

ets-vitae publications

Monika Iatrou



cellulitekiller

mit Konsequenz

**Leseprobe**

Nachfolgend erhalten Sie Auszüge aus dem e-book *cellulitekiller mit Konsequenz*

Den gesamten Inhalt des e-books ersehen Sie aus folgendem **Inhaltsverzeichnis**.  
**Rezeptvorschläge** (Frühstück, Zwischenmahlzeiten, Suppen, Hauptmahlzeiten, Desserts; 13 Seiten) gibt es gratis zum e-book dazu.

**Inhaltsverzeichnis**

Einleitung _____	S. 3 – 5
Definition _____	S. 6 - 7
Ernährungsempfehlungen _____	S. 8 – 30
Kohlehydrate	
Blutzuckerspiegel	
Proteine	
Fette	
Die richtigen Fette	
Transfette	
Praktische Tipps zur Fettaufnahme	
Mikronährstoffe	
Säuren-Basen Ausgleich	
Wir essen also vermehrt	
Zusammenfassung	
Vermehrt auf den Speiseplan	
Unterstützende Ernährungsempfehlungen	
Bewegung _____	S. 31 – 40
Übungen für Zwischendurch	
Fitnessprogramm	
Übungen	
Hautpflege _____	S. 41 – 47
Inhaltsstoffe	
Naturkosmetik	
Haltbarkeit	
Körperpflege-Tipps	
Ausgewogener Lebensstil _____	S. 48 – 61
Die Fünf Elemente	
Das Erd-Element	
Akupunkturpunkte	
Maßnahmen im Alltag	
Symbolik _____	S. 62 – 64
Tipps _____	S. 65 – 69
Nachwort _____	S. 70
Bezugsquellennachweis _____	S. 71
Weitere Publikationen _____	S. 72
Impressum _____	S. 73
Schadstofftabelle _____	S. 74 – 80

**Monika Iatrou**



## Einleitung

Wichtiger Hinweis: Die Inhalte dieses Buches ersetzen keine ärztliche Beratung oder Behandlung bei Erkrankungen, sondern zeigen verschiedene Anti-Cellulite-Möglichkeiten auf. Holen Sie bitte auch ärztlichen Rat ein. Weiters wurde Wert auf eine möglichst komplexe Darstellung von Zusammenhängen gelegt.

### Straffe Haut erfordert Konsequenz

Um erfolgreich gegen Cellulite vorzugehen ist es wichtig, bestimmte Lebensgewohnheiten einzuhalten. Meistens bringen jedoch schon einfache Änderungen eine Verbesserung des Hautzustandes. Für Ihren nachhaltigen Erfolg ist allerdings Konsequenz notwendig.



Körperwelt © GFaktor / PIXELIO

#### ► Die gute Nachricht:

Cellulite ist keine Krankheit.

**Cellulite ist eine Lebensphilosophie.**

#### Sie werden sehen, wie einfach es ist, konsequent zu sein.

Schon nach einigen Tagen werden Sie merken, dass Sie sich wohler fühlen. Bei den Tipps und Empfehlungen in diesem e-book wurde besonders darauf geachtet, dass Sie diese auch einfach in Ihren Alltag integrieren können. Denn sonst wird der konsequenteste Vorsatz eines Tages trotzdem zur Belastung. Das soll nicht sein. Es soll Ihnen nicht schwerer, sondern leichter gemacht werden.

#### Sie erhalten mit diesem e-book einen umfassenden Überblick:

- Welche Maßnahmen sinnvoll sind und helfen.
- Welchen Einfluss Ernährung auf Cellulite hat.
- Mit welchen einfachen Ernährungsumstellungen Cellulite bald keine Chance mehr hat.
- Was die Fünf Elemente Holz/Feuer/Erde/Metall/Wasser aus der Chinesischen Medizin mit Cellulite zu tun haben.
- Was Bewegung wirklich bringt: Mit Bewegungs-Tipps auch für Stressgeplagte und einem wirksamen Fitnessprogramm.
- Worauf Sie bei Ihrer Körperpflege achten müssen und preiswerte Pflegetipps.
- Was Ihnen die symbolische Bedeutung von Cellulite noch sagen kann.
- Praktische Tipps für Ihren Alltag.



Auch wenn Sie keine Zeit haben und kein Budget für Extras übrig ist. Wenn Sie diese Cellulite-Killer anwenden, werden Sie Ihre Cellulite los.

Sie werden eine traumhafte Figur und auch noch mehr Spaß am Leben haben. Aber nicht nur, weil sich Ihre Cellulite verabschiedet hat, sondern weil Sie eine neue Lebensphilosophie entwickelt haben.

Darüber hinaus werden auch noch andere Bereiche in Ihrem Leben in Fluss geraten: Geld, Beruf, Partnerschaft, körperliches Wohlbefinden, Lebensgefühl.



Vielleicht werden Sie nach einiger Zeit einen „Durchhänger“ haben und Ihre Lust verlieren, konsequent zu sein.

Das haben wir alle von Zeit zu Zeit. Machen Sie ohne weiteres einmal Pause ..... aber nicht zu lange!

Kuck Kuck © Dirk Röttgen / PIXELIO

## Warum ist Cellulite eine Lebensphilosophie?

Cellulite ist ein Symptom und wie jedes Symptom zeigt Ihnen Ihr Körper damit, dass etwas im Leben korrigiert gehört. Nachdem wir Menschen komplexe Wesen sind, ist die alleinige Konzentration auf die Beseitigung eines Symptoms nicht ausreichend. Das ist letztendlich auch nicht der Sinn eines Symptoms. Sondern wir sollen unser Wesen gesamt anschauen.

### Ein Beispiel:

Wenn Sie Zahnschmerzen haben und ein Schmerzmittel nehmen, ist zwar der Schmerz weg, aber der Zahn ist trotzdem krank und gehört behandelt. In Folge ist es natürlich auch wichtig, vorbeugende Maßnahmen zu treffen, dass Ihre Zähne lange gesund bleiben.

Gegen Cellulite gibt es einige Maßnahmen, die leichter umzusetzen sind, als Sie glauben. Dazu gehört natürlich die Ernährung. Das haben Sie wahrscheinlich schon unzählige Male gehört – und es stimmt!

Am besten sind biologische Lebensmittel, so natürlich wie möglich, ohne Konservierungsstoffe und frisch zubereitet. Schränken Sie Ihren Fast-Food-Konsum ein.



Sie müssen natürlich weiterhin nicht ganz auf Torten verzichten, aber der Erfolg dauert dann eben etwas länger. Deswegen ist trotzdem nicht alles verloren, wenn Sie danach wieder einen Entschlackungstag einlegen. Vermeiden Sie bitte unter allen Umständen Radikaldiäten. Mit den Ernährungsempfehlungen in diesem Buch wird das auch nicht mehr notwendig sein.

**Bitte kontrollieren Sie nicht täglich Ihre „Dellen“.** Bleiben Sie positiv und stellen sich vor, dass „mit jedem Atemzug Schlacken und Ablagerungen abtransportiert werden“. Vielleicht versuchen Sie es auch mit einer Visualisierung (mit einem Bild von früher). Diesen Tipp kennen Sie bestimmt schon. Wenn Sie das bisher komisch gefunden haben, probieren Sie es trotzdem aus.

Nutzen Sie auch jede Gelegenheit im Alltag für kleine Gymnastik- und Stretchingübungen. Vieles können Sie unbemerkt ausführen – siehe Tipps.

Diese Maßnahmen sind kein Allheilmittel und Sie müssen sie auch nicht alle befolgen. Sie werden sich einiges aussuchen, was Ihnen leicht fällt und nach und nach werden Sie mehr integrieren. Aber Sie werden begeistert sein und nach kurzer Zeit gewinnen Sie ein neues Lebensgefühl. Außerdem spüren Sie ganz rasch, dass Sie sich körperlich wesentlich wohler fühlen und das sind ganz schlechte Voraussetzungen für Cellulite.

Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn Sie den Eindruck haben, dass der Erfolg stagniert. Machen Sie weiter. Der Erfolg stellt sich ein. Außerdem ist etwas zu tun immer besser als nichts zu tun. Verfallen Sie auf keinen Fall in Resignation. Bleiben Sie dran. Machen Sie ruhig einige Tage Pause, falls Sie wirklich keine Lust haben. Aber bitte nicht länger als 3 Tage.



Wasserfall © Didi01 / PIXELIO

**Cellulite ist eine Lebensphilosophie.**

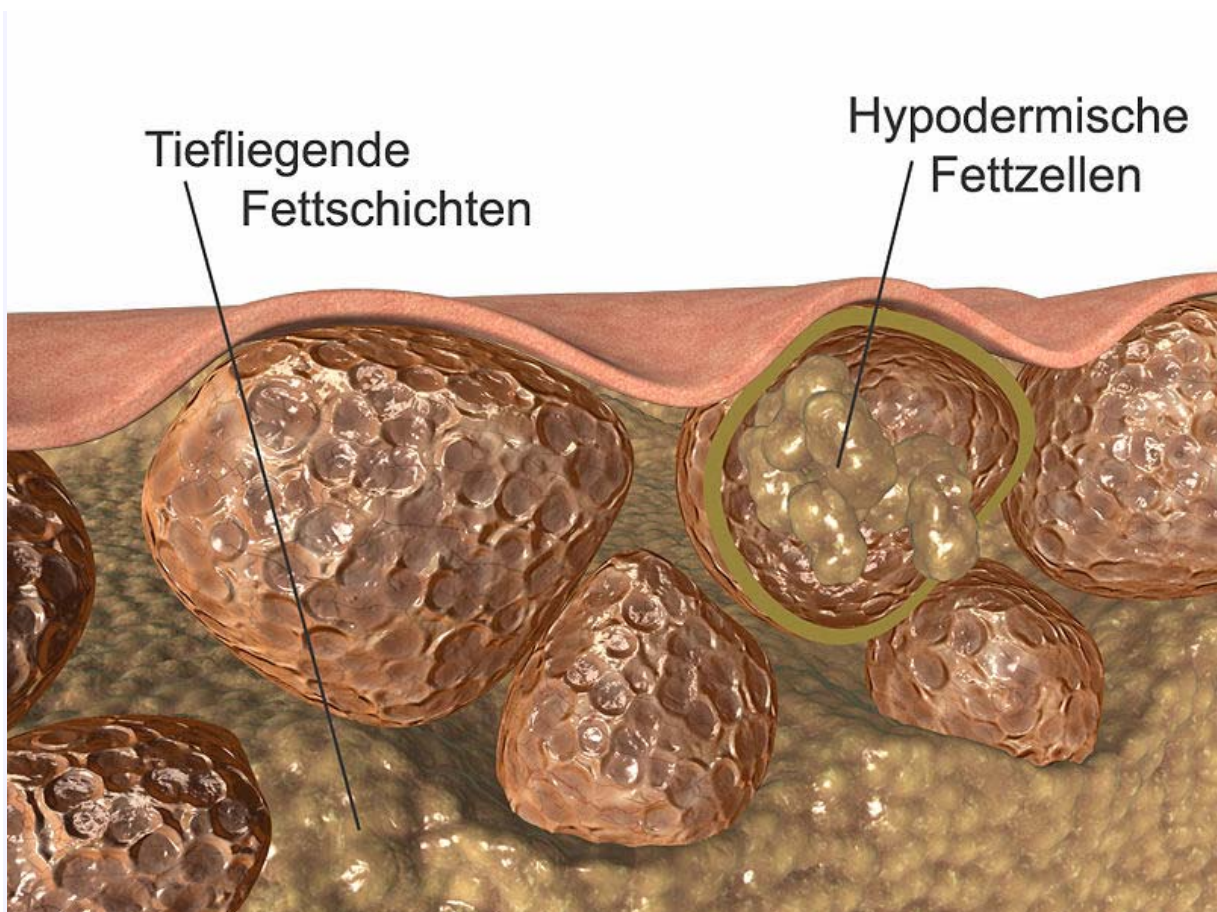
**Frei von Cellulite zu sein ist auch eine Lebensphilosophie.**



## Definition Cellulite

Cellulite ist eine hormonell bedingte Dellenbildung der Haut, welche vor allem an Beinen, Po, Bauch, Hüften und Oberarmen auftritt. Rund 80 Prozent aller Frauen sind von Cellulite unterschiedlichen Grades betroffen (darunter junge sowie ältere Frauen, übergewichtige und schlanke Frauen). Die so genannte „Orangenhaut“ ist keine Krankheit, sondern ein rein kosmetisches Problem. Sie kann erst nach der Pubertät entstehen, da eine erhöhte Hormonproduktion (Östrogen) ab der ersten Menstruation einsetzt.

Cellulite ist überwiegend ein weibliches Problem, was am Aufbau des Bindegewebes liegt. Damit das Gewebe während der Schwangerschaft elastisch bleibt, ist es sehr dehnbar. Zudem ist die Fettschicht an Oberschenkeln, Bauch und Po bei Frauen dicker als bei Männern. So können sich Fettzellen im Gewebe ansammeln und es so weit dehnen, bis die Haut äußerlich Dellen aufweist. Die Dellen entstehen aufgrund einer Störung des Gleichgewichtes zwischen Fettaufbau und Fettabbau in den Zellen. Zusätzlich können ein ungünstiger Stoffwechsel oder genetische Einflüsse die Entstehung von Orangenhaut begünstigen.



Querschnitt der Haut bei Cellulite (Author: SUNBEAM VISION)



## Ursachen

Auch wenn die Veranlagung zur **Cellulite** vererbt ist, kann das Bindegewebe nur auseinander gehen und Cellulite sich ausprägen, wenn verschiedene Faktoren zusammenkommen.

Dazu gehören vor allem **falsche, zu fette Ernährung** und **Bewegungsmangel**. Auch Frauen mit **Übergewicht** und schwachem Bindegewebe neigen schnell zur Orangenhaut. Denn wenn die Pfunde wachsen, nisten sich überschüssige Fette im Fettgewebe unter der Haut ein. Mit der Zeit drücken sich diese dann nach außen und werden sichtbar als Dellen wahrgenommen.

Ein vermehrtes Cellulite-Risiko haben außerdem **Raucherinnen**, da es bei ihnen aufgrund des Nikotinkonsums zu Durchblutungsstörungen kommt, welche wiederum zu Gewebeveränderungen führen. Die Entstehung von Orangenhaut wird zusätzlich durch kleine und große Blut- und Lymphgefäße begünstigt, die von aufgeblähten Fettzellen abgedrückt werden. Die Folge: Ein Stau in den Blut- und Lymphgefäßen mit einem verstärkten Druck auf das Bindegewebe, welches sich ausdehnt.

## Symptome

### Die drei verschiedenen Stadien von Cellulite:

**Im ersten Stadium** ist auf den ersten Blick keine Cellulite sichtbar. Jedoch kann sie durch einen kleinen Test festgestellt werden. Dazu die Hände um den Oberschenkel legen, Daumen und Finger abspreizen und die Haut mit gestreckten Fingern zusammenschieben. Erscheinen dann wabenförmige Dellen und Wellen, liegt bereits Orangenhaut vor.

**Im zweiten Stadium** ist die Cellulite ohne das Zusammenschieben der Haut sichtbar. Zudem ist das Kneifen in die betroffene Stelle schmerzhaft.

**Das dritte Stadium** wurde erreicht, wenn die Orangenhaut deutlich zu sehen ist. Zudem ist die Haut schlaff und hat eine unregelmäßige Struktur. Aufgrund der schlechten Durchblutung ist die Haut an der betroffenen Stelle grau.

Quelle: <http://www.apotheke-medikamente.info/gesundheit/cellulite.php>

**Das soll Sie aber nicht entmutigen.  
Denn Sie können etwas gegen Cellulite unternehmen.**



## Ernährungsempfehlungen

Um Ablagerungen bzw. Verschlackungen speziell bei Cellulite zu vermeiden ist eine ausgewogene Ernährung unabdinglich.

Unausgewogen oder einseitig ernähren wir uns dann, wenn wir viele Diäten machen, hoch verarbeitete Lebensmittel (Fertiggerichte) verwenden, viel Fast Food konsumieren oder uns auch „nicht saisonal“ ernähren (Erdbeeren im Winter sind „nicht saisonal“).



Hasenkost © Simone Peter / PIXELIO

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung beinhaltet

- **Makronährstoffe:** Kohlenhydrate, Proteine, Fette und Ballaststoffe
- **Mikronährstoffe:** Vitamine, Spurenelemente, Mineralstoffe und essentielle Fettsäuren, sowie pflanzliche Nährstoffe und bioaktive Substanzen.

Fast Food, Fertiggerichte, Functional Food (mit Zusatzstoffen angereicherte Lebensmittel) und Lebensmittel mit weiter Anreise sind ungesund, weil zu viele leere Kalorien und ungesundes Fett, dafür leider weniger der erforderlichen Vitamine, Mineralstoffe und essentiellen Fettsäuren enthalten sind. Auch wenn diese Lebensmittel mit Mineralstoffen angereichert sind (Functional Food) ist immer noch nicht die Nährstoffaufnahme im menschlichen Körper gesichert nachgewiesen.

**Unser Körper baut sich aus dem auf, was wir essen.**

Da Ernährung nicht nur für unser Cellulite-Thema, sondern für unser gesamtes Wohlbefinden sehr wichtig ist, widme ich diesem Kapitel besondere Aufmerksamkeit, auch wenn die wissenschaftlichen Ausführungen sehr umfangreich und möglicherweise verwirrend sind.

Natürlich soll das alles auch praktisch umsetzbar und im Alltag durchführbar sein. Deshalb erhalten Sie vor allem viele konkrete Tipps, wie Sie mit einigen Umstellungen auf dem Einkaufszettel viel für Ihre Gesundheit und natürlich auch gegen Cellulite tun können.

**Für ein gesundes Leben!**



## **Bewegung**

### **Allgemeine Hinweise für dieses Fitness-Training**

Die folgenden Fitness-Tipps und Übungen richten sich in der Regel an Gesunde. Falls bei Ihnen bestimmte körperliche Einschränkungen vorliegen sollten Sie unbedingt Ihren Arzt befragen, ob einzelne Übungen für Sie geeignet sind. Eine Haftung kann nicht übernommen werden. Die hier angeführten Übungen sind von mir aus verschiedenen Quellen zusammengetragen und werden auch von mir selbst angewandt.

Es gibt eine Vielzahl von guten und sinnvollen Bewegungsstrategien. Sportliche Bewegung muss immer Spaß machen. Nur dann werden Sie sich auch regelmäßig sportlich betätigen und das ist es, was langfristig wirklich zählt.

Suchen Sie sich daher dementsprechende Übungen aus. Ich hoffe, Sie finden Ihre Lieblingsübungen und haben Spaß daran.

- Achten Sie generell auf Ihre Atmung und Ihre Körperhaltung – gerader Rücken, kein Hohlkreuz!
- Versuchen Sie, bei allen Übungen ruhig zu atmen. Falls Schmerzen auftreten, bitte sofort stoppen.
- Jeder Mensch hat unterschiedliche Belastungsgrenzen. Übertreiben Sie nicht. Dennoch sollte Sport körperlich fordernd sein, jedoch dürfen Sie niemals die Belastungsgrenze zum gesundheitlichen Nachteil überschreiten.
- Starten Sie vor dem Training mit dem Aufwärmen der Muskelgruppe und beenden Sie mit einem "Cool-Down" in Form von Dehnungsübungen.
- Dehnungsübungen können Sie übrigens immer wieder zwischendurch einbauen. Auch hier gilt: Nur so weit dehnen, bis Sie eine Spannung spüren – niemals jedoch Schmerzen!!!
- Nehmen Sie sich jeden Tag 10 Minuten für Sport vor und 2 bis 3 mal pro Woche 20 bis 30 Minuten. Natürlich kommt es bei aller Konsequenz und trotz Spaß vor, dass man überhaupt keine Lust hat. Das ist in Ordnung. 10 Minuten täglich sollten dennoch möglich sein. Wenn Sie überhaupt keine Zeit haben (?) verteilen Sie die Übungen über den Tag. Die folgenden Übungen sind dafür hervorragend geeignet.



## Hautpflege



Venus with the apple (Author: Gunnar Bach Pedersen)

### Fühlen Sie sich wohl in Ihrer Haut?

Unsere Haut ist unser größtes Organ.

Wenn wir uns in unserer Haut nicht wohl fühlen, zeigt es das eigene Hautbild in Form von Hautreizungen oder Irritationen.

Gerade deshalb ist die gesunde Hautpflege genauso wichtig wie die gesunde Ernährung und eine gesunde Lebenseinstellung.

Unsere Haut wird allerdings auch mit Giften aus der Umwelt, aus Pflegeprodukten und anderen energetisch belastenden Einflüssen sehr strapaziert.

### Wichtige Funktionen unserer Haut

Die Haut verfügt über einen natürlichen Schutzmechanismus und wehrt sich mit einem ausgeklügelten Verteidigungssystem gegen Viren und Bakterien.

Mit ihrem Fettgewebe und den Schweißdrüsen schützt sie uns vor Kälte und übermäßiger Hitze.

Eine weitere wichtige Funktion ist die Entgiftung, z.B. durch Schweiß. Die über den Körper verteilten Schweißdrüsen transportieren Feuchtigkeit an die Hautoberfläche (Regulierung der Körpertemperatur, Schutz vor Überhitzung). Pro Tag vergießen wir mindestens einen halben Liter Schweiß, der sich durch Hitze, Stress und scharfes Essen verstärkt. Schwitzen ist ein natürlicher Vorgang und es stellt sich daher auch die Frage, wie sinnvoll schweißhemmende Mittel tatsächlich sind.



## **Ausgewogener Lebensstil**



Balanceakt 2 © creature / PIXELIIO

Ein angemessener Lebensstil ist die Basis für ein Leben in Gesundheit und Harmonie.

### **Zum Lebensstil gehören:**

Ess- und Schlafgewohnheiten, Ruhe und Aktivität, emotionales Gleichgewicht sowie sexuelle Aktivität.

- **Mäßigkeit:** In allen Bereichen des Lebens auf Mäßigkeit achten. Auf übermäßigen Genuss verzichten.
- **Regelmäßigkeit:** Viele Menschen mögen keine Routine. Aber es tut uns gut, wenn es regelmäßige Zeiten für aufwachen, zu Bett gehen, essen, arbeiten, etc. gibt.
- **Ausgleich zwischen Arbeit und Ruhe.**
- **Geistige und emotionale Ausgeglichenheit:** Eine gewisse Distanz bewahren und sich bestimmten Gefühlen nicht zu intensiv hingeben oder sich zu viel Sorgen machen.
- **Sicherheiten schaffen:** In Form von finanzieller Absicherung oder sich in Beziehungen sicher zu fühlen. Nicht jeder Mensch hat die gleiche Vorstellung von Sicherheit. Was gibt Ihnen Sicherheit?

### **Cellulite hat sehr viel mit unserem Lebensstil und unseren Gewohnheiten zu tun.**

- Wie wir Verbindungen mit Menschen eingehen, Kontakt und Zärtlichkeit zulassen und geben.
- Machen wir uns zu viel Sorgen?
- Ob wir Gerümpel ansammeln (gedanklich, emotional oder materiell).
- Wie schützen wir die eigenen Grenzen und wie respektieren wir die Grenzen der anderen?
- Ob wir geistig, seelisch und körperlich in Bewegung sind.

Einige interessante Sichtweisen werden wir in den beiden nächsten Kapiteln „Die Fünf Elemente“ und „Symbolik von Cellulite“ beleuchten.



## Die Fünf Elemente

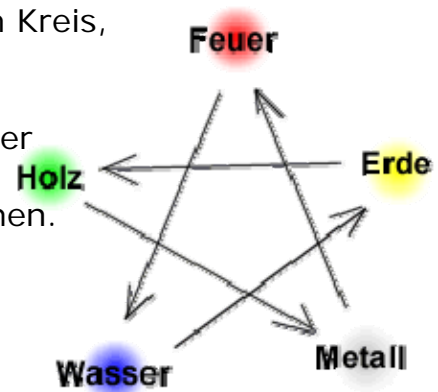
Eine spannende Ergänzung ist auch die Sichtweise bezüglich der Fünf Elemente Holz / Feuer / Erde / Metall / Wasser aus der Chinesischen Medizin. Ein sehr empfehlenswertes Buch ist „Gesundheit durch die Fünf Elemente“ von Gail Reichstein (siehe Bezugsquellennachweis).

Diese Fünf Elemente verbinden körperliche Beschwerden mit Emotionen, Verhaltensweisen, mit Natur, Wetter, Farbe, Klang, Zeit, Raum und mehr. Die Kleidung, die wir tragen beeinflusst beispielsweise unsere Migräne. Unsere Nahrung beeinflusst unsere Emotionen und unser körperliches Wohlbefinden.

Für unser Cellulite-Thema beschreibe ich hier jedoch nur das dafür primär zuständige Element Erde. Zum besseren Verständnis folgt dennoch ein allgemeiner, kurzer Überblick.

## Der Kreislauf der Fünf Elemente

Der Kreislauf der Fünf Elemente entspricht einem Kreis, in dessen Verlauf die Elemente Holz / Feuer / Erde / Metall / Wasser die einzelnen Stationen bilden. Dieser Kreislauf der Fünf Elemente verbindet das menschliche Handeln mit den natürlichen universellen Rhythmen.



Oft auch als „Die Fünf Wandlungsphasen“ bezeichnet entsprechen diese Elemente Phasen einer Bewegung und zeigen die Stadien des Wachstums und Verfalls, die allem Leben innewohnen.

Element	Wandlungsphasen
Holz	Planung, Geburt, frühes Wachstum
Feuer	Maximaler Energieausstoß, Gipfel
Erde	Wandel, Ausgleich, Übergang, Mitte
Metall	Verfall, Trennung, Verlust, Reinheit
Wasser	Vollendung, Tod, Erneuerung



## Symbolik von Cellulite

Um diese Thematik abzurunden, möchte ich auch auf die symbolische Bedeutung von Cellulite hinweisen und deren Botschaft entschlüsseln.

Der Ansatz dazu kommt von Ruediger Dahlke (siehe Bezugsquellennachweis), der in seinem Buch „Krankheit als Symbol“, das ich sehr empfehlen kann, die Botschaft und Be-Deutung von Krankheiten sehr verständlich darstellt.



graffity(008) © korbinian korb / PIXELIO

Auf den Hintergrund und nähere Erklärungen zu dieser Thematik möchte ich hier nicht eingehen, sondern gleich seine Beschreibung bringen, die Ihnen bestimmt wertvolle Hinweise gibt.

---

*Auszug aus dem Buch „Krankheit als Symbol“ von Ruediger Dahlke:*

### Zellulitis

(fälschliche Bezeichnung, da keine Entzündung; siehe auch Bindegewebsschwäche)

#### Körperebene

Haut (Grenze, Kontakt, Zärtlichkeit)  
Unterhautgewebe (Überfluss, Reserve)

- ▶ *Anmerkung: Was Überfluss und Reserve betrifft, finden wir eine interessante Sichtweise auch im Kapitel „Die Fünf Elemente“*

#### Symptomebene

Insofern Modeerscheinung, als es sich um ein Phänomen handelt, das noch um die Jahrhundertwende keinerlei Krankheitswert hatte, sondern im Gegenteil zum Schönheitsideal der Zeit gehörte; zum schlanken, ranken Ideal unserer Zeit passt die Fettgewebsvermehrung an Schenkeln, Po usw. dagegen nicht; Orangerhautphänomen durch hinzukommenden milden Lymphstau und Ödembildung; die weiblichen Aspekte der Figur werden zusätzlich betont und daraufhin engagiert bekämpft (zumeist mit Mitteln, die nur den Herstellern nutzen, das Phänomen aber auf Dauer unbeeinflusst lassen).



**Tipps**

Folgende Tipps können Sie leicht in Ihren Alltag integrieren und nur zu neuen Gewohnheiten werden lassen.

- ▶ **Bettgymnastik**  
 Bevor Sie aufstehen, können Sie mit einfachen Übungen Ihren Kreislauf in Schwung bringen.
  - Die Füße auf und ab kippen (Venenpumpe)
  - Rad fahren (eine Minute - oder bis 100 zählen)
  
- ▶ **Täglich PH-Wert kontrollieren**  
 Der PH-Wert ist wichtig. Kontrollieren Sie ihn täglich mit dem Morgenurin. Indikatorstreifen erhalten Sie in der Apotheke (allerdings nicht ganz billig). Je nach Ernährung wird er sich mehr oder weniger verändern. Sind Sie übersäuert, starten Sie sofort mit Gegenmaßnahmen - siehe Säure-Basen Ausgleich. Mit basischen Lebensmitteln ist eine Übersäuerung relativ leicht in den Griff zu bekommen (evtl. Basenpulver).
  
- ▶ **Tagebuch**  
 Ihr Tagebuch unterstützt Sie zu erkennen, was Ihnen gut tut. Es ist zwar am Anfang eine Umstellung, daran zu denken, aber der Zeitaufwand ist sehr gering.

Datum	PH-Wert	Ernährung	Bemerkungen
		Notieren Sie wirklich alles, was Sie zu sich nehmen. Das gibt Ihnen äußerst wichtige Hinweise, wie Sie auf Lebensmittel reagieren.	z.B. gut geschlafen, Kopfweh, sehr fit, ...

- ▶ **Dellenkontrolle**  
 Kontrollieren Sie bitte nicht jeden Tag Ihre Dellen. Wenn Sie sich im Spiegel betrachten, halten Sie sich nur Ihr **gesamtes Erscheinungsbild** vor Augen. Wenn Sie möchten, können Sie auch ein Foto aus früheren Tagen gut sichtbar aufhängen und dieses Foto als Visualisierung nützen.



## Nachwort

Liebe Leserin!

In diesem e-book war mir wichtig, Ihnen alltagstaugliche Maßnahmen gegen Cellulite weiterzugeben und dieses körperliche Symptom von verschiedenen Seiten zu betrachten.

Gesundheit und Wohlbefinden muss nicht zwangsläufig kompliziert oder mit hohen Kosten verbunden sein. Durch einige Änderungen in Ihren Gewohnheiten können Sie sehr viel erreichen.

Achten Sie auf sich selbst und Ihre Bedürfnisse und gehen Sie sorgsam mit Ihrem Körper um.

**Der Körper ist die Wohnung der Seele.**

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg mit dem Cellulite-Killer.

Senden Sie mir Ihre Erfolgsmeldungen und gerne auch Ihre Fragen. Ich freue mich auf Ihr eMail.

*cellulitekiller mit Konsequenz*  
**Für ein gesundes Leben!**

Monika Iatrou, Wien  
[office@cellulitekiller.net](mailto:office@cellulitekiller.net)



## Weitere Publikationen

Titel: **Gaia trifft Ouranos – Datentransfer mit dem Kosmos**

Inhalt: Wie Sie universelle Gesetzmäßigkeiten im Alltag nutzen. Ein praktisches Arbeitsbuch mit zahlreichen, leicht anwendbaren Übungen und praxisnahen Beispielen für Ihren Alltag.

GRATIS zum e-book **Schönheits-Tipps**, die wahre Wunder bewirken sowie **28 Affirmationen** zum download.

Format: e-book, pdf-Datei, 118 **Seiten**, illustriert

Direkter link: [http://www.ets-academy.com/inside/fs\\_verlag.php#gaia](http://www.ets-academy.com/inside/fs_verlag.php#gaia) mit Leseprobe und Übungen zum Sofort-Download.



Titel: **Paligari – Die Suche nach der Seele**

Inhalt: Eine berührende Kurzgeschichte zum Nachdenken. Spannend und amüsan. Für Kinder und Erwachsene. Paligari ist auf der Suche nach seiner verlorenen Seele. Die Katze Xani hilft ihm und Paligari beschließt, allen Menschen seine Geschichte zu erzählen.

Von Eltern und LehrerInnen als pädagogisch wertvoll bestätigt.

GRATIS zum e-book den **brandneuen Paligari-Song** zum download im mp3-Format.

Format: e-book, pdf-Datei, 8 Seiten, farbig illustriert

Direkter link: [http://www.ets-academy.com/inside/fs\\_verlag.php#paligari](http://www.ets-academy.com/inside/fs_verlag.php#paligari) mit Leseprobe und Malvorlagen zum Sofort-Download.



## Impressum

### **Autorin**

Monika Iatrou  
Wien, 2007

### **Über die Autorin**

[http://www.ets-academy.com/inside/fs\\_about.php](http://www.ets-academy.com/inside/fs_about.php)

### **Medieninhaber**

Monika Iatrou, ets vitae publications  
Peter Jordan-Straße 153/2/7, 1180 Wien  
mail: [office@ets-vitae.com](mailto:office@ets-vitae.com)  
web: [www.ets-vitae.com](http://www.ets-vitae.com)  
web: [www.cellulitekiller.net](http://www.cellulitekiller.net)  
mail: [office@cellulitekiller.net](mailto:office@cellulitekiller.net)

### **Copyright**

Das gesamte Werk ist im Rahmen des Urheberrechts geschützt. Jegliche Verwertung der Inhalte ohne ausdrückliche Zustimmung der Herausgeberin/Autorin ist unzulässig und strafbar. Dies gilt auch für die Verbreitung durch Medien aller Art und auszugsweisen Nachdruck, Exzerpte, Kopien und die vollständige oder teilweise Übersetzung. Die Herausgeberin/Autorin übernimmt für eventuelle inhaltliche Mängel oder Irrtümer keine Haftung. Die Inhalte wurden sorgfältig und gewissenhaft recherchiert und beruhen weitgehend auf eigenen Erfahrungen der Autorin. Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass die Inhalte in diesem Buch keine ärztliche Beratung oder Behandlung ersetzen.

### **Text, Gestaltung**

Monika Iatrou ets vitae publications, Wien

### **Fotomaterial**

Siehe Bezugsquellennachweis

© 2007 Monika Iatrou, ets vitae publications, Wien, All rights reserved

