



**SNACKS,  
DIE DIR  
RICHTIG  
VIEL KRAFT  
GEBEN**

*nach Medical  
Medium*



## NEBENNIERENGESUNDHEIT

---

Deine Nebennieren sind deine Energiespender. Sind sie aus der Balance geraten, können Erschöpfung und Energielöcher die Folgen sein.



## NEBENNIERENGESUNDHEIT

---

Du kannst deine Nebennieren auf natürlichem Wege schützen. Die hier vorgestellten Nahrungsmittel enthalten wichtige Mineralien und Glucose für deine Nebennieren.



# 3 Tipps für die Gesundheit der Nebennieren

1

---

Iss alle 90 Minuten die sogenannten Nebennierensnacks, zusätzlich zu den Hauptmahlzeiten. Energienachschub aus Glucose und Mineralien lieben die Nebennieren und bleiben stabil.

2

---

Wenn du nicht alle Zutaten für eine Kombi zur Hand hast, ist es auch okay. Du kannst auch einen Apfel oder eine Banane zwischendurch snacken. **Bleibe** vorerst bei einem Snack, um dich nicht zu überfordern.

3

---

Drucke dir die folgende Liste aus und hänge sie an den Kühlschrank. So behältst du den Überblick und kannst dich immer wieder neu inspirieren lassen.

# Medical Medium®

## Nebennierensnacks

### FÜR ALLE

Äpfel + Staudensellerie + Datteln

Orangen + Avocado + Spinat

Süßkartoffeln + Kopfsalat + Zitronensaft

Gurken + Avocado + Limettensaft

Bananen + Datteln + Romanasalat

Kokosnusswasser + getrocknete  
Aprikosen + Staudensellerie

Birnen + Beeren + Feldsalat

Mango + Feigen + Sellerie

Orangen + Koriander + Kopfsalat

Himbeeren + Orangen + grüner Blattsalat

### FÜR KINDER

Apfel + Mandelmus

Selleriesticks mit Mandelmus

Datteln + Feigen +  
Selleriesticks

Limonade mit Honig (stilles  
Wasser)



# Wochenplaner

NEBENNIERENSNACKS

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

# Viefen Dank!

Mit diesem Ratgeber erhältst du wertvolle Informationen darüber, wie du auf natürliche Weise mehr Vitalität und Energie erlangen kannst. Wenn du zusätzliche Unterstützung benötigst, zögere nicht, mich zu kontaktieren. Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen!

Die Inhalte dieses Ratgebers beinhalten weder eine Heilkunde noch ersetzen sie eine ärztliche Abklärung und/oder Behandlung. Die hier dargestellten Heilmethoden entsprechen nicht der offiziellen medizinischen Lehrmeinung. Es werden weder Diagnosen gestellt noch Therapieempfehlungen oder Heilversprechen abgegeben. Diese Seite ersetzt keinen Arztbesuch und stellt keine Beratung im medizinischen Sinne dar. Bitte besprecht alle Anregungen, die ihr in diesem Ratgeber bekommt, mit eurem Arzt und/oder eurem Therapeuten.



## Kontakt:

[www.naturheilpraxis-safar-rochau.de](http://www.naturheilpraxis-safar-rochau.de)

[praxis-safar-rochau@gmx.de](mailto:praxis-safar-rochau@gmx.de)