. Jeder Mensch versteht das. Auch Du.

Denn auch du bist in der Lage dich bewusst und natürlich zu ernähren, damit dein Körper volle Energie produzieren kann. Es ist dein Denken. Du hast kein Mangel an Konzentration! Deine Chemie funktioniert nicht! Was du brauchst ist ein hohes Maß an Aufmerksamkeit beim Essen. Was für eine Nahrung isst du, damit es keine Trägheit in deinem Körper gibt?

Trägheit - Aktivität - Gleichgewicht. Deine ausgewogene Energie. Du brauchst einen ruhigen Geist und Gleichgewicht, um dich voll zu konzentrieren. Du musst auf bestimmte Art essen. Die Nahrung geht ja durch deinen Körper, deinen Verdauungskanal. Von deinem Mund bis zu deinem Anus und durchläuft verschiedene Verdauungsprozesse. Dein Verdauungskanal ist von Natur aus ein Pflanzenfresser, jedoch um des Überlebenswillen wurden wir zu Fleischfresser. Was bist du?

Also, das Wichtigste ist es dein Essen zu kauen und zu zermahlen. Warum ist es wichtig? Weil du Enzyme in deinem Speichel hast und genau hier, in deinem Mund werden Kohlenhydrate in Zucker umgewandelt. Wenn du also richtig isst, sollte 30-40% Verdauung bereits in deinem Mund geschehen.

Die meisten Menschen essen heute zerstörte, tote Nahrung. Wenn du richtig isst und dich entsprechend bewegst, dann sinkt dein Schlafbedarf und du schläfst voll entspannt ein. Ein wichtiger Aspekt ist die Nahrung, nicht nur was du isst, sondern wie du isst. Nahrung ist eine lebendige Sache. Wenn du ein Säugetier ist, dann ist du die Gefühle dieses Tieres und bist nicht im vollen Umfang erfolgreich. Esse einfach 40-50% der Nahrung in Rohform, das bedeutet, es ist lebendige Nahrung, wie z.B. Gemüse, Früchte, Nüsse usw.! Der Zustand deines Geistes, deine Konzentration, dein Fokus, dein Schlaf wird entspannter sein, um wach zu bleiben für deine Aufmerksamkeit im Leben.

**Du isst tote Nahrung und willst gesund und reich leben!**

Der einfachste Weg um gesund und reich zu bleiben!

Willst du das? Natürlich willst du das!

**Mache es Jetzt!**

**Make it now!**

**Buche dir jetzt die Vermögenswoche - 7 Tage**

**wasistleben.com**