

BeeFitt©

Empfehlungen aus & zu Podcast Episoden

Ergonomische Büromöbel und Zubehör <https://www.ergotopia.de/>

Entlang der 7 BeeFit© Buchstaben

1 B Bewegung

Sitzen ist das neue Rauchen > Erleichterungen wie ergonomische Büromöbel und Zubehör <https://www.ergotopia.de/>

Infografik 33 Bewegungstipps <https://www.ergotopia.de/10000-schritte>

Buch
<https://amzn.to/3dGk8kz>

Das Glück des Gehens: Was die Wissenschaft darüber weiß und warum es uns so guttut
24. März 2020
von Shane O'Mara (Autor), Neurowissenschaftler und Professor für Experimentelle Hirnforschung
am Trinity College der Universität Dublin.

2 E Entspannung:

One Minute Meditation: Stille in einer hektischen Welt

«Du musst nicht erst in ein Retreat gehen, deinen Job kündigen oder zweimal täglich zwanzig Minuten meditieren. Ruhe und Frieden sind allgegenwärtig.» 2015 von Martin Boroson, eine App ist auch verfügbar

Buch <https://amzn.to/38cR4QN> YouTube Animation <https://youtu.be/F6eFFCi12v8>

3 E Ernährung zur Stärkung Immunsystem:

Bartons Wahl als Ergänzung / für eine Kur:

Matcha Energy Drink <https://beefitt.gabybarton.com/power-matcha/>

Produkte für die Unterstützung des Immunsystems:
<https://das24.biz/immun/?by=gabybarton>

Bedeutung des Insulin beim Stoffwechsel für Gewichtsbalance
YT Video <https://www.youtube.com/watch?v=QwUZ8NxoMWw>

Zum Nachlesen:
<https://www.darmflora-ratgeber.de/bauchhirn.html>

Buch Darm mit Charme, z. B. Bei Amazon > <https://amzn.to/38EDzt7>

Darmreinigung Infos & Produkte <https://das24.biz/cleanse/?by=gabybarton>

Tierwohl-Label im Supermarkt:
<https://www.thieme.de/de/naturheilverfahren/tierwohl-im-supermarktregal-145119.htm>

4 F Freundliche Förderliche Power Affirmationen

5 I Impulskontrolle Stress & Angst Ade

Mithilfe Neuroimagination und anderen Selbsthypnose Techniken.
Expertentalk mit Heinz Leon Wyssling, zertifizierter Coach und Hypnosetherapeut.

Kostenloses E-Book: <https://wysslingheinz.ch/>

Mentale Techniken haben ihm persönlich geholfen einen schweren Unfall und die Folgen zu überwinden, siehe im Video Stressbiologie <https://youtu.be/a5AFh52nz0M>

6 t t = täglich tun geht produktiver

Expertentalk mit Oliver Gassner, Produktivitätstrainer und Social Media Veteran, Stressfrei produktiv mit GTD® - wie, was? Genau zuhören. Diesmal länger respektvoll mit Top Empfehlungen. So gehts produktiver.

<https://ogok.de>

Empfohlenes Workbook <https://amzn.to/3gWgRiN> plus

[Hörbuch deutsch](#)