

YOGA, INTERVALLFASTEN & POWER- NÄHRSTOFFE

Andreas Becher



YOGA, INTERVALLFASTEN & POWER-NÄHRSTOFFE

[Yoga, Intervallfasten & Power-Nährstoffe](#)

[Disclaimer](#)

[Inhaltsverzeichnis](#)

[1. Vorwort](#)

[2. Das YIN&YANG-Prinzip](#)

[3. MOTIVation> Was ist dein Warum?](#)

[4. Jung alt > Regeneration](#)

[5. Jung alt werden > Reinigung](#)

[6. Dein Erfolgsplan](#)

[7. Anhang](#)

[Impressum](#)

**SCHENKE DIESES BUCH
3 FREUNDINNEN & FREUNDEN, DIE DU VITALER &
GLÜCKLICHER SEHEN MÖCHTEST!**

DISCLAIMER

Dieses Buch ersetzt keine ärztliche Untersuchung oder Behandlung. Bitte sprich mit deinem Arzt, wenn du unsicher bist. Für viele der Inhalte gibt es bereits aussagekräftige Studien und bei manchen Maßnahmen laufen diese noch.

Das Buch soll zum Nachdenken und zum Dialog anregen über die sinnvolle Symbiose von Schulmedizin & Naturheilverfahren wie Yoga, Meditation oder Fasten.

Autor: Andreas Becher, Eitorferstr. 11, 53773 Hennef

Internet: www.yovita-sieg.com

Alle Maßnahmen, Empfehlungen sowie Ratschläge wurden vom Autor gewissenhaft geprüft, jedoch kann keine Garantie übernommen werden. Daher ist eine Haftung des Autors oder seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ausgeschlossen.