

Liebe Leserin, lieber Leser,

Für Millionen von Menschen sind Gewichtsprobleme ein Dauerthema. Das muss nicht sein, denn mit einer Kombination aus den bewährten Schüßler-Salzen, ausgewogener Ernährung und Bewegung lassen sich leicht die Weichen für eine natürliche Gewichtsreduktion stellen. Die gesundheitliche Wirkung von Schüssler-Salzen ist mittlerweile gut bekannt. Wenige wissen jedoch, dass die Salze auch beim Abnehmen helfen können. Sie regen die Ausscheidungsorgane an und machen den Stoffwechsel leistungsfähiger. Und vor allem: Sie lösen Blockaden, die eine natürliche Regulation des Gewichts erschweren.

Teil 1 »Mit Schüßler-Salzen gesund und schlank« Sie erfahren, wie jedes Salz im Körper wirkt, wie es den Zellstoffwechsel beeinflusst und bei welchen Beschwerden es eingesetzt werden kann.

Teil 2 »Hürden auf dem Weg zum Wunschgewicht« Das Kapitel verrät Ihnen, was das Abnehmen so schwierig macht und wie die Schüßler-Salze helfen können. Dazu wurde ein spezielles Mineralsalz-Abnehmpaket entwickelt, das Sie individuell ergänzen können.

Teil 3 »Wochenende für Einsteiger« Hier finden Sie Informationen zur Ernährung und zum Säure-Basen-Haushalt. Für den Einstieg habe ich Ihnen ein Wochenend-Abnehmprogramm (Seite 76) erstellt.

Ihre Maria Lohmann