



Visualisieren

Eure Nahrung sei eure Medizin,
und eure Medizin eure Nahrung!"
(Hippokrates)

CHILL & FOCUS

1/2h täglich

GEWÜRZE

CURRY
PFEFFER
KURKUMA
INGWER

KREUZ-
& SCHWARZ-
KÜMMEL

FRISCHE
KRÄUTER

FETTE

KOKOSÖL

LEINÖL

HANFÖL

OLIVENÖL

NÜSSE ALS SNACK
MANDELN

MACADAMIA
WALNÜSSE

CASHEW

GRÜNTÉE

ZWIEBELN

KNOBLAUCH

PILZE

KAROTTEN

FISCHE BIO

GEMÜSE
PRIMÄR
GRÜN

DUNKLE
BEEREN

BAMBUS

OLIVENÖL

KOKOSÖL

LEINÖL

HANFÖL

OLIVENÖL

NÜSSE ALS SNACK
MANDELN

MACADAMIA
WALNÜSSE

CASHEW

GRÜNTÉE

ZWIEBELN

KNOBLAUCH

PILZE

KAROTTEN

FISCHE BIO

GEMÜSE
PRIMÄR
GRÜN

DUNKLE
BEEREN

BAMBUS

OLIVENÖL

KOKOSÖL

LEINÖL

HANFÖL

OLIVENÖL

NÜSSE ALS SNACK
MANDELN

MACADAMIA
WALNÜSSE

CASHEW

GRÜNTÉE

ZWIEBELN

KNOBLAUCH

PILZE

KAROTTEN

FISCHE BIO

GEMÜSE
PRIMÄR
GRÜN

DUNKLE
BEEREN

BAMBUS

OLIVENÖL

KOKOSÖL

LEINÖL

HANFÖL

OLIVENÖL

NÜSSE ALS SNACK
MANDELN

MACADAMIA
WALNÜSSE

CASHEW

GRÜNTÉE

ZWIEBELN

KNOBLAUCH

PILZE

KAROTTEN

FISCHE BIO

GEMÜSE
PRIMÄR
GRÜN

DUNKLE
BEEREN

BAMBUS

OLIVENÖL

KOKOSÖL

LEINÖL

HANFÖL

OLIVENÖL

NÜSSE ALS SNACK
MANDELN

MACADAMIA
WALNÜSSE

CASHEW

GRÜNTÉE

ZWIEBELN

KNOBLAUCH

PILZE

KAROTTEN

FISCHE BIO

GEMÜSE
PRIMÄR
GRÜN

DUNKLE
BEEREN

BAMBUS

OLIVENÖL

KOKOSÖL

LEINÖL

HANFÖL

OLIVENÖL

NÜSSE ALS SNACK
MANDELN

MACADAMIA
WALNÜSSE

CASHEW

GRÜNTÉE

ZWIEBELN

KNOBLAUCH

PILZE

KAROTTEN

FISCHE BIO

GEMÜSE
PRIMÄR
GRÜN

DUNKLE
BEEREN

BAMBUS

OLIVENÖL

KOKOSÖL

LEINÖL

HANFÖL

OLIVENÖL

NÜSSE ALS SNACK
MANDELN

MACADAMIA
WALNÜSSE

CASHEW

GRÜNTÉE

ZWIEBELN

KNOBLAUCH

PILZE

KAROTTEN

FISCHE BIO

GEMÜSE
PRIMÄR
GRÜN

DUNKLE
BEEREN

BAMBUS

OLIVENÖL

KOKOSÖL

LEINÖL

HANFÖL

OLIVENÖL

NÜSSE ALS SNACK
MANDELN

MACADAMIA
WALNÜSSE

CASHEW

GRÜNTÉE

ZWIEBELN

KNOBLAUCH

PILZE

KAROTTEN

FISCHE BIO

GEMÜSE
PRIMÄR
GRÜN

DUNKLE
BEEREN

BAMBUS

OLIVENÖL

KOKOSÖL

LEINÖL

HANFÖL

OLIVENÖL

NÜSSE ALS SNACK
MANDELN

MACADAMIA
WALNÜSSE

CASHEW

GRÜNTÉE

ZWIEBELN

KNOBLAUCH

PILZE

KAROTTEN

FISCHE BIO

GEMÜSE
PRIMÄR
GRÜN

DUNKLE
BEEREN

BAMBUS

OLIVENÖL

KOKOSÖL

LEINÖL

HANFÖL

OLIVENÖL

NÜSSE ALS SNACK
MANDELN

MACADAMIA
WALNÜSSE

CASHEW

GRÜNTÉE

ZWIEBELN

KNOBLAUCH

PILZE

KAROTTEN

FISCHE BIO

GEMÜSE
PRIMÄR
GRÜN

DUNKLE
BEEREN

BAMBUS

OLIVENÖL

KOKOSÖL

LEINÖL

HANFÖL

OLIVENÖL

NÜSSE ALS SNACK
MANDELN

MACADAMIA
WALNÜSSE

CASHEW

GRÜNTÉE

ZWIEBELN

KNOBLAUCH

PILZE

KAROTTEN

FISCHE BIO

GEMÜSE
PRIMÄR
GRÜN

DUNKLE
BEEREN

BAMBUS

OLIVENÖL

KOKOSÖL

LEINÖL

HANFÖL

OLIVENÖL

NÜSSE ALS SNACK
MANDELN

MACADAMIA
WALNÜSSE

CASHEW

GRÜNTÉE

ZWIEBELN

KNOBLAUCH

PILZE

KAROTTEN

FISCHE BIO

GEMÜSE
PRIMÄR
GRÜN

DUNKLE
BEEREN

BAMBUS

OLIVENÖL

KOKOSÖL

LEINÖL

HANFÖL

OLIVENÖL

NÜSSE ALS SNACK
MANDELN

MACADAMIA
WALNÜSSE

CASHEW

GRÜNTÉE

ZWIEBELN

KNOBLAUCH

PILZE

KAROTTEN

FISCHE BIO

GEMÜSE
PRIMÄR
GRÜN

DUNKLE
BEEREN

BAMBUS

OLIVENÖL

KOKOSÖL

LEINÖL

HANFÖL

OLIVENÖL

NÜSSE ALS SNACK
MANDELN

MACADAMIA
WALNÜSSE

CASHEW

GRÜNTÉE

ZWIEBELN

KNOBLAUCH

PILZE

KAROTTEN

FISCHE BIO

GEMÜSE
PRIMÄR
GRÜN

DUNKLE
BEEREN

BAMBUS

OLIVENÖL

KOKOSÖL

LEINÖL

HANFÖL

OLIVENÖL

NÜSSE ALS SNACK
MANDELN

MACADAMIA
WALNÜSSE

CASHEW

GRÜNTÉE

ZWIEBELN

KNOBLAUCH

PILZE

KAROTTEN

FISCHE BIO

GEMÜSE
PRIMÄR
GRÜN

DUNKLE
BEEREN

BAMBUS

OLIVENÖL

KOKOSÖL

LEINÖL

HANFÖL

OLIVENÖL

NÜSSE ALS SNACK
MANDELN

MACADAMIA
WALNÜSSE

CASHEW

GRÜNTÉE

ZWIEBELN

KNOBLAUCH

PILZE

KAROTTEN

FISCHE BIO

GEMÜSE
PRIMÄR
GRÜN

DUNKLE
BEEREN

BAMBUS

OLIVENÖL

KOKOSÖL

LEINÖL

HANFÖL

OLIVENÖL

NÜSSE ALS SNACK
MANDELN

MACADAMIA
WALNÜSSE

CASHEW

GRÜNTÉE

ZWIEBELN

KNOBLAUCH

PILZE

KAROTTEN

FISCHE BIO

GEMÜSE
PRIMÄR
GRÜN

DUNKLE
BEEREN

BAMBUS

OLIVENÖL

KOKOSÖL

LEINÖL

HANFÖL

OLIVENÖL

NÜSSE ALS SNACK
MANDELN

MACADAMIA
WALNÜSSE

CASHEW

GRÜNTÉE

ZWIEBELN

KNOBLAUCH

PILZE

KAROTTEN

FISCHE BIO

GEMÜSE
PRIMÄR
GRÜN

DUNKLE
BEEREN

BAMBUS

OLIVENÖL

KOKOSÖL

LEINÖL

HANFÖL

OLIVENÖL

NÜSSE ALS SNACK
MANDELN