argon balance

CHARLOTTE KARLINDER

# GESUND ist das neue SEXY

Meine besten Gesundheitstipps für ein Leben voller Energie und Schönheit

*einfach. ganz. leben.*

1–4 Mein ganz persönliches Gesundheitshörbuch

5 *1. Auf die Plauze, fertig, los* – Für immer fit und schlank
6 Japanische Atemübung – Bauchfett weg in zwei Minuten
7 Ab in die Badewanne!
8 Einfach schlank essen
9 Küchendeko zum Abnehmen – aber bitte die richtige!
10 Schlankwasser
11 Happy Office-Food
12 Schlank atmen
13 Die 25-Sekunden-Regel
14 Eine Stunde mehr Schlaf
15 HIT – Puls hoch, Fett runter!

16 *2. Die Körper-Uhr zurückdrehen* – Beauty Aging!
17 Kaffee ist die beste Medizin
18 High Five für ein Feierabendbier
19 Täglich eine Rosine für einen optimalen Blutdruck
20 Gesund wie Obama mit sieben Mandeln pro Tag
21 Mit Olivenöl die Knochen stärken
22 Für einen strafferen Busen: keinen BH tragen
23 Das Granatapfel-Geheimnis
24 Sport-Quickies halten uns jung und schlank!
25 Die glorreichen Drei für ein langes Leben
26 Weiß ist das neue Rot
27 Ginseng war gestern – ab heute trinken wir Heidelbeer-Shots
28 Transfette meiden wie den Teufel
29 Eine weiße Woche für unsere Leber
30 Gurkenwasser aus dem Glas
31 Frankfurter Creme
32 Aloe vera – ein Geschenk für die Haut

33 *3. Das Power-Prinzip* – Mit mehr Energie zur Superwoman
34 Thymus-Klopfen für mehr Energie
35 Key Napping
36 Ayurvedisches Wasser
37 Wach seufzen
38 Snoozer aus!
39 Der Energie-Kick für Koffeinverweigerer: zehn Minuten Treppensteigen
40 Der Müdigkeit eins auf die (B)12 geben – mit einem Leberwurstbrot
41 Müde? Kaugummi kauen!
42 Sauer macht munter
43 Nasenloch-Atmung
44 Bloß nie das Mittagessen ausfallen lassen!
45 Einfach wach schnuppern

46 *4. Entspannen und loslassen* – Von Kopf bis Mensch
47 Digital Detox für mehr innere Ruhe
48 Die 90-Prozent-Regel
49 Hinsetzen. Atmen.
50 Mit den Top-ZEN-Geboten zu innerem Frieden finden
51 Green Office
52 Entspannter schlafen durch ein Wohlfühl-Kissen-Spray
53 STOPP! Mit Dankbarkeit gegen den Neid

54 Massage – Wellness fürs Immunsystem
55 Dem Partner mal wieder DANKE sagen!
56 Entfernen Sie alle toxischen Menschen aus Ihrem Leben
57 Machen Sie Ihre eigene Bucket List

58 *5. Pimp dein Liebesleben* – Zurück zu mehr Weiblichkeit
59 Kein Druck – für die Gesundheit!
60 High Heels verbessern das Liebesleben
61 Ätherische Öle gegen die Bettflaute
62 Rosige Wangen
63 Socken an beim Liebesspiel
64 Muskatnuss fürs Liebesleben
65 Weniger Seife ist mehr
66 Schäferstündchen auf den Morgen verlegen

67 *6. Family & Friends* – Nur das Beste für meine Lieben
68 Gin Tonic für alle (ab 18)
69 Vegi-Nudging
70 Dr. Wau & Dr. Miau – Haustiere sind die beste Medizin
71 Kneipenbesuche halten gesund
72 Nasebohrer an die Macht – Popeln ist gesund!
73 Rückwärts trinken gegen den Schluckauf
74 Quality time statt Quantity time – 15 Minuten mit der Familie
75 Haustiere, hopphopp ins Bett!
76 Ein Stückchen Speck gegen Zahn- und Ohrenschmerzen
77 Täglich ein frisches Kopfkissen gegen Akne

78 *7. Besser als jeder Arzt* – Tipps & Tricks für einen gesunden Alltag
79 Gut gegen Kater: Hand auflegen
80 Wäscheklammer-Akupressur bei Schmerzen
81 Gut gegen Sodbrennen – auf der linken Seite schlafen
82 Tennisbälle für den Rücken
83 Die besten Tipps zur Behandlung von Mückenstichen
84 Gegen Krampfadern und Blutgerinnsel: Vorsicht vor Shapewear!
85 Mein Schnupfen-Knigge
86 Der Nase-frei-Griff – gegen Nasenspray-Abhängigkeit
87 Nudelwasser gegen Haarbruch
88 Die 4-7-8-Atemübung bei Schlafstörungen
89 Gut gegen Verstopfung
90 Denkerpose gegen Hämorrhoiden
91 Die besten Tipps für einen wirksamen Kälteschutz
92 Seifen-Trick gegen Muskelkrämpfe
93 Nasenbluten stoppen
94 Das Kühlschrank-Quartett gegen Sonnenbrand
95 Mit Trockenobst gegen Verstopfung
96 Mit reiner Pfefferminze die Zecken verjagen
97 Betten machen? Nur wenn Sie Milben lieben!
98 Akupressurgriff gegen Achselschweiß
99 Für die Blase: Cranberry-Shots statt Antibiotikum

100 Take Home

# Die Druckpunkte für eine Wäscheklammer-Akupressur