



Better Body – Better Brain: Das Handbuch zur Selbstoptimierung von Körper und Geist

 **Download**

 **Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Better Body – Better Brain: Das Handbuch zur Selbstoptimierung von Körper und Geist

Anja Leitz

Better Body – Better Brain: Das Handbuch zur Selbstoptimierung von Körper und Geist Anja Leitz

 [Download Better Body – Better Brain: Das Handbuch zur Sel ...pdf](#)

 [Online lesen Better Body – Better Brain: Das Handbuch zur S ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Better Body – Better Brain: Das Handbuch zur Selbstoptimierung von Körper und Geist Anja Leitz

Format: Kindle eBook

Kurzbeschreibung

Unser moderner Lebensstil hat uns unserem natürlichen Biotop entrissen. Wir verbringen den ganzen Tag unter Kunstlicht, vor dem Computer, am Smartphone, ernähren uns von reichlich Kohlenhydraten und snacken in der Nacht, schlafen unregelmäßig und rennen gehetzt von Termin zu Termin. Auf die veränderten Umwelt- und Lebensbedingungen reagieren wir mit physiologischen Fehlfunktionen wie Hormonstörungen, Übergewicht und einer Vielzahl an Autoimmun- und Zivilisationskrankheiten, die sich epidemisch verbreiten.

In diesem umfassenden Selbstoptimierungsbuch geben die Neurofeedback-Therapeutin Anja Leitz und ein internationales Expertenteam dem Leser das nötige Wissen an die Hand, um diese gefährliche Entgleisung zu stoppen. Der Leser erfährt, wie wichtig UV-Licht, hochwertige Omega-3-Fettsäuren und an unsere natürliche Umgebung angepasste chronobiologische Rhythmen für unser Wohlergehen sind.

Mit einem 4-Wochen-Reset-Programm lassen sich Körper und Geist umprogrammieren und wieder in ihre natürliche Balance bringen. Jeder Tag des Programms gibt mit bebilderten Rezepten für alle Mahlzeiten sowie zahlreichen Biohacks und Expertentipps genau vor, wie wir unsere volle körperliche und geistige Funktions- und Leistungsfähigkeit wiederherstellen und zu unserem optimalen Naturzustand zurückfinden können. **Kurzbeschreibung**

Unser moderner Lebensstil hat uns unserem natürlichen Biotop entrissen. Wir verbringen den ganzen Tag unter Kunstlicht, vor dem Computer, am Smartphone, ernähren uns von reichlich Kohlenhydraten und snacken in der Nacht, schlafen unregelmäßig und rennen gehetzt von Termin zu Termin. Auf die veränderten Umwelt- und Lebensbedingungen reagieren wir mit physiologischen Fehlfunktionen wie Hormonstörungen, Übergewicht und einer Vielzahl an Autoimmun- und Zivilisationskrankheiten, die sich epidemisch verbreiten.

In diesem umfassenden Selbstoptimierungsbuch geben die Neurofeedback-Therapeutin Anja Leitz und ein internationales Expertenteam dem Leser das nötige Wissen an die Hand, um diese gefährliche Entgleisung zu stoppen. Der Leser erfährt, wie wichtig UV-Licht, hochwertige Omega-3-Fettsäuren und an unsere natürliche Umgebung angepasste chronobiologische Rhythmen für unser Wohlergehen sind.

Mit einem 4-Wochen-Reset-Programm lassen sich Körper und Geist umprogrammieren und wieder in ihre natürliche Balance bringen. Jeder Tag des Programms gibt mit bebilderten Rezepten für alle Mahlzeiten sowie zahlreichen Biohacks und Expertentipps genau vor, wie wir unsere volle körperliche und geistige Funktions- und Leistungsfähigkeit wiederherstellen und zu unserem optimalen Naturzustand zurückfinden können. **Über den Autor und weitere Mitwirkende**

Anja Leitz leitet das Therapiezentrum Steinfels mit Neurofeedbackpraxis, Kochschule und Seminaren zur individuell angepassten Ernährung. Sie ist ausgebildete Neurofeedbacktherapeutin und Ernährungsexpertin mit Schwerpunkt neurologische Stoffwechselstörungen und Degenerationen, Fettstoffwechsel und evolutionsmedizinische Ernährungslehren. Gemeinsam mit Ulrike Gonder hat sie das Buch "Backen Low Carb" herausgebracht.

Download and Read Online Better Body – Better Brain: Das Handbuch zur Selbstoptimierung von Körper und Geist Anja Leitz #1R5P3O72LWU

Lesen Sie Better Body – Better Brain: Das Handbuch zur Selbstoptimierung von Körper und Geist von Anja Leitz für online ebook Better Body – Better Brain: Das Handbuch zur Selbstoptimierung von Körper und Geist von Anja Leitz Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Better Body – Better Brain: Das Handbuch zur Selbstoptimierung von Körper und Geist von Anja Leitz Bücher online zu lesen. Online Better Body – Better Brain: Das Handbuch zur Selbstoptimierung von Körper und Geist von Anja Leitz ebook PDF herunterladen Better Body – Better Brain: Das Handbuch zur Selbstoptimierung von Körper und Geist von Anja Leitz Doc Better Body – Better Brain: Das Handbuch zur Selbstoptimierung von Körper und Geist von Anja Leitz Mobipocket Better Body – Better Brain: Das Handbuch zur Selbstoptimierung von Körper und Geist von Anja Leitz EPub