

ERNÄHRUNG, DIÄTEN, ABNEHMEN UND ENTGIFTUNG

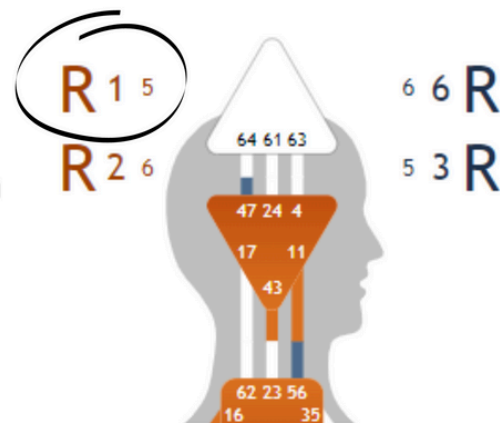


Ernährung



Ernährungs
typen

Hier findest Du deinen
Ernährungstypen



12 Ernährungstypen
nach Human Design

Übersicht

Gesundheitsportal

Ernährungstypen 1- 6 Thema: Was & Wie gegessen wird



Farbe 1 Appetit/Überleben

Nahrung haben/stabil
Trennkost, pflanzlich

L1: nacheinander aufessen
R1: wechseln, nicht im Mund mischen



Farbe 2 Geschmack/Gourmet

Nahrung selektieren
Richtige Nahrung finden

L2: offen, experimentiert
R2: geschlossen, kritisch



Farbe 3 Durst/Verarbeiter

Nahrung manipulieren
kochen & verändern

L3: Warmesser
R3: Kaltesser

1 & 2

3 & 4

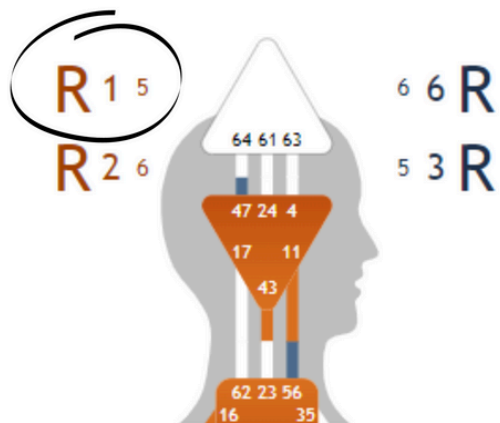
5 & 6

Ernährung



Ernährungs
typen

Hier findest Du deinen
Ernährungstypen



12 Ernährungstypen
nach Human Design

Übersicht

Gesundheitsportal

Ernährungstypen 7-12

Thema: Umgebung, was von außen einwirkt



Farbe 4 Berührung-Stimulation

Emotionale Umgebung
Schwingungsfrequenz des Körpers

L4: Ruhe, alleine essen, e-innen
R4: Belebung, zusammen essen, e-außen



Farbe 5 Klang-Stimulation

Geräusche Umgebung
Verändert Nahrungsfrequenz

L5: laut, Musik, Hörspiel
R5: leise, Kopfhörer, nur Naturgeräusche



Farbe 6 Lichtfrequenz-Stimulation

Strahlen-Frequenz beeinflusst
die Verdauungsenergie

L6: Tag-Esser
R6: Nacht-Esser

7 & 8

9 & 10

11 & 12

Diäten & Ernährung



Kohlenhydrate
Fette
Eiweiße/Proteine



Individuelle Einteilung

Gesundheitsportal

Kohlenhydrat-Tore & Kanäle im Human Design:

- 3/60, 2/14, 1/8, 23/43, 24/61, 39/55, 12/22, 28/38, 10/20, 10/34, 10/57, 20/34, 20/57, 34/57

Fett-Tore & Kanäle im Human Design:

- 30/41, 32/54, 42/53, 29, 36

Eiweiß/Protein-Tore & Kanäle im Human Design:

- 9/52, 18/58, 5, 19, 38, 48

Beachten:

Inkarnationskreuz,

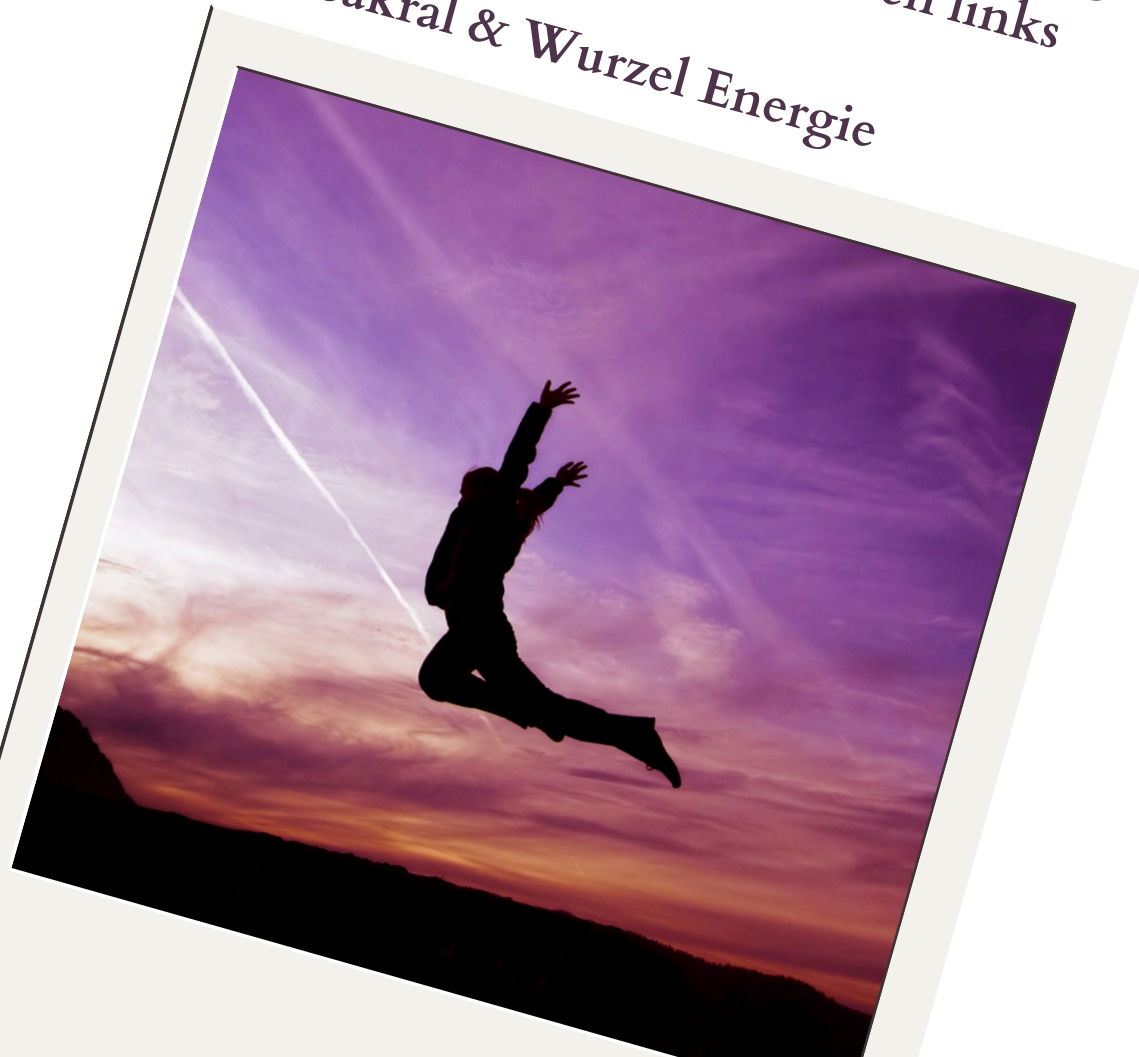
Mars & def./undef. Zentren

Abnehmen & Bewegung



Sport & Therapiearten

- 6 Sportlinien nach Human Design
- Körperaktivität Variablen links oder rechts
- Sakral & Wurzel Energie



Gesundheitsportal

Körperbewegung & Anwendungen

Sportlinie 1:

- Schwimmen, Gymnastik, Massagen & Osteopathie (Dehnen & Bewegen)
- Knochen/Muskeln/Bänder/Sehnen = Fundament

Sportlinie 3:

- Zyklischer Sport, Trampolin, seilspringen, Radfahren, Joggen etc. (140/150 Hz)
- Herz-Kreislauf-System

Sportlinie 5:

- Singen, Chanten, Aussprechen (Bewegung durch Schwingung/Vibration der Körperzellen)
- Stimme & Hals

Sportlinie 2:

- Yoga, Tanzen, Pilates & Stretching (Fließende Bewegungen)
- Wirbelsäule & Haltung

Sportlinie 4:

- Atemübungen, Prana, Breathwork (Alle Bewegungen folgen dem Atem)
- Atmung & Lunge

Sportlinie 6:

- Energie-Yoga, QiGong, Wechselatmung, Räuchern, Chakra-Übungen (Bewegung deiner Energie)
- Aura & Energie

Entgiftung, Darmreinigung & Heilpflanzen

Unterstützung der Entgiftung im Human Design:

- Tor 6: Pfefferminz (schleimhautentzündungshemmend, gallenflussfördernd)
- Tor 9: Liebstöckel (verdauungsfördernd, harntreibend)
- Tor 11: Melisse (entkrampfend, antibakteriell)
- Tor 17: Apfel (darmregulierend, blutreinigend, immunstärkend)
- Tor 14: Oregano (antibakteriell, entzündungshemmend)
- Tor 18: Ingwer (darmaktivierend, entzündungshemmend)
- Tor 29: Thuja (Hautentgiftung, Schweiß & Hautkrankheiten)
- Tor 34: Hagebutte (immunstärkend, wasserregulierend, haut- & magenberuhigend)
- Tor 41: Brennessel (entwässernd, stoffwechselanregend, durchblutungsfördernd)
- Tor 55: Zitrone (entgiftend, leberstärkend, verdauungsunterstützend)
- Tor 59: Heidelbeere (gift- & bakterienbindend, verdauungsfördernd)

G-Zentrum (Leber, Blut), Herz/Ego Zentrum (Lunge, Magen, Gallenblase), Emotionalzentrum (Verdauungssystem, Nerven), Wurzelzentrum (Dickdarm), Sakral (Dünndarm)



Deine gesunde Ausrichtung

6 Heilungsstrategien im Human Design

Ton 1 & 2 **Milzgesundheit**

- 1) Immunsystem & Geruch
- 2) Immunsystem & Geschmack

Alternative Medikamente
unterstützen Heilung!

Ton 3 & 4 **Mentale Gesundheit**

- 3) Intelligenz & externe Sicht
- 4) Intelligenz & intere Sicht

Mentale Anker
unterstützen Heilung!

Ton 5 & 6 **Emotionale Gesundheit**

- 5) Innere Gefühle / Fühlen
- 6) Äußere Gefühle / Haut

Homöopathie & Entspannung
unterstützen Heilung!

