

13 PUNKTE FÜR EIN GESUNDES LEBEN

Holistische Gesundheit von Dr. Dwight Mc Kee

- 1 Ernährung
- 2 Bewegung
- 3 Stress / Stressbewältigung
- 4 Nahrungsergänzung
- 5 Schlaf
- 6 Soziale Kontakte
- 7 Umweltrisiken reduzieren (physikalisch, chemisch, elektromagnetisch)
- 8 Innere Einstellung
- 9 Emotionale Muster
- 10 Biorhythmen (innere Uhr, Gezeiten, Mondphasen, saisonal)
- 11 Physikalische und elektrische Verbindung zu unserem Planeten
- 12 Liebe
- 13 Dankbarkeit