



Institut des Lächelns

JERKOVs Königs-Tipps

Für Ihr starkes Immunsystem

Die 5 Säulen des Immunsystems: Bewegung, bewusste Atmung, Sonnenlicht, innere Ruhe und Lebensfreude

- 1. Regelmäßige Bewegung aktiviert Ihre Abwehrkräfte.** Körpertraining sollte für Sie wie Zähne putzen werden. Gehen Sie zu Fuß so oft wie möglich. Anstatt Aufzug oder Rolltreppe wählen Sie die normale Treppe. Wenn Sie viel sitzen, stehen Sie alle 30 Min. auf, machen Sie kurze Körper- und Ausdehnungsübungen.
- 2. Atem ist Leben.** Machen Sie jeden Tag Atemübungen. Sie schaffen mehr Energie und Lebenskraft im Körper. Übung: atmen Sie 30-mal tief ein und aus. Spüren Sie, wie sich Ihre Bauchdecke beim Einatmen hebt und beim Ausatmen senkt.
- 3. Sonnenlicht stärkt Ihre Abwehrkräfte,** sorgt für genügend Vitamin D und Glückshormone im Körper. Genießen Sie Sonnenlicht 30 Min. am Tag.
- 4. Im Zustand der Ruhe** wird weniger von dem Stresshormon Cortisol ausgeschüttet und Ihre Immunaktivität gestärkt. Der Entspannungszustand macht immun gegen Krankheit und hält langfristig gesund. Finden Sie Ihre eigenen Methoden, den Alltagsdruck abzubauen.
 - Schaffen Sie einen Tagesrhythmus für guten Schlaf und gesunde Verdauung. Achten Sie abends auf leichte Mahlzeiten am besten vor 19 Uhr
 - Vermeiden Sie Radio und Fernseher
 - Übung: Spannen Sie alle Muskeln gleichzeitig an, halten Sie 5-10 Sek. und entspannen Sie sie schnell. 5-mal
- 5. Lachen stärkt die körpereigenen Abwehrkräfte.** Studien zeigen, Lachen lässt den Gehalt an Immunglobulin im Blut ansteigen. 5-10 Min. am Tag lachen!



Unser ganzheitliches
Augentraining für Sie:
Körper * Emotionen
Persönlichkeit * Intuition
JERKOV INSTITUT DES LÄCHELNS
Tatyana Jerkova, Georgi Jerkov
Tel.: +49 (0) 8141-347495
Mobil: +49 (0) 171-2433326
info@jerkov.de
www.jerkov.de