



Flohsamenschalen

Kleine Schalen – große Wirkung?

Dein Ratgeber & 14-Tage-Workbook



— — — — —
♥
Gesund im Alltag
von Anja Tetzner

DEIN BUCH

Inhaltsverzeichnis

Vier Bereiche: Wissen, Grenzen und persönliche Beobachtungen.

01 Grundlagen verstehen 6–10

02 Wirkung im Körper 11–16

03 Sicherheitswissen & Grenzen 17–24

04 Mein 14-Tage-Workbook 25–40

● Begriffe, Quellen & Abschluss 41–42

TAG 1 VON 14

Ankommen

Datum: _____

MEIN IMPULS FÜR HEUTE

Was möchte ich in den nächsten zwei Wochen wahrnehmen?

So fühle ich mich

☐ sehr gut ☐ gut ☐ durchwachsen ☐ nicht so gut

Meine Beobachtungen

Was habe ich heute gegessen? Welche Mahlzeit tat mir gut?

Was habe ich über meine Trinkgewohnheiten bemerkt?

Meine Verdauung / mein Bauchgefühl heute:

Flohsamenschalen heute: ☐ nicht verwendet ☐ nach individueller Anleitung verwendet

Das Workbook verpflichtet nicht zur Einnahme. Beschwerden gehören bei Bedarf fachlich abgeklärt.

Mein kurzer Tagesrückblick:
