

Wir starten durch mit dem Projekt „Frühling“

Die Fastenzeit ist da, was liegt also näher, als mit dem Projekt „Frühling“ zu beginnen.  
*Schnelle Tipps für Ihre Fitness und Gesundheit im Büro oder in der Freizeit.*

Sicher haben Sie auch schon Tulpen und Primeln auf dem Tisch. Die ersten Vorboten des Frühlings sind also schon da. Zeit, an uns zu denken.  
Wecken Sie Ihren Körper aus dem Winterschlaf, kurbeln Sie Ihre Hormone an und starten Sie fit in den Tag. Betreiben Sie aktives Gesundheits- und Stressmanagement.

Im Winter haben wir uns in warmen Pullover gelümmelt, leckere fettige Dinge gegessen und häufig die Natur von drinnen beobachtet.  
Es dauert gar nicht mehr lange und dann können wir uns auspellern. Zeigen wieder Arme, Füße und Bauch. Wie wäre es also, wenn wir genau jetzt das Projekt „Frühling“ starten und somit zu Ostern fit und fröhlich in die Sonne starten können?

### **Was ist zu tun?**

Da wahre Schönheit (auch) von innen kommt, hier einige kleine, praktischen Tipps mit überraschender Wirkung:

- Starten Sie in den Tag mit einem Glas warmem Wasser. Wenn Sie die Wirkung noch verstärken möchten, mischen Sie Apfelessig (Bio schmeckt besser) und Wasser 1:1. Das entschlackt und bringt den Darm auf Trapp.
- Auch unsere Haut hat im Winter Stress. Im Bad starten wir mit einer Trockenbürstenmassage für den ganzen Körper. Das entfernt die Hautschüppchen, öffnet verstopfte Poren und bringt den Kreislauf in Schwung.
- Zum Frühstück immer etwas Obst essen. Wer keine Lust auf schälen hat, kann auch einen Obstsaft wählen (Vorsicht: auf Zusatzstoffe und Zuckerzusatz achten!).
- Beim Mittagessen können wir jetzt von fettig und heiß auf leicht und warm umschalten. Von Grünkohl auf Brokkoli, von Fleisch auf Fisch. Übrigens kann unser Körper mit einem Glas Fruchtsaft zum Essen die Vitamine aus der Nahrung besser aufspalten. Unser Körper braucht jetzt eine leichte Ernährung, aber machen Sie bitte nicht den Fehler und steigen gleich auf den Salat um. Dafür ist es noch zu kalt und wir benötigen mittags Eiweiß und Kohlenhydrate, um unsere Zellen auf Frühling zu trimmen. Unsere Haut braucht jetzt ebenso genügend Kraftstoff wie unsere Nerven und unser Gehirn.  
Wie wäre es, mittags eine kleine Runde um den Block zu drehen? Frischluft in vollen Zügen tanken. Wenn das nicht möglich ist, stellen Sie sich einige Minuten vor das geöffnete Fenster und atmen die Luft in tiefen Zügen ein und wieder aus. Das ist pure Energie, auch wenn es regnet!
- Nachmittags gönnen Sie uns eine Extraportion Power. Vergorener Gemüsesaft statt Cappuchino!  
Es gibt inzwischen wirklich leckere Gemüsesäfte, glauben Sie mir!
- Egal, ob als Frau mit Doppelbelastung oder als Mann im Beruf, vergessen Sie sich auch abends nicht. Eine kleine Ich-Zeit ist immer drin. Vielleicht eine kleine Wellnessseinheit, einen gesunden Detox-Tee oder auch nur einige Minuten ganz für sich alleine, um den Tag zu beschließen.

Ich garantiere Ihnen, mit meinem Projekt „Frühling“ können Sie so ganz nebenbei entschlacken und die Nerven stärken. Ihre Fitness wird sich verbessern und Ihre winterliche Kurzatmigkeit wird verschwinden.

**Ja, lassen Sie uns gemeinsam frisch gestärkt, gut gelaunt und unwiderstehlich in den Frühling starten!**

Marion Woelk-Heder  
Anti-Aging und Gesundheitsberatung