Selfcare Routinen lernen und leben für dich & dein Business

Bequem und easy im Businessalltag einen Entlastungstag einlegen. Klingt spannend?

Es gibt ein ayurvedisches Powerfood, welches dein gesamtes System entlastet und dir trotzdem die Energie schenkt, die du im Businessalltag brauchst. Dadurch kannst du regelmäßig und super leicht als Unternehmerin einen Entlastungstag einbauen.

Hi, ich bin Sandy - Health Coach & Ayurveda-Therapeutin für Unternehmerinnen.

Ich unterstütze dich dabei, gesunde Selbstführung als Grundstein im Business nachhaltig zu integrieren, damit du mit Vollgas und vollen Akkus deine Vision & Ziele verwirklichen kannst ohne auszubrennen.

Herzlichen Glückwunsch!

Du hast eine Entscheidung getroffen: **Dich als deine wichtigste Ressource im Business zu stärken,** indem du deinem Körper einen Entlastungstag gönnst.

Als Unternehmerin bist du ständig gefordert: Dein Business schläft nie und deine To-Do-Liste wird nicht kürzer und ist nie zu Ende. Viele Unternehmerinnen **vergessen im täglichen Doing** eine ganz entscheidende Sache: **Sich selbst** und die eigene Gesundheit. Kennst du das auch?

Die Folgen sind oftmals **Energielosigkeit**, permanente Müdigkeit bis hin zur chronischen Erschöpfung, **Unkonzentriertheit**, **Verspannungen**, Schmerzen und das Gefühl die eigenen Projekte nicht mehr richtig auf die Straße zu bringen. **Hustle-Modus anstatt volle Akkus** und Flowgefühl stehen auf der Tagesordnung. Das muss nicht sein.

Deshalb: Schön, dass du hier bist! Du lernst auf den kommenden Seiten ein Tool, wie du dich regelmäßig mit einem Entlastungstag stärken kannst.

Willst du als Unternehmerin nachhaltig und langfristig **erfolgreich sein,** ist eine der wohl wichtigsten Skills, die du entwickeln solltest: **gesunde Selbstführung.**

Gesunde Selbstführung im Business bedeutet: **Eigenverantwortung** zu übernehmen für deine Gesundheit und trotz der ganzen Ablenkungen im Außen **konsequent** und **kontinuierlich** die **Dinge zu tun, die dich stärken** und die Dinge zu unterlassen, die dich schwächen.

Ein wichtiger Aspekt neben anderen ist das Thema zuträgliche Ernährung. Warum? Die Art und Weise wie du dich ernährst kann zuträglich sein, aber auch abträglich.

Deine **Ernährung** kann dein **Energielevel stärken** oder erheblich **schwächen**.

Grundlegend ist es ratsam regelmäßig einen Entlastungstag einzulegen. Warum?

Durch einen **Entlastungstag**:

Stärkst du dein **ganzes System**, insbesondere deine **Verdauung** und dadurch **deine Gesundheit**.

Ein regelmäßiger Entlastungstag, kann ein erster wichtiger Schritt in Richtung gesunde Selbstführung sein. Und der Start zu einem Business-Lifestyle, der dir nachhaltigen und langfristigen Erfolg verschafft.

Wie du ganz easy in deinem Businessalltag einen solchen Entlastungstag einbauen kannst, erfährst du auf den kommenden Seiten.

Im **Ayurveda** gibt es ein Gericht, was wirklich ein richtiges Powerfood ist und das du einsetzen kannst, um das gesamte System zu entlasten, insbesondere den Verdauungstrakt.

Eine der **wichtigsten Säulen** im Ayurveda ist ein **gesunder Darm**. Dieser steht u.a. in Verbindung mit unserem **Immunsystem**, mit unserem **Energielevel** und unser Gesundheit im Allgemeinen.

Im Ayurveda zählt die Reinigungskur deshalb mit zu den wichtigsten Therapiesäulen, um Gesundheit zu erhalten oder diese wieder herzustellen.

Übrigens:

Entlastung bedeutet im Ayurveda nicht, nichts zu essen. Im Vergleich zu anderen Traditionen gilt im Ayurveda das Motto: “Nur nicht hungern”.
Das ist doch eine super Nachricht, oder?

Warum? Entlastung bedeutet in anderen Systemen oft keine Nahrung zu sich zunehmen oder nur Flüssiges. Im Ayurveda gilt dies als nicht zuträglich, weil es für die meisten Menschen aufgrund ihres Ayurvedatyps also ihrer individuellen Konstitution (Prakriti) ungeeignet ist, auf Nahrung komplett zu verzichten.

Der Ayurveda bietet eine sanftere, aber dennoch genauso effiziente Möglichkeit des “Entlastens”: Kitchari.

Integrierst du regelmäßig einen Entlastungstag, wirkt das bereits wahre Wunder und kann dir dabei helfen:

- Ama (Unverdautes/ Toxine) abzubauen.
- Dein Agni (Verdauungsfeuer) zu stärken.
- Dein Wohlbefinden zu verbessern.
- Dich auch mental zu stärken.

Kitchari ist:

- Heilung, Entgiftung und Nahrung.
- Ausgleichend auf alle drei Doshas (Funktionsprinzipien).
- Agni (Verdauungsfeuer) anregend.
- Für alle Konstitutionen (Ayurveda-Typen) geeignet.
- Leicht verdaulich.
- Lecker und macht satt.
- Schnell und einfach zubereitet.
- Glutenfrei und kann vegan zubereitet werden.
- Versorgt dich mit allen Nährstoffen, die du benötigen.

Was ist Kitchari?

Kitchari wird im Ayurveda eingesetzt, um unser Agni (Verdauungsfeuer) zu entlasten und uns zu reinigen.
Es ist ein sehr **leicht verdauliches Linsen-Reisgericht** mit heilender und entgiftender Wirkung. Man kann es auch als eine Art Eintopf bezeichnen, bestehend aus gelben Mung Dal (Linsen), weißem Basmatireis, Gemüse, frischen Kräutern und Gewürzen

Verzehrst du Kitchari, versorgst du dich mit allem was du brauchst. Die Kombination aus Basmatireis und Mung Dal (Linsen) enthält nämlich unter anderem die optimale Aminosäurenzusammensetzung.

Aminosäuren sind Bausteine von Proteinen. Diese sind essentiell für unsere Gesundheit. Außerdem stabilisiert der hohe Proteingehalt der Mungbohnen unseren Blutzucker, wodurch es **nicht zu Heißhunger** oder **Müdigkeit** kommt, sondern unser **Energielevel hochgehalten** wird.

.

Kitchari ist dein **POWERfood**, um deinen Körper und Geist zu entlasten. Und das ganz easy im daily Business.

So integrierst du ganz easy einen Entlastungstag

Eine unkomplizierte Möglichkeit, wie du regelmäßig im Business einen Entlastungstag einbauen kannst, der sich sehr wirksam auf dein Wohlbefinden auswirkt, ist, die Mahlzeiten eines Tages durch das ayurvedische Gericht Kitchari zu ersetzen.

Anleitung Entlastungstag:

Wähle für deinen Entlastungstag einen Tag aus, an dem du nicht zu viele Termine hast.

Ich empfehle dir, an diesem Tag sowohl dein Mittagessen als auch dein Abendessen durch Kitchari zu ersetzen.

Gerne kannst du auch das Frühstück weglassen und stattdessen viel heißes Wasser am Vormittag trinken.
Falls du ein Frühstück brauchst, isst du entweder Kitchari oder ein sehr flüssiges leichtes Porridge mit ein paar Gewürzen.

Grundsätzlich solltest du an diesem Tag sehr viel warme Getränke in Form von Wasser und Kräutertee zu dir nehmen.

Drei Vorteile:

- Du hilfst deinem Organismus sich sanft zu reinigen mit dem Ergebnis, dass deine **Lebensenergie** steigt.
- Du unterstützt deine **Darmgesundheit**.
- Du verschaffst dir **Leichtigkeit** sowohl körperlich als auch mental.

Es sind oft die kleinen Dinge, die Großes bewirken

So, nun möchte ich dir endlich meine Variante des Rezepts für das Kitchari schenken.

Zutaten für 1 Portionen:

2 EL Basmatireis
4 EL gelber Mung Dal
1 TL Ghee (oder Sesamöl)
½ TL Koriandersamen
½ TL Kreuzkümmelsamen
½ TL Fenchelsamen
½ TL Kurkuma
1 Messerspitze Asafoetida
1 kleines Stück Ingwer
1 Prise Salz
1 Lorbeerblatt
etwas Zitronensaft

frische Kräuter nach Wahl (Petersilie, Koriandergrün)
frisches Gemüse nach Wahl

Tipp

Falls du wenig Zeit hast, kannst du morgens das Kitchari für den gesamten Tag vorkochen und zu den Mahlzeiten erwärmen.

Zubereitung: (15 Min)

Mung-Dal (Linsen) mindestens 1 h einweichen und im Anschluss gemeinsam mit dem Reis gründlich waschen. Wichtig: Das Einweichwasser wird nicht zum Kochen verwendet!

Ghee oder Kokosöl in einem Topf erhitzen. Währenddessen den Ingwer schälen und klein würfeln. Gewürze zerstoßen. Sobald das Ghee/Kokosöl erhitzt ist, den Ingwer und alle anderen Gewürze dazugeben und leicht andünsten.

Mung-Dal (Linsen) und Reis nach kurzer Zeit dazugeben und mit 400 ml Wasser auffüllen. Das Kitchari für ca. 15 Minuten köcheln lassen. Nach 5 bis 10 Minuten Kochzeit kannst du das Gemüse hinzugeben. Salz erst ganz zum Schluss dazugeben.

Frische Kräuter zum Abschluss darüber streuen.

Einen **Entlastungstag** regelmäßig als deine neue stärkende **Business-Lifestyle-Routine** zu etablieren, ist ein großartiger Schritt in Richtung g**esunde Selbstführung.**

Denn ohne diese Fähigkeit, wirst du es kaum schaffen, die **Power** dauerhaft aufzubringen, die es braucht, um dein Business voller **Energie**, Inspiration und **Flow** zu führen, anstatt dich von deinem Business bestimmen zu lassen.

Ich wünsche mir, dass du als Unternehmerin es schaffst, dein **Business mit Vollgas** voranzutreiben & gleichzeitig aber auch mit **vollen Akkus** dein Business und Leben so richtig genießen kannst.

Mir liegt es am Herzen, Unternehmerinnen in ihre **Selbstwirksamkeit** zu bringen. Dauerhaft und nachhaltig **gesunde Selbstführung als Grundstein** im Business **zu meistern** trotz der vielen Herausforderungen.

Sehr viele Unternehmerinnen wünschen sich **vitaler und energievoller** zu sein. Sie möchten ihr Wohlbefinden aktiv und selbstbestimmt in die Hand nehmen und **scheitern dran, nicht zu wissen, was genau ihre persönlichen Stellschrauben** sind mit denen sie sofort eine Veränderung erzielen.

Klingt nach dir?

Die gute Nachricht:

Ich habe etwas für dich, was **keine One-Fits-All-Lösung** für Jedermann ist, sondern eine **individuelle und ganzheitliche Analyse**.

Das braucht es, denn jeder tickt anders und braucht etwas anderes, um in seine persönliche **gesunde Höchstleistung** und **Leichtigkeit** zu kommen.

MACHE JETZT DEN ENERGIE-CHECK MIT AYURVEDA!

Schluss mit ständig **leeren Akkus.**

Steigere dein Energielevel und deine **Leistungsfähigkeit** passend zu dir und deinem **Energietyp**.

Ganzheitliche Gesundheitsberatung für Unternehmerinnen und Führungskräfte, die sich ständig platt fühlen.

Willst du die Abkürzung und dir Klarheit verschaffen?

* Was deine Energieräuber und Schwachstellen sind?

* Wer DU bist – welcher Energietyp du bist?

* Was DEINE individuellen Hebel sind, um in deiner Balance und Kraft zu sein?

Nach dem Energie-Check mit Ayurveda **kennst** du **deine Big Points und deine größten Hebel**, die du SOFORT in deinem Lifestyle anpassen kannst. Das verändert und **beeinflusst direkt** dein Leben, dein Energielevel und deine Leistungsfähigkeit steigt.

Alle Infos findest du hier:

https://sandyhengst.de/ganzheitliche-gesundheitsberatung-online-3