

**Gesund und fit durchs ganze Jahr!**

**mit Young Living**



# Das ist mein Jahr um ...



IN FORM ZU  
KOMMEN



MICH GESÜNDER  
ZU ERNÄHREN



AKTIVER ZU  
WERDEN




MEHR GELD ZU  
VERDIENEN



DAS LEBEN ZU  
GENIEßEN..





**FINDE DEIN WOHLBEFINDEN  
IN UNSEREN FELDERN!**



# VERDAUEN & ENTSCHLACKEN



“

*Glück: Ein gutes Bankkonto,  
ein guter Koch und eine gute  
Verdauung.*

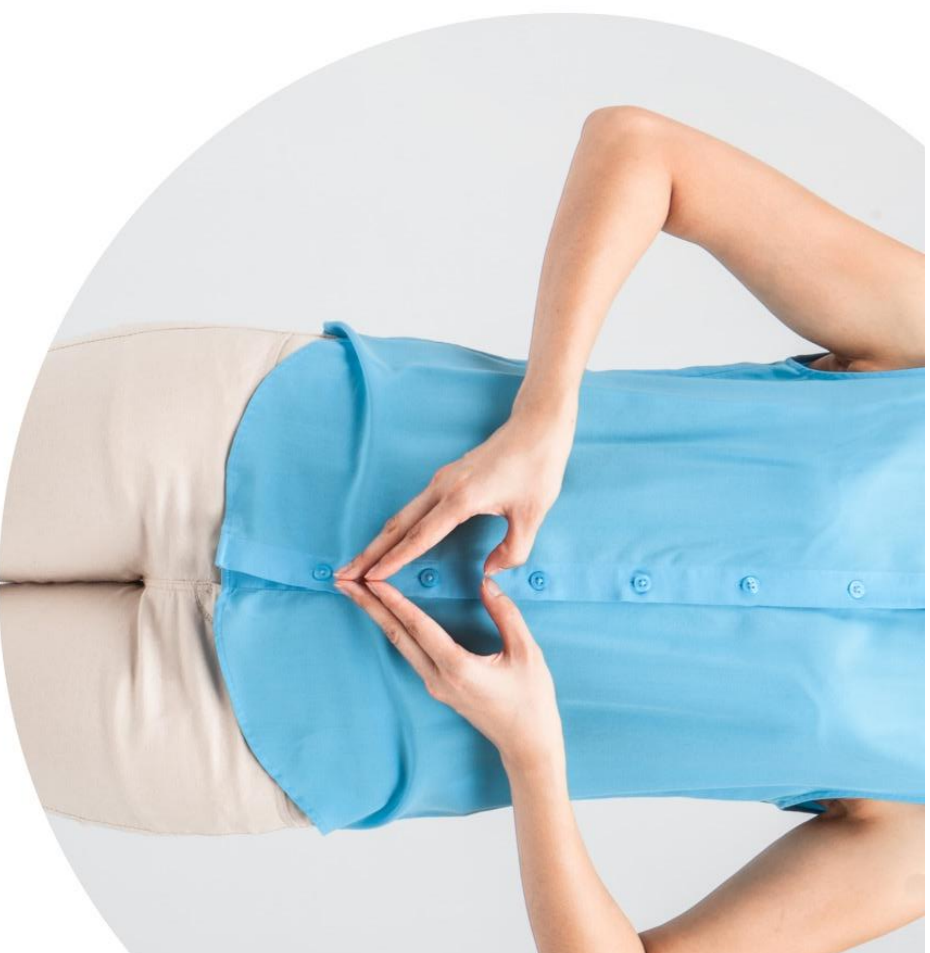
– Jean-Jacques Rousseau

”



# WARUM IST VERDAUUNG WICHTIG?

- 70-80% des Immunsystems liegt im Verdauungstrakt.
- Nahrungsaufnahme beginnt im Verdauungstrakt— schlechte Nahrungsaufnahme betrifft jedes System im Körper!
- Schlechter Atem, Körpergeruch, Akne, Hautirritationen, Hormonungleichgewicht, Blähungen und Sodbrennen können alles Anzeichen für eine schlechte Verdauung sein.
- Die Verdauung frisst Deine Energie! Der gesamte Verdauungsprozess verbraucht mehr Energie als jede andere innere Funktion im menschlichen Körper.
- Die Verdauung ist wichtig, wenn Deine Schönheit ihr höchstes Potenzial entfalten soll!





# WARUM IST DARMGESUNDHEIT WICHTIG?

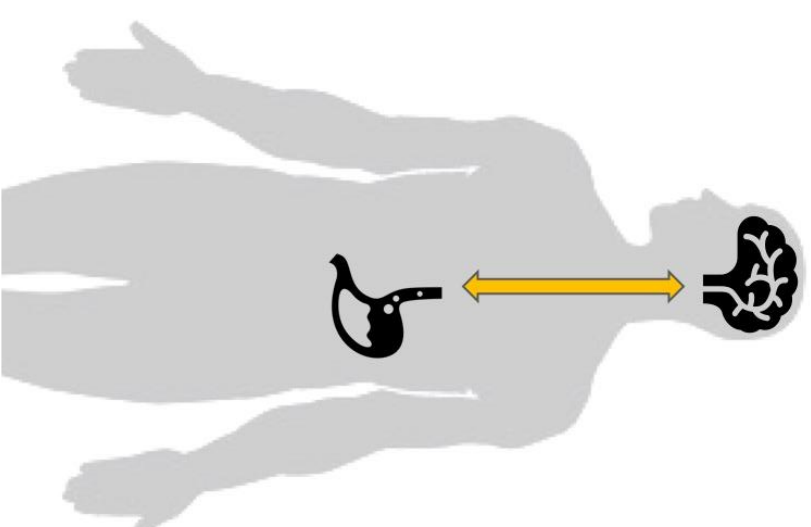
- Der Darm ist oft der erste Eintrittspunkt für Pathogene und Dein Immunsystem muss florieren und gesund sein damit Du nicht krank wirst.
- In Deinem Darm leben auch zwischen 300 und 1000 verschiedene Arten von Mikroorganismen wie Bakterien, Hefepilze, Parasiten, Viren etc.
- Eine gesunde Mikrobakterianflora ist wichtig für unsere Gesundheit.
- 90-95% des Serotonins im Körper wird von Darmbakterien hergestellt.



#YLVUNITES  
25th ANNIVERSARY

# DAS ZWEITE GEHIRN

- Der Darm ist das einzige Organ, dass sein eigenes, unabhängiges Nervensystem hat. Es ist ein ausgeklügeltes System mit einem Netzwerk aus 200 Millionen Neuronen, die in der Darmwand eingelassen sind.
- Das Gehirn eines Hundes hat die gleiche Anzahl an Neuronen wie der menschliche Darm.
- Es gibt einen starken Zusammenhang zwischen den Emotionen im Gehirn und denen im zweiten Gehirn.





# WAS KÖNNEN WIR TUN, UM DIE DARMGESUNDHEIT ZU ERHALTEN?

*Probiotika und Verdauungsenzyme können helfen, Nahrung zu verdauen und eine natürliche Balance zu unterstützen.*





## WAS SIND PROBIOTIKA?

*Probiotika sind lebende Bakterien – und Hefekulturen die verschiedene Vorteile für die Gesundheit haben sollen. Sie werden oft Joghurts hinzugefügt oder als Nahrungsergänzungsmittel eingenommen.*

*Man beschreibt sie häufig als "gute" oder "freundliche" Bakterien.*





## WAS SIND VERDAUUNGSENZYME?

*Verdauungsenzyme helfen, Nahrung aufzubrechen und die Nährstoffe ins Blut zu geben, um damit die Drüsen, Organe, Zellen, Gewebe und sogar das Gehirn zu versorgen. Enzyme verbessern die Aufnahme und Annahme von Mineralien und Nährstoffen.*







REINIGEN

ODER NICHT REINIGEN

# WO FANGE ICH AN?

- Fange langsam an
- Nicht fasten
- Ausreichend Wasser trinken





## WAS IST GUT?

- Du solltest Essen essen, das natürlich, unverarbeitet und bio ist (und keinen Zucker enthält, abgesehen von etwas Honig oder Ahornsirup von Zeit zu Zeit).
- Iss lokale und saisonale Produkte
- Iss mindestens 1/3 Deines Essens roh
- Jede Menge Obst, Gemüse und Suppen
- Natürliche Nahrungsergänzung

## WAS VERMEIDEN?

- Gluten — Brot, Cracker, Backwaren etc.
- Milchprodukte — Milch, Käse, Joghurt, Eiscreme etc.
- Zucker
- Soja — inklusive Tofu, Tempeh, Miso, Edamame, Sojasauce, Tamari etc.
- Meeresfrüchte
- Koffein — Kaffee, Schwarzer Tee, Grüner Tee, Energy Drinks
- Alkohol
- Alles verarbeitete







# NAHRUNGSERGÄNZUNG

# LIFE 9

- Enthält neun "gute" Bakterienstämme, insgesamt ca 17 Milliarden Lebendkulturen
- Kapseln mit verzögerter Wirkstoffabgabe gehen gezielt in die Mikroflora des Darms
- Hilft die allgemeine Gesundheit zu unterstützen



# HAUPTINHALTSSTOFFE

Enthält 9 Bakterienstämme, um ein gesundes System zu unterstützen.

- 1 Lactobacillus acidophilus
- 2 Bifidobacterium lactis
- 3 Lactobacillus plantarum
- 4 Lactobacillus rhamnosus
- 5 Lactobacillus salivarius
- 6 Streptococcus thermophilus
- 7 Bifidobacterium breve
- 8 Bifidobacterium bifidum
- 9 Bifidobacterium longum





# DIGEST & CLEANSE

## ZUTATEN

Pfefferminze, Kümmel, Zitrone, Ingwer, Fenchel, Anis

- Digest & Cleanse besteht aus ätherischen Ölen, um die gesunde Verdauung zu unterstützen. Pfefferminze und Kümmel helfen, eine normale Verdauung zu unterstützen.
- Ingwer, Fenchel und Anis, die Verdauung zu verbessern.



# BALANCE COMPLETE

Balance Complete ist ein Nahrungsergänzungsmittel voller Nährstoffe und Energie. Mit allen Vorteilen der folgenden Inhaltsstoffe:

- NingXia Wolfsbeerenpulver
- Braune Reiskeleie
- Gerstengras
- Kokosnussöl Extra Virgine
- Aloe Vera
- Zimtpulver
- Premium Molkenproteinmisch



# ICP

## ZUTATEN

Flohsamenschalen, Haferkleie, Fenchelsamen, Flachssamen, Reiskleie, Phytase.

- Reich an Ballaststoffen
- Ballaststoffe wirken wie ein Schwamm und absorbieren Toxine
- Unterstützt Darmbewegungen
- Unterstützt Entschlackungskuren







# WUSSTEST DU SCHON?

*Flohsamen enthält nicht-lösliche Ballaststoffe, die mechanisch eine normale Darmausscheidung unterstützen. Mit Flüssigkeit gemischt, entwickelt es eine geleeartige Konsistenz.*

# DETOXZYME

Detoxyme unterstützt die bereits im Körper existierenden Enzyme.

Enthält:

- Phytase um eine Ernährung zu unterstützen, die reich an Nüssen und Getreide ist.
- Ätherische Öle von Kreuzkümmel, Amis und Fenchel.
- Nimm 2-3 Kapseln zwischen allen Mahlzeiten ein.
- Vegan-freundliche Option für Verdauungsenzyme.



# JUVAPOWER

JuvaPower ist eine köstliche, praktische Ergänzung für eine gesunde Ernährung. Trägt zur allgemeinen Gesundheit und Wellness bei.

Enthält ätherische Öle, Kräuter und nährstoffreiche Nahrungsmittel wie Reiskleie, Spinatpulver, Rote Beete-Pulver und L-taurin.





# MULTIGREENS

## INHALTSSTOFFE:

- Eine Mischung aus grünen Blattgemüsen
- Bienenpollen
- Ätherische Ölmischungen

Als eine Quelle von Cholin kann es auch zu einem normalen Homozystein- und Lipidstoffwechsel sowie zur Aufrechterhaltung einer normalen Leberfunktion beitragen.





# NAHRUNGSERGÄNZUNG

# NEU - SUPER C

- Enthält 813% der empfohlenen Tagesdosis von Vitamin C pro Portion.
- Kann die Effektivität und die Aufnahme von Vitamin C verbessern.
- Mangan trägt zur Unterstützung eines normalen Energiehaushaltes bei.
- Unterstützt die allgemeine Gesundheit, Vitalität und Langlebigkeit.





# SUPER CAL

Super Cal ist ein speziell entwickeltes Nahrungsergänzungsmittel mit Kalzium und Magnesium entwickelt wurde, um dem menschlichen Körper die synergistische Wirkung dieser beiden wichtigen Mineralien zur Verfügung zu stellen.

Ätherische Ölmischung:

- Wintergrün
- Myrte
- Zitronengras
- Majoran



# SULFURZYME

Genieße die Vorteile von NingXia  
Wolfsbeeren mit Sulfurzyme.

Es versorgt den Körper mit Schwefel  
und ist eine tolle natürliche Quelle  
von MSM.





**GENIEßE DAS LEBEN!**





*Young Living Day*



#YLUNITES

25<sup>TH</sup> ANNIVERSARY