

Vorbereitungen :

Die Vorbereitungen sind essentiell um nicht in Stress zu kommen. Die 30 Tage sind so einfach wie möglich gehalten und sind mit etwas Planung super umsetzbar.

- Zutaten für Rezepte einkaufen. Vieles sind Tiefkühlprodukte und können gut im Vorrat gekauft werden.

- Früh genug aufstehen um Stress zu vermeiden.

- Spaß an der Umsetzung!

- Massagetermine vereinbaren (evtl . Sauna, Kältekammer, Eisbaden für Cortisoltypen und Schwitzkabine für Adrenalintypen)

- Video für die Atemtechniken zu Hand haben (bei youtube oder hier auf der Seite: ACUT- Atmung- Julie Thomas – Cortisol / Adrenalin) + evtl. Atemtrainier besorgen (Höki, Asixxsix)

- Nahrungsergänzungsmittel bestellen

- Zusätzlich für Adrenalin: Tageslichtwecker, Kaugummi / Bonbons, Bauchgurt, Maske, Wachmittel ohne Iseugenol und Parabene, Inhalationsgerät mit kühlenden ätherischen Ölen

- Zusätzlich für Cortisoltypen: Infrarot, Sonnenbrille, Elektrotherapiegerät, Stützstrümpfe, Inhalationsgerät + wärmende ätherische Öle