

# MARK D. EMERSON

HEAL summit

↳ CHIROPRAKTISCHER ARZT → SPEZIALISIERT AUF

LEBENSSTILMEDIZIN

WESTLICHE ERNÄHRUNG → FETT  
↳ CHOLESTERIN → DIABETES TYP 2

MENSCHEN FÜR IHRE GESUNDHEIT BESSER ESSEN

SIE SIND DAS WAS SIE ESSEN

80%

DER BEVÖLKERUNG HABEN CHRONISCHE KRAUKHEITEN

BEHANDLUNG DES LEBENSSTIL  
⇒ GANZHEITLICH ⇐  
EMOTIONAL + SPIRITUELL

MIKROBIOM

REINIGT DARF VOR ERREGER  
= SCHLECHTE ERNÄHRUNG TÖTET BIOM AB  
+ PROBIOTIKA EINNEHMEN UM BIOM ZU UNTERSTÜTZEN [BALLASTSTOFFE]

VOLLWERT-ERNÄHRUNG

- ↳ PFLANZENBASIERTE NAHRUNG
- OBST ◦ GEMÜSE
- HÜLSENFÜCHTE
- VOLLKERN
- ↳ UNVERARBEITET OHNE ZUCKER

1-2x FLEISCH PRO WOCHE

BIO BAUERN  
LOKAL REGIONAL

70% IMMUNSYSTEM IM DARF

## CHOLESTERIN

- ◻ NICHT GEFÄHRLICH
- ◻ ARTERIENBESCHÄDIGUNG?
- ◻ LDL VERURSACHEN PLACK
- ◻ KÖRPER STELLT CHOLESTERIN HER O ZU UNS KEHMEN
- ◻ SCHWER C. ABZUBAUEN

ES GIBT KEINE MAGISCHEN LEBENSSTILMEDIZIN [WEIZENGRAS & CO.] SONDERN ES IST DIE SUMME:

- ◻ GUT ESSEN
- ◻ GUT DENKEN
- ◻ GUT HANDELN

LEBENSSTIL

FASTEN

ERNÄHRUNG

STRESS-MANAGEMENT