

GESUNDE ERNÄHRUNG UND ABNEHMEN PER LOW COST



BAND 1
FREE BONUS
(MP3)

40 PUNKTE PLAN - MIT GYMNASTIK - ENTGIFTEN - ANLICH LOW COST

E G O N S C H M I D T

low cost Food ! - werde schlank & gesund mit wenig Geld (es geht)

1. [Abschnitt 1](#)
2. [Abschnitt 2](#)
3. [Abschnitt 3](#)
4. [Abschnitt 4](#)
5. [Abschnitt 5](#)
6. [Abschnitt 6](#)
7. [Abschnitt 7](#)
8. [Abschnitt 8](#)
9. [Abschnitt 9](#)
10. [Abschnitt 10](#)
11. [Abschnitt 11](#)
12. [Abschnitt 12](#)
13. [Abschnitt 13](#)
14. [Abschnitt 14](#)
15. [Abschnitt 15](#)

Abschnitt 1

2. erweiterte und verbesserte Auflage
im Frühling 2019 - have some FUN - my Folks :)

AUTOR: Egon Schmidt (C)

Zweck des Buches:

nicht nur Bepflanzung - es soll und kann auch
Bewusstseinsweiternd Beruhigend und Heilsam sein, ebenso
hilfreich beim Abnehmen Geld sparen entgiften und dem Gesunden
!

Abschnitt 2

?? Mit nur 350,- € - für 8 Wochen gesündeste Ernährung (ähnlich oder gar noch Besser als Low Carb) und Darmsanierung und Entgiftung und Gymnastik und Abnehmen und Atemübungen und einfache tägliche Rituale (Alles was DU dazu wissen sollst und wissen kannst - ist hier im Buch drinnen - inclusive Info wie Du die Wohnung per „Low Cost“ energetisch reinigen (räuchern) - so das DU ganz erheblich gesünder - klarer - schmerzfreier bist - und auch Überflüssige Kilos abgenommen hast - das Du dich wohler in deiner dann strafferen Haut - in deiner Wohnung und auch in einer Menschenmengen fühlst dich sicherer - geht das überhaupt ? => JA es geht Ich garantiere Dir - das sich so Viel - so stark verbessert ! Hier ist deine Schritt für Schritt Anleitung dazu (nicht DGE konform) ! wenn DU mehr Über Mich wissen willst ? warum kann Ich überhaupt so was schreiben kann ?

-> dann springe zum Punkt 39.) Falls DU nun denkst das ist eine andere langweilige low carb .. - oder Kilo verlieren Anleitung ? - das ist viel zu kurz gedacht - das ist erste Hand und erste Klasse Info - ein BUCH über 10 verschiedene Themen hinweg geschrieben um dir Ja genau DIR zu helfen - langweilig? - dann springe direkt zu Punkt 39.) (diese Buch passt in keine Schublade es braucht inhaltlich ein eigenes ganzes Regal mit 10 Fächer) und lese ...

die wahre Kurzgeschichte über Mich - meine Herkunft - über Tiere - über Jesus - Pflanzen - den BULLE Hannes - Ernährung - Schamane Rituale - M. Emoto - ALL das kurz knapp und Direkt zielführend

Zusammengefasst - das eine interessante dich bereichernde und
Bewusstseins erweiternde - aber 100 % wahre Kurzgeschichte - die
„das Leben“ geschrieben hat - und die mich sehr - sehr geprägt hat -
>>

Dieses Buch ist sehr speziell - es ist ein „praktischer all umfassender
Kurzextrakt“ über mindestens 10 Themen hinweg <<
- Schamanisch - Spirituelles - Ernährung - Entgiftung -
Darmsanierung - Gesundheit - Zucker weglassen - Gymnastik -
Atemübungen - tägliche Rituale - Krafttiere - (die sofort was zum
Besseren wenden können und wenden) -
(wenn Du noch Mainstream oder „TAFEL food“ ISST ist dieses Buch
- ein MUSS— wen Du schon sehr bewusst und mit hohem Wissen
BIO - Kost sinnvoll kombinierst - ist dieses Buch eine Erinnerung
und ein Querschnitt über ca. 10 andere Themen / Bücher hinweg -
Dieser - fast universelle Ratgeber - dieses 8 Wochen Programm - hilft
Dir sofort und richtig gut - und das - viel mehr noch wenn mit nur
wenig verfügbarem Geld - deine Gesundheit und Ernährung
Wohlbefinden und deine Figur - dein Darm - dein Hautbild - klar
und sehr deutlich zu verbessern - Ja dein ganzes Leben zu
verschönern - und ALL das gemäß dem MINIMAL Prinzip - das best
mögliche Ergebnis auch mit sehr limitierten Mitteln
(z.B. nur 35,- für Essen pro Woche und dabei auch noch gesunden)
zu erreichen - TOP für eine alleine erziehende MaMa PaPa oder
arme OMA / OPA oder ein Harz-4 (H4) Empfänger - ALL das zu
erreichen - Das ist sehr - sehr bewährt - und DU als Leser hat danach
sogar noch etwas mehr Geld verfügbar als JETZT - denn DU der
Leser lernst hier auch noch richtig einkaufen - denn „Schund-Food“
ist viel teurer als „ das richtig gute Essen“ - Ich rede hier nun nicht
davon täglich für 15,- bis 30,- in BIO Markt einzukaufen !!
- (das ist ne andere Zielgruppe - solche Menschen kenne ich auch -

und bitte glaubt mir - alleine dadurch sind Sie auch nicht gesünder -
und auch Die könnten aus diesem Buch noch guten erkennbaren
Nutzen ziehen)

Ich zeige Dir wie mit ca. 4,- € täglich

-dich gut und gesund und vitalisierend ernährst

- dabei sogar erstarkst und gesundest

- entgiftest und abnimmst und sogar noch die Wohnung

harmonisierst und die Atemwege erleichterst - Ich zeige dir ein paar

Wenige - exakt und genau darin Dich unterstützende Atemübungen

- Gymnastikübungen - und einfache tägliche Rituale - die sogar noch
bewusstseinsweiternd sein können.

Sollte dieses Buch deinen Weg kreuzen und DU es gar nicht wollen

oder gar nicht brauchen - z.B. weil DU weder Beschwerden noch

Übergewicht hast - und dir viel Geld für dein Wunsch Essen leisten

kannst - dann ..

verschenke doch BITTE ein paar Exemplare an ärmere bedürftige

Menschen .. (leider nimmt deren Zahl in DE stetig zu) - die

Dankbarkeit ist dir Sicher - auch weil Ich Sicher bin - über den

erreichbaren Erfolg - mit dem Hier.

EXKURS:

Warum schreibe ICH oft - ohne Komma oder Punkte - das hat einen

spezifischen Grund – Komma und Punkt werden bewusst eingesetzt

- um den Energiefluss im Geschriebenen - zu stören -

beziehungsweise zu stoppen –nachfolgend habe ich Dir zwei gleiche

Sätze geschrieben - so kannst Du leicht den Unterschied energetisch

Spüren und erkennen -

SATZ # 1:

mit, Komma und, oder auch mit . Punkt geschrieben: Sende immer,

oder zu mindestens oft , Gedanken und Worte des Friedens aus,

denn was man aussendet, denkt, sagt, wird zu oft, oder meistens einem zurückkommen.

SATZ # 2:

ohne Komma und Punkt - sende immer Gedanken und Worte des Friedens aus – denn was man aussendet - wird zu einem zurückkommen - (Fühle mal rein) Durch das , (das Komma = ein „cut“ = Strich nach unten) wird der Energie Fluss des Satzes unterbrochen - ganz genauso ist es auch beim Punkt (.) - Redewendung: „ mal mal einen Punkt“ bedeutet doch „ stoppe mal“ der Punkt ist wie ein Stein - den man auf dem Weg liegen hat - einfach so eine Art energetisches Hindernis - mit einem Bindestrich wird >keine< energetische Blockade in den Satz reingetan - der Satz bleibt „ in the flow“ - Alles kann schön fließen - denn der Bindestrich verläuft waagerecht - er verbindet = er ist gegen Trennung - das bin Ich doch auch - Ich fühle mich mit dem Leser - mit DIR (gemäß schematischen Weltbild ist Alles verbunden) energetisch ganzheitlich verbunden - DANKE - mein Freund !

SPRUCH:

man IST - was man ISST ! (soll dass nur für die Reichen gelten ? - Ich sage Nein)

SPRUCH:

my home ist my castle (also vertreibe fremde schwere Energien aus deiner Wohnung) -

SPRUCH: erst mal tief durchatmen / halte mal die Luft an - in der Tat das oberflächliche unbewusste Atem macht uns all zu oft (unbewusst) Stress - darum auch hier mit Atemübungen im Buch

Abschnitt 3

INDEX: Inhalte Orientierung:

Punkt 1 - 22: die erste Woche - ergänzt um — Seite: 6-45

Einkaufsliste - Grundsätzliches - Spassiges - Redewendungen

und die „Schritt für Schritt“ - da musst nun halt mal durch - wer was ändern will - muss was ändern (an Sich) !

Punkt 23.) Seite

Rechenbeispiel dass mit 35,- € auch die 1 Woche gepackt hast

Punkt 24 - 29.) die komplette zweite Woche Seite

(Einiges wiederholt sich nun schon)

Punkt 30.) ein paar Faustformeln Seite 69

Punkt 31.) Rechenbeispiel 35,- € in der 2. Woche Seite 72

Punkt 32.) die komplette dritte Woche Seite 80

(Vieles wiederholt sich immer wieder)

Punkt 33) die komplette vierte Woche Seite 80

(fast Alles wiederholt sich nun)

Punkt 34.) Rechenbeispiel mit nur ca. 200,- € Seite 81