

Stabil durch den Herbst

DEIN GUIDE FÜR ROUTINEN, DIE WIRKLICH GUT TUN.

Weniger anfällig statt ständig reparieren.

© by Dinah · Ölprinzessin
Dieses E-Book ist urheberrechtlich geschützt und ausschließlich für den persönlichen Gebrauch bestimmt.

Dieser Guide ist für Dich, wenn ...

... Du im Herbst nicht jedes Mal **erst reagieren** möchtest, wenn alle um Dich herum krank werden.

... Du wissen willst, was **Schlaf, Darm, Stress und Ernährung** eigentlich mit Deiner Abwehr zu tun haben.

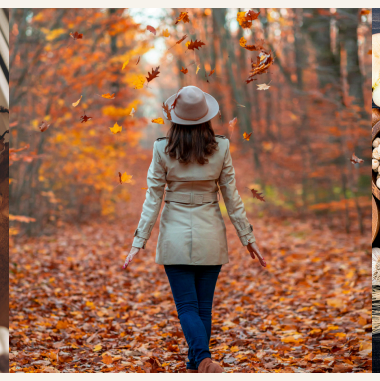
... Du ätherische Öle nicht einfach besitzen, **sondern sinnvoll in Deinen Alltag integrieren** möchtest.

... Du lieber ein paar **funktionierende Routinen** hast als einen Schrank voller „könnte man mal benutzen"

Dann bist Du hier richtig.








Ölprinzessin

Es geht nicht darum, nie wieder krank zu werden.

Sondern darum, Deinen Körper so aufzustellen, dass er **möglichst gute Voraussetzungen** hat.

Nach diesem Guide kennst Du:

- **5 Stellschrauben**
  - Deine Stabilität
- **einfache Routinen**
  - sofort umsetzbar
- **meinen Ansatz**
  - Öle als Teil eines größeren Systems

“Weniger anfällig statt ständig reparieren.“

Der äußere Reiz ist der gleiche.

Der Unterschied bist Du.

An einem schlechten Tag
wirft Dich ein schiefer
Blick aus der Bahn.
An einem guten Tag
bemerkst Du ihn kaum.

Was ist der Unterschied?
Deine eigene Stabilität.

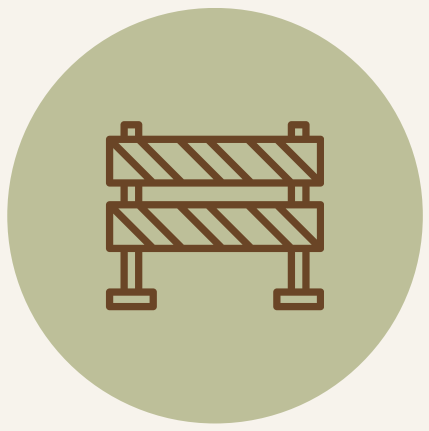


Genau dieses Prinzip interessiert mich auch körperlich.

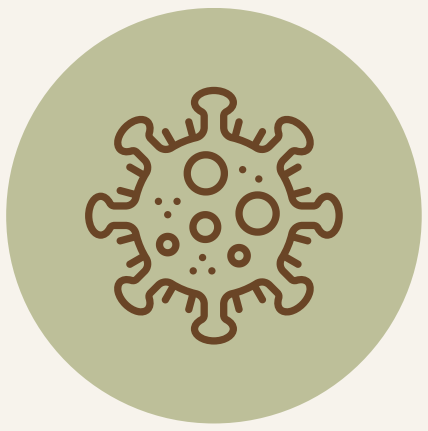
Ölprinzessin

Kein Organ.
Ein Netzwerk.

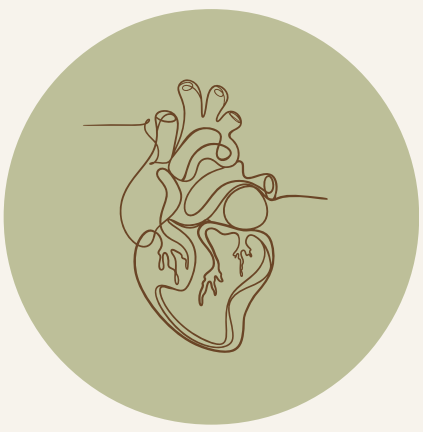
Unser Immunsystem ist kein einzelner Schalter, sondern ein Zusammenspiel aus Barrieren, Abwehrzellen, Organen, Geweben und Botenstoffen.



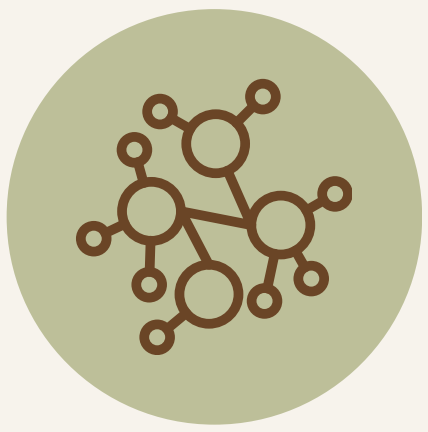
BARRIEREN



ABWEHR



ORGANE & GEWEBE



KOMMUNIKATION

Deshalb lässt sich „das Immunsystem unterstützen" auch nicht mit einem einzigen Produkt abhaken.

Alpprinzessin

5 Bereiche, die den Unterschied ausmachen.

VERSORGUNG

Hat Dein Körper die Bausteine, die er täglich braucht?

ALLTAG

Bewegung, Tageslicht, Natur und sinnvolle Routinen

BARRIEREN

Wie gut sind Haut und Schleimhäute aufgestellt?

Hier MÜSSEN wir ansetzen

REGULATION

Wie oft befindest Du Dich im Stress- und Alarmmodus?

REGENERATION

Bekommt Dein Körper ausreichend Schlaf und Erholung?

ALLES hängt miteinander zusammen!

Ölprinzessin

Erst das Fundament.

- **Proteine**
- **Mikronährstoffe**
- **Fettsäuren**
- **Pflanzenstoffe**
- **Ballaststoffe**

Dein Körper kann nur mit dem arbeiten, was Du ihm zur Verfügung stellst.

Meine tägliche Basis:

VMG+™

EO Mega+®

PB Restore™



Tägliche Versorgung statt saisonaler Aktionismus.

Ölprinzessin

Abwehr beginnt nicht erst wenn der Keim kommt.

AUSSEN

Haut



- Trinken
- Lüften
- Nasenpflege
- frische Luft

INNEN

Mikrobiom



- Pflanzenvielfalt
- Ballaststoffe
- fermentierte Lebensmittel

Wie viele verschiedene Pflanzen isst Du in einer Woche?

Ölprinzessin

Nicht perfekt.
REGELMÄSSIG.

„Gesundheit entsteht selten durch die eine spektakuläre Maßnahme. Viel häufiger durch Dinge, die so selbstverständlich werden, dass Du kaum noch darüber nachdenkst."



Zähne putzen



Morgen-drink



Unterwegs



Zuhause



Schlafen gehen

Genau dort dürfen gute Routinen andocken.

So nutze ich OnGuard™ im Alltag.

MORGENS







UNTERWEGS









ZUHAUSE





BEI BEDARF





„Mein Ziel ist nicht, möglichst viele Produkte zu benutzen – sondern die richtigen so einzubauen, dass sie wirklich Teil meines Alltags werden."

Ölprinzessin

Das Produkt, von dem keiner wusste, dass er drauf wartet. 😅

„Ich mag Produkte, die nicht kompliziert sind. Die nicht erst fünf Schritte brauchen, sondern genau dann funktionieren, wenn ich sie im Alltag brauche.“

Mit Echinacea – und für mich deshalb noch einmal spannender als nur praktisch.



Zuhause. Unterwegs. Reisen. Büro. Familie.

So simpel, dass man ihn wirklich benutzt.

Ölprinzessin

Dein Körper kann nicht gleichzeitig Alarm schlagen und regenerieren.

Wir können nicht bis spätabends Vollgas geben und dann erwarten: **Körper, bitte jetzt regenerieren.**



Regeneration braucht Wiederholung. Eine gute **Abendroutine** hilft Deinem System zu erkennen: Jetzt darf ich runterfahren.

Meine Begleiter:





Olprinzessin

Dein Nervensystem entscheidet mit.

Stress spielt sich nicht nur im Kopf ab.
Dein ganzer Körper reagiert darauf.



Atmen



Bewegen



Tapping



Pausen



Verbindung

Regulation heißt nicht, nie gestresst zu sein – sondern wieder zurückfinden zu können.



Ölprinzessin

RAUS!

Tageslicht.
Bewegung.
Natur.

Manche der besten Routinen stehen in keinem Regal.

Alprinzessin

Prävention ist Plan A.
Plan B gehört trotzdem dazu.

Mein Herbst-Werkzeugkasten enthält zum Beispiel:





Nicht alles für jeden.
Nicht alles jeden Tag.

Wichtig ist zu wissen, was Dein Ölregal hergibt – und wann es für Dich sinnvoll ist.

Ölprinzessin

Deine Herbst-Basics

Was davon läuft bei Dir schon?

- ☑ **Grundversorgung & Supplements**
- ☑ Darm & Pflanzenvielfalt
- ☑ Schleimhäute pflegen
- ☑ regelmäßig raus & bewegen
- ☑ Schlaf & Regeneration
- ☑ Nervensystem regulieren
- ☑ sinnvolle Öl-Routinen
- ☑ **Plan B kennen**

Lauf Deiner Gesundheit voraus.



EINE Routine ist ein ziemlich guter Anfang.

Ölprinzessin



Hi, ich bin Dinah

Seit über zehn Jahren beschäftige ich mich jeden Tag damit, wie ätherische Öle, Ernährung, Schlaf, Nervensystem und Emotionen in einen Alltag passen können, der wirklich lebbar ist.

Öle, Supplements, Schlaf, Nervensystem, Emotionen – für mich gehört das zusammen.

Wie schaffen wir Routinen, die wirklich zu Deinem Leben passen?

Du möchtest Deinen eigenen Werkzeugkasten zusammenstellen?

Lass uns gemeinsam schauen, was **für DICH** und Deinen Alltag das Richtige ist:

KENNENLERNGESPRÄCH BUCHEN