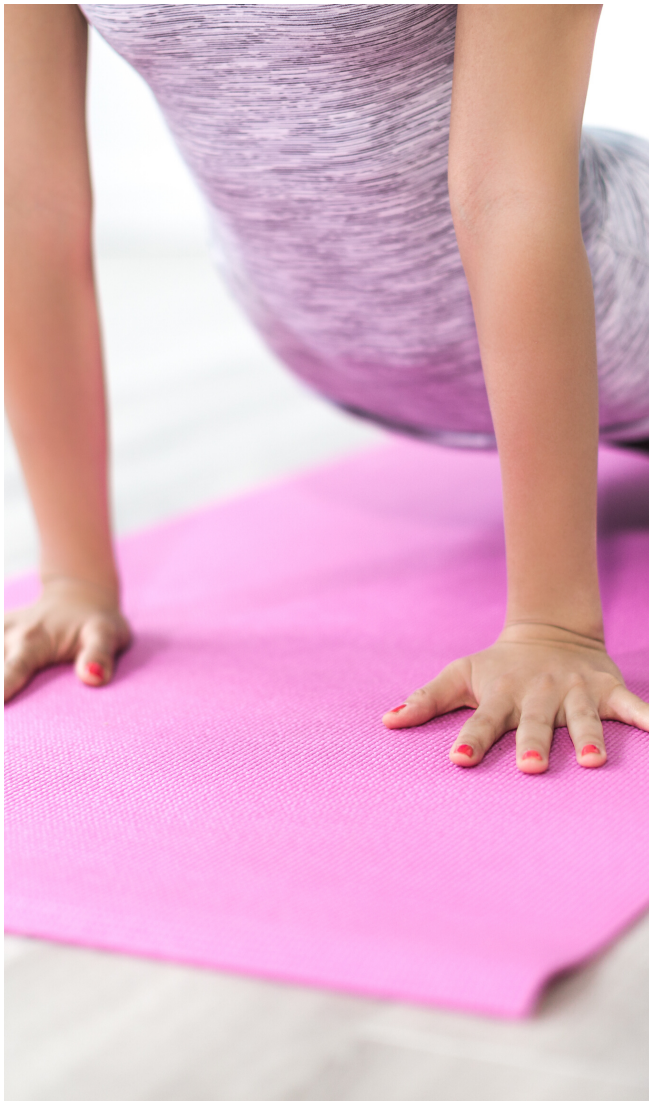

Melanie Buchmann
Coaching & Familienbegleitung

Dein Körper!

BEWUSSTE VERSORGUNG

Dein Körper ist das Haus Deiner Seele

DIE VERSORGUNG DEINES KÖRPERS MIT DEN BESTEN NÄHRSTOFFEN AUS DER NATUR

Nimmst Du die tagtägliche Leistung Deines Körpers als selbstverständlich?

Lange Zeit habe ich das getan. Erst wenn der Körper nicht mehr mitmachen will, er schmerzt, oder wir uns energielos fühlen, und die gewünschte Leistung im Alltag nicht mehr erbringen können, fällt uns auf, wie sehr wir unseren Körper brauchen.

Auf den folgenden Seiten gebe ich Dir meine Empfehlungen für die bestmögliche Versorgung Deines Körpers mit Produkten aus der **Natur.**
Die Produkte sind zu 100% frei von chemischen Zusätzen und Konservierungsstoffen: sie sind **frisch, vegan, tierversuchsfrei** produziert.

Ich verwende diese Produkte selbst und empfehle sie daher aus Überzeugung weiter.
Bei Kauf der Produkte erhalte ich eine Empfehlungsprovision.
Komme daher gerne auf mich zu: ich berate Dich, welches Produkt für Dich das passende ist.
Für alle weiteren Infos, schau gerne in meinen **Shop**.

Natürlich runter fahren und gut schlafen

Runterkommen, relaxen, Stress besser managen. Der beruhigende Drink **RINGANAisi__** sorgt mit hocheffektiven Pflanzenstoffen für maximale Entspannung auf ganz natürliche Weise.

Frische Energie

Der natürliche Shot mit fruchtig-scharfer Note enthält bioaktive Pflanzenstoffe, die munter machen und somit perfekt als Kaffeealternative, gegen das Nachmittagstief oder zum Feiern geeignet sind: **RINGANAchi_Wachmacher**

Das RINGANA ABC-Konzept versorgt Deinen Körper mit wichtigen Mineralien, Spurenelementen und Nährstoffen.

PACK antiox fungiert als Zellschutz,
PACK balancing bringt den Säure-Basen-Haushalt wieder ins Gleichgewicht,
PACK cleansing unterstützt die Verdauung.ufügen

Goldene Milch

o 400 ml Pflanzenmilch
o 1 Stück Kurkuma (ca. 2 bis 3 cm groß) oder einen EL Kurkumapulver
o 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm groß)
o 1/4 TL Zimt
o 1/2 TL Kokosöl
o eine Prise frisch gemahlene Muskatnuss
o 2 klein geschnittene Datteln oder 1 EL Ahornsirup zum Süßen
o 1 Sachet PACK **cleansing** von RINGANA oder
1 Sachet COMPLETE d-eat von RINGANA

Alle Zutaten in einen Mixer oder Shaker geben und pürieren. Die Goldene Milch ist ein tolles Getränk für den Abend, dann kannst du sie in einem Topf leicht erwärmen, aber nicht kochen, sonst gehen viele von den guten Inhaltsstoffen verloren. Du kannst sie aber auch als kaltes Getränk genießen.
Die Goldene Milch soll entzündungshemmend und antioxidativ wirken. Zudem soll sie das Immunsystem stärken, die Leberfunktion anregenund den Körper bei derVerdauungund Entgiftung unterstützen und sogar bei Schlafstörungen helfen

Mango-Lassi-Bowl

o 1 reife Mango (geschält)
o 1 reife Banane (geschält und in kl. Scheiben geschnitten)
o 1 TL Zitronensaft
o 200g Sojajoghurt
o 150ml stilles Wasser oder pflanzliche Milch
1 Sachet PACK cleansing von RINGANA oder
1 Sachet **COMPLETE d-eat** von RINGANA

Alle Zutaten in einen Mixer oder geben und pürieren. So eine Bowl ist super zum Frühstück oder für unterwegs und zwischendurch. Gib noch ein paar Eiswürfel mit in den Mixer, damit die Bowl nicht zu warm wird. Dekorieren kannst du sie mit Granola, Früchten, Saaten, Nüssen etc.