

TOP BINDEGEWEBS STRAFFER und CELLULITE KILLER



TOP 1: Trockenbürsten

- Immer in Richtung Herzen bürsten. **Trockenbürsten** hilft das die Lymphe in Bewegung kommen und somit dein Abfall und die Toxine ausgeschieden werden. Trockenbürsten verbessert die Durchblutung des Fettgewebes dadurch können die Schlacken besser aus der obersten Hautschicht abtransportiert werden. Es ist eines der einfachsten, effektivsten Tools gegen Cellulite. Am besten morgens und abends vor dem Duschen 10 Min. Bürsten. Du wirst mit samtweicher Haut belohnt.

TOP 2: Wechselduschen oder besser kalt Duschen

- Wechselduschen 30 sec warm- 30 sec kalt – 30 sec warm mindestens 5 Minuten. Dadurch werden nämlich die braunen Fettzellen aktiviert, welche im Gegensatz zu weißem Fett, dass für die extra Kilos auf den Hüften sorgt – Kalorien nicht speichern, sondern verbrennen. Normalerweise ist braunes Fett im Körper nicht sonderlich aktiv in unserem Körper, mit kalten Duschen kommen die Zellen jedoch in Gang.

TOP 3: Black-Roll Faszien-Massage

- Festsitzende Schlacken-Einlagerungen kann man super mit dem Faszien-Training lösen, indem die gewünschten Regionen mit der Blackroll bearbeitet werden. Es sollte jede Region etwa 10 -15 Minuten am Tag massiert werden indem vor und rückgerollt wird. Wasser trinken ist hier wichtig und es sollte mit der Plantarfaszie begonnen werden. Das ist die Mulde zwischen Ferse und den großen Zeh Ballen. Klappt gut mit einem Golfball. Hilft für Vielsitzer auch vor Rückenverspannungen.

TOP 4: Schüssler Salze

- Calcium Fluoratum Nr. 1
- Silicea Nr.11
- Morgens, mittags und abends je 1 Tablette auf der Zunge zergehen lassen

TOP 5: Bindegewebestärkende Lebensmittel

- Löwenzahn, Grapefruit, Zitrone, Sellerie, Gräser (Weizengras/Gerstengras), Fenchel
- Vor allem Wassermelonen sind ein persönliches Superfood von mir es spült dein ganzes System durch. Sie enthält viele Vitamine wie Vitamin C, B-Vitamine, Kalium und auch Aminosäuren.
- Was sie besonders wertvoll macht ist die Aminosäure L-Citrullin, was durch die Arginin Erhöhung im Körper zu einer gesteigerten Durchblutung führt. Bekanntlich sind ja die Problemzonen schlecht durchblutet.

TOP 6 SCHWITZEN durch Sport und Sauna Infrarotkabine

- Bei Infrarotstrahlung wird der Körper von innen erwärmt. 80 % Wasser 20 % Fett, Salz, Proteine, Toxine. Normale Sauna hingegen nur 97 % Wasser 3 % Fett, Salz, Proteine und Toxine
- Die Wirkung verstärkt sich, wenn man Niacin B3 mit Sport kombiniert. Niacin öffnet die Fettzellen. Dabei geben die Zellen eingeschlossene Toxine frei. Ein Arzt Dr. Yu hat damals seine Soldaten im Golfkrieg von Schwermetallen und Dioxin entgiftet. 30 MIN Training – 45 Min Sauna um die gelösten Toxine heraus zu schwitzen. Unmittelbar nach der Sauna sollte etwas zum Binden der Gifte eingenommen werden wie z.B. Med. Kohle, Zeolith, Chlorella oder Betonit. Danach sollte 6 Std. gefastet werden damit die Bindekapazität ihre volle Wirkung im Darm entfalten kann.