

Sie leiden an Depression, Ärger, Wut, Angstzuständen, Schizophrenie oder denken immer wieder mal an Selbstmord.

Hilft Chemie? Nein, so einfach verändern Sie Ihre Psyche nicht ins Gute. Denn all das oben erwähnte wird durch chemische Substanzen zusätzlich gefördert.

Die Lösung zur Stärkung Ihrer Psyche, und dass es Ihnen gut geht: Bewegung, Sport, ins Schwitzen kommen. Vorher den Körper reinigen und sich gesund ernähren. Unsere Klienten wissen das. Was es heisst, den Körper zu reinigen und sich gesund zu ernähren, steht in unseren E-Books bei einer Onlineberatung.

Referenzen:

D. Tomasi, S. Gates & E. Reyns (2019). Positive Reaktion des Patienten auf ein strukturiertes Trainingsprogramm in der stationären Psychiatrie. *Globale Fortschritte in Gesundheit und Medizin*. <https://doi.org/10.1177/2164956119848657>

Science Daily, Pressemitteilungen, Übung: Das neue natürliche Rezept von Psychopatienten. 21. Mai 2019 <https://www.sciencedaily.com/releases/2019/05/190521124650.htm>

Raji CA, Merrill DA, Eyre H. et al. Längsbeziehungen zwischen Kalorienverbrauch und grauer Materie in der Studie zur kardiovaskulären Gesundheit. *J Alzheimers Dis* . 2016; 52 (2): 719 & ndash; 729. doi: 10.3233 / JAD-160057. PMID: [26967227](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26967227/)

Mark J. Nieuwenhuijsen et al. "Positive gesundheitliche Auswirkungen der natürlichen Außenumgebung in typischen Populationen in verschiedenen Regionen Europas (PHENOTYPE): ein Studienprogrammprotokoll." *BMJ Open* 2014; 4: e004951 doi: [10.1136 / bmjopen-2014-004951](https://doi.org/10.1136/bmjopen-2014-004951)