

## Zeit - Genuss - Beauty & Wellness?

wann	was	warum
06.00h	Ein Salbeiblatt schlecken	Aktivieren der Rezeptoren im Gehirn, Harnentschärfung
07.00h	Kaffeebohne, etwas Rosmarin, etwas Ingwer und etwas Honig ganz fein zerdrücken und als Kaugummi nutzen	Reizvolles Besetzen und Befreien der Rezeptoren
08.00h	Sandwich mit Fenchelscheibchen, etwas Zitronen- und Graperfruitsjus und gehackten Baumnüssen	Basis-Stellen des ganzen Körperhaushaltes, Enerigeschub Dank Saft und Süsse; und wenn keine Arbeit; Zweisamkeit
09.00h	Ihr wohlverdienter Kaffee, Geselligkeit	Nur Belohnung, ansonsten Sinnlosigkeit pur
10.00h	Ananasstückli und Zitronenmelissenblatt, gemeinsam im Gaumen kosten	Körperflüssigkeiten über Speichelproduktion anregen
11.00h	5dl Leitungswasser trinken	Körperflüssigkeit halten
12.00h	In Gesellschaft was essen gehen, egal was, ruhig rotes Fleisch geniessen, Pasta und dergleichen	Gesellschaft ist sehr wichtig genauso, wie Nahrung
13.00h	Kaffee neutralisieren mit einer halben Grapefruit, wen Sie mögen mit Honig	Besetzte Rezeptoren wieder freistellen
14.00h	Genüsslich ein Saison-hartgemüse kauen	Wasserhaushalt und Basissetzung des Körpers
15.00h	Eine Dattel aber mit viel Muskat gepudert	Süsse und Anregung, Nachmittagsloch auffangen
16.00h	Jetzt endlich der bestens wirkende Espresso	Jetzt wirkt das Koffein am idealsten und am gesundestens für den Körper
17.00h	5dl Leitungswasser trinken, wobei ich etwas Minze und Ingwer, nur je ein Stückchen reinreiben täte	Wasserhaushalt des Körpers für die Nacht und Atemfrische mit Hausgeschmackverbesserung
18.00h	Gemüsereicher Z'Nacht ohne Pasta, Brot und dergleichen, eher helle Fleische	Sich ernähren, aber dennoch Körper auf Base halten
19.00h	Dessert mit salzigem Käse, Kresse, Baumnüsse und aromareichem Weisswein	Mineralien dem Körper verfügbar machen
20.00h	Ein Glas Rotwein mit einem Biberli oder Haselnussstrudel u. Ä.	Sinne verwöhnen, sich verwöhnen
21.00h	5dl Minzente und Muskatnuss	vor allem für Zweisamkeit
22.00h	Feines Glas Rosé, kalt prikelnd mit Selleriecarpaccio mit etwas Zitronensaft	Belohnung mit viel Basesetzung des Körpers

## Zeit - Genuss - Beauty & Wellness?

wann	was	warum
06.00h	Ein Salbeiblatt schlecken	Aktivieren der Rezeptoren im Gehirn, Harnentschärfung
07.00h	Kaffeebohne, etwas Rosmarin, etwas Ingwer und etwas Honig ganz fein zerdrücken und als Kaugummi nutzen	Reizvolles Besetzen und Befreien der Rezeptoren
08.00h	Sandwich mit Fenchelscheibchen, etwas Zitronen- und Graperfruitsjus und gehackten Baumnüssen	Basis-Stellen des ganzen Körperhaushaltes, Enerigeschub Dank Saft und Süsse; und wenn keine Arbeit; Zweisamkeit
09.00h	Ihr wohlverdienter Kaffee, Geselligkeit	Nur Belohnung, ansonsten Sinnlosigkeit pur
10.00h	Ananasstückli und Zitronenmelissenblatt, gemeinsam im Gaumen kosten	Körperflüssigkeiten über Speichelproduktion anregen
11.00h	5dl Leitungswasser trinken	Körperflüssigkeit halten
12.00h	In Gesellschaft was essen gehen, egal was, ruhig rotes Fleisch geniessen, Pasta und dergleichen	Gesellschaft ist sehr wichtig genauso, wie Nahrung
13.00h	Kaffee neutralisieren mit einer halben Grapefruit, wen Sie mögen mit Honig	Besetzte Rezeptoren wieder freistellen
14.00h	Genüsslich ein Saison-hartgemüse kauen	Wasserhaushalt und Basissetzung des Körpers
15.00h	Eine Dattel aber mit viel Muskat gepudert	Süsse und Anregung, Nachmittagsloch auffangen
16.00h	Jetzt endlich der bestens wirkende Espresso	Jetzt wirkt das Koffein am idealsten und am gesundestens für den Körper
17.00h	5dl Leitungswasser trinken, wobei ich etwas Minze und Ingwer, nur je ein Stückchen reinreiben täte	Wasserhaushalt des Körpers für die Nacht und Atemfrische mit Hausgeschmackverbesserung
18.00h	Gemüsereicher Z'Nacht ohne Pasta, Brot und dergleichen, eher helle Fleische	Sich ernähren, aber dennoch Körper auf Base halten
19.00h	Dessert mit salzigem Käse, Kresse, Baumnüsse und aromareichem Weisswein	Mineralien dem Körper verfügbar machen
20.00h	Ein Glas Rotwein mit einem Biberli oder Haselnussstrudel u. Ä.	Sinne verwöhnen, sich verwöhnen
21.00h	5dl Minzente und Muskatnuss	vor allem für Zweisamkeit
22.00h	Feines Glas Rosé, kalt prikelnd mit Selleriecarpaccio mit etwas Zitronensaft	Belohnung mit viel Basesetzung des Körpers