

# MORGENROUTINE

Für die ganze Familie.

holistic life guide

holistic happiness oils

created by Mandy Richter  
mandyrichter.doterra@gmail.com

# HOLISTIC life guide

## Einleitung

Alle Anwendungen für Kinder ab 3 Jahre.

### **Kaffee am Morgen? Warum Kaffee nicht der beste Start ist**

Viele von uns greifen am Morgen zu Kaffee, um wach und energiegeladen in den Tag zu starten. Doch Koffein kann den Körper stark belasten, vor allem wenn es auf leeren Magen konsumiert wird. Hier sind einige Gründe, warum Kaffee als erste Wahl am Morgen vielleicht nicht die beste Entscheidung ist:

1. Erhöhte Stresshormone: Koffein erhöht den Cortisolspiegel, das Stresshormon, was zu Nervosität, Unruhe und einem späteren Energieabfall führt.
2. Magenschleimhautreizung: Kaffee regt die Magensäureproduktion an, was langfristig zu Magenproblemen führen kann, besonders auf nüchternen Magen.
3. Blutdruckerhöhung: Regelmäßiger Konsum von Kaffee kann zu einem erhöhten Blutdruck führen und das Herz-Kreislauf-System belasten.



# Gesündere Alternativen am Morgen

## 1. Zitronenwasser mit ätherischem Öl

Starte deinen Tag mit einem Glas Wasser und 2 Tropfen Lemon-Öl. Zitronenöl reinigt den Körper von innen, unterstützt die Verdauung und wirkt erfrischend. Zusätzlich hilft es, den Stoffwechsel in Schwung zu bringen und die Leberfunktion zu unterstützen. Ein optimaler Detox-Start in den Tag! 🌿

## 2. MetaPWR (Kollagen) für Frauen

MetaPWR ist ein revolutionäres Produkt, das Kollagen und andere essenzielle Nährstoffe enthält, um die Haut, Haare und Nägel zu unterstützen und den Alterungsprozess zu verlangsamen. Gerade für Frauen fördert es die Elastizität der Haut und stärkt das Bindegewebe, was besonders nach der Schwangerschaft oder in stressigen Phasen wertvoll ist. Außerdem liefert es Energie, ohne das Auf und Ab von Koffein.



## Für Kinder: a2z Tabletten und PB Assist Sticks

### a2z Chewable von doTERRA

Diese Multivitamine enthalten wichtige Nährstoffe wie Vitamin A, C, D und E, die das Immunsystem deines Kindes stärken, sowie Calcium und Magnesium für starke Knochen und Zähne. Sie sind ideal, um den täglichen Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen abzudecken, besonders bei wählerischen Essern.

### PB Assist Jr.

Diese probiotischen Sticks fördern eine gesunde Darmflora, was wichtig für das Immunsystem und die Verdauung ist. Sie unterstützen das kindliche Immunsystem, indem sie das Gleichgewicht der guten Bakterien im Darm fördern, und sind dabei lecker und leicht einzunehmen!

# FRÜHSTÜCK: GESUND UND ENERGIEGELADEN

---

Ein gesundes Frühstück ist der Schlüssel für einen erfolgreichen Start in den Tag. Hier sind zwei einfache und leckere Rezepte:

## 1. Porridge mit Beeren

- 50 g Haferflocken
- 200 ml Mandel- oder Hafermilch
- Eine Handvoll frische Beeren (z.B. Himbeeren oder Blaubeeren)
- 1 EL Chia-Samen

Haferflocken liefern dir langanhaltende Energie und sind reich an Ballaststoffen. Die Beeren bringen Antioxidantien, die deine Zellen schützen, und Chia-Samen liefern Omega-3-Fettsäuren für das Gehirn.

## 2. Eiweißreiches Rührei mit Gemüse

- 3 Eier
- Eine Handvoll Spinat
- 1 Tomate, gewürfelt
- 1 TL Kokosöl zum Braten

Dieses Frühstück ist reich an Proteinen und versorgt dich mit wichtigen Nährstoffen für den Tag. Das Kokosöl liefert gesunde Fette, und das Gemüse gibt deinem Körper einen Frischekick voller Vitamine.

# ÄTHERISCHE ÖLE AM MORGEN: BALANCE UND KLARHEIT

## Balance-Öl

Diese erdende Mischung aus Weihrauch, Ho-Holz und blauer Rainfarn wirkt entspannend und hilft dir, den Tag mit Ruhe und Fokus zu beginnen. Balance verbessert die Durchblutung und sorgt dafür, dass du klar und geerdet in den Tag startest. Du kannst es morgens auf die Fußsohlen auftragen, um deinen Körper zu beruhigen.

## Wild Orange im Diffuser

Gib morgens 3-5 Tropfen Wild Orange in den Diffuser, um dich sofort energetisiert und positiv gestimmt zu fühlen. Wild Orange wirkt stimmungsaufhellend und steigert deine Produktivität.



# ÄTHERISCHE ÖLE AM MORGEN: BALANCE UND KLARHEIT

## Black Spruce für die Kopfhaut

Ein Tropfen Black Spruce auf der Kopfhaut fördert die Durchblutung und stärkt die Haarwurzeln. Es gibt dir das Gefühl, frisch und energetisch zu sein, und unterstützt die Kopfhautgesundheit.

## Für Kinder: Stronger und Steady aus der Kid's Collection

Die doTERRA Kid's Collection enthält speziell für Kinder entwickelte Öle:

- Stronger Roll-On: Unterstützt das Immunsystem deines Kindes und sorgt für einen kraftvollen Start in den Tag. Perfekt, um Erkältungen vorzubeugen.
- Steady Roll-On: Hilft, emotionales Gleichgewicht und Gelassenheit zu fördern. Trage es auf die Handgelenke deines Kindes auf, um den ganzen Tag über Ruhe und Stabilität zu spüren.



# BONUS:

## ClaryCalm für Erwachsene

Für uns Frauen ist ClaryCalm ideal, um hormonelle Balance zu fördern. Es unterstützt den Zyklus und wirkt ausgleichend bei emotionalen Schwankungen. Besonders während der hormonellen Umstellung oder bei PMS kann es entspannend wirken.

## Wie komme ich an diese Produkte?

Falls du jetzt neugierig geworden bist, wie du diese Produkte günstig kaufen kannst, habe ich einen besonderen Tipp für dich: Melde dich bei mir für ein speziell zusammengestelltes Set, das genau auf die Bedürfnisse deiner Familie abgestimmt ist! ❤️



## Warum doTERRA?

doTERRA-Öle stehen für absolute Reinheit und Qualität. Jedes Öl durchläuft umfangreiche Tests, um sicherzustellen, dass es frei von Verunreinigungen ist. Mit den höchsten Standards garantieren sie, dass du nur das Beste für deine Familie verwendest.

## Mein Angebot für dich

Beim Kauf eines Sets erhältst du nicht nur 25% Rabatt, sondern auch eine persönliche 1:1-Beratung, ein Willkommenspaket, und Zugang zu kostenlosen Seminaren.

Du wirst Teil meiner Community und erhältst Unterstützung bei jedem Schritt deiner Reise zu einem natürlicheren und gesünderen Leben.

Hol dir jetzt dein Rundum-Sorglos-Paket und starte durch!



# Dein Paket