



ILLUMINA INTERNATIONAL

Feminine Leadership Academy

by Kirsten Stendevad

**Gudinde,
kæl for din Sundhed**



7 enkle, effektive vaner til
mere energi, større klarhed og
stærkere, sundere, mere yndefuld krop
Fokus: Feminin Helse

7 enkle effektive Vaner til Feminin Helse

1) Tænk kærlige tanker om din krop, uanset udseende og funktionsevne.

Kærlighed er den mest healende energi, du kan sende afsted, så det er også den bedste måde at forandre noget. Vær din krops bedste veninde.

2) Mærk din krop.

Lyt til dens budskaber og følg dem. Din krop ved hvad der er godt for den, hvad den trænger til og du kan høre meget mere end du tror, hvis du prioriterer at lytte.

3) Få din nattesøvn (ca. 7-8 timer)

Eller sørg for at den søvn du får er af den dybe slags. At realisere dine drømme kræver energi!

4) Giv din krop daglig nydelse & næring i form af frisk luft og bevægelse.

Det ilter cellerne, som lever af ilt.

5) Drik rigelig med vand

Og kod dit vand med Kærlighed. Se evt bog eller youtube klip om *De skjulte budskaber i vand* med Dr. Emoto.

6) Hold dit blodsukker stabilt

ved såvidt muligt at undgå stimulanser, der bringer det ud af balance. Se evt. *5 dage til stabilt blodsukker* af Adele Puhn.

Hovedpointen er, at hvis du spiser cirka 6 gange om dagen og såhvidt muligt undgår sukker, inkl hurtige kulhydrater såsom ris og hvidt brød, så bliver dit blodsukker mere stabilt og du får mere energi og slider mindre på din organisme. Protein og grønt er gode for et stabilt blodsukker. Af søde sager er 70% + chokolade et godt valg. Overvej evt. at spise efter din blodtype.

7) Tilsæt Nydelse til alt, inkl når du sover for lidt, har spist "forkert", ikke har bevæget dig osv.

Fanatisme og perfektionisme fører tit til indre borgerkrig. Nydelse udløser kroppens selvhelbredende kraft, så det er en bedre investering.

Din Feminine Helseplan:

Jeg dedikerer hermed denne måned til følgende 1-3 helsevaner:

- 1)**
- 2)**
- 3)**

Hvorfor gider jeg at prioritere denne nydelse over umiddelbar behovstilfredsstillelse?

Hvad er den drøm, jeg kan indfri?

Hvordan saboterer jeg typisk mig selv?

Hvad vil jeg gøre denne gang i stedet for?

Dato & Underskrift

Hæng gerne dette commitment et sted, hvor du ser det hver dag.

Del gerne dit commitment offentligt i FB gruppen.