

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