

„Ihr volles Potenzial“, meint Melanie Kohl, „entfalten nur Menschen, die gelernt haben, sich zu entspannen.“ Um regelmäßig Balancemomente zu sammeln, empfiehlt sie ihr Smartcuts-System.

„Smartcuts sind kleine Turbotechniken, die helfen, das Hamsterrad zu unterbrechen“, so die Mentaltrainerin und versichert: „Integrieren Sie die Smartcuts regelmäßig in ihren Alltag und ebnen Sie sich den Weg zu innerer Ausgeglichenheit.“

### Smartcut 1: Thymusdrüse klopfen

Das rhythmische Klopfen wie Tarzan auf das Brustbein stimuliert die Thymusdrüse, die harmonisierende Botenstoffe aussendet. Klopfen Sie so lange, bis sich von selbst der Atemzug vertieft. Die Wirkung hält 2–3 Stunden an. Langzeituntersuchungen haben ergeben, dass einminütiges Klopfen mehrmals am Tag die subjektiv empfundene Lebensenergie, das mentale Leistungsvermögen und die Immunabwehr steigert.

### Smartcut 2: Hemibalance

„Augenturnen“ ist eine einfache Mentalerfrischung für zwischendurch. Die Links-Rechts-Bewegungen der Augen regen die Vernetzung beider Gehirnhälften an. Für diese „bilaterale Hemisphärenstimulation“ benötigen Sie zwei Fixpunkte, z. B. zwei Bilder an der Wand, zwischen denen Sie Ihre Augen wie einen Scheibenwischer hin- und herwandern lassen. Die beruhigende Wirkung tritt bereits nach 30 Sekunden ein.

# Chiasamen

**Der Gesundheitstrend aus dem Reich der Maya**

- Pur
- Natürlich
- Wertvoll

Zutatz:  
Chiasamen



NEU

(Salvia hispanica)

Reich an Omega-3-Fettsäuren, Vitaminen und Mineralien. Glutenfrei.

- Chiasamen enthalten **wertvolle essentielle Fettsäuren (Omega-3-Fettsäuren), hochwertige Proteine, Mineralstoffe und Vitamine.**
- Dank ihres neutralen Geschmacks können sie beliebigen Speisen beigemischt werden.
- Sie erhöhen den **Sättigungseffekt** der Speisen und helfen somit auch indirekt beim **Abnehmen.**
- Chiasamen liefern **doppelt so viel Eiweiß** wie andere Samen oder Getreidesorten.

- Chiasamen sind **glutenfrei** und damit eine gute Alternative zu eiweißreichem Getreide für Menschen mit Glutenunverträglichkeit.

**Verzehrhinweis:** Gemäß der Novel Food VO(EG)258/97 und 2013/50/EU darf die tägliche Aufnahme von 15 g nicht überschritten werden. Diese Verpackung enthält 14 Tagesportionen à 15 g. Kühl und trocken lagern.

In Ihrer Apotheke  
PZN 11130214

Qualität aus dem Hause  

**BIO-DIÄT-BERLIN GmbH**  
 Selerweg 43/45  
 D-12159 Berlin

### Smartcut 3: A-L-I

A-L-I ist eine Minipause im Alltag, die Sie immer dann anwenden können, wenn Sie sich erschöpft fühlen oder wenn Sie quälende Gedankenschleifen unterbrechen möchten. „A“ bringt Körper und Geist zusammen. „L“ schenkt uns eine liebevolle Zuwendung und besänftigt den inneren Kritiker. „I“ gibt uns einen Augenblick jenseits des Funktionierens. Es stärkt das Gefühl innerer Freiheit.



**Tipp:** Drei Atemzüge reichen aus, um sich zu zentrieren. Sie können A-L-I zu jeder Gelegenheit und völlig unbemerkt anwenden: an der roten Ampel, in der Schlange vor der Supermarktkasse und wenn das Telefon zum x-ten Mal klingelt.

Mehr Informationen unter:  
[www.die-unternehmensentwickler.de](http://www.die-unternehmensentwickler.de)

**Antistressbälle und viele andere Produkte zur mentalen Entspannung gibt es in Ihrer Apotheke!**



Fotos: contrastwerkstatt/Fotolia; pressmaster/Fotolia