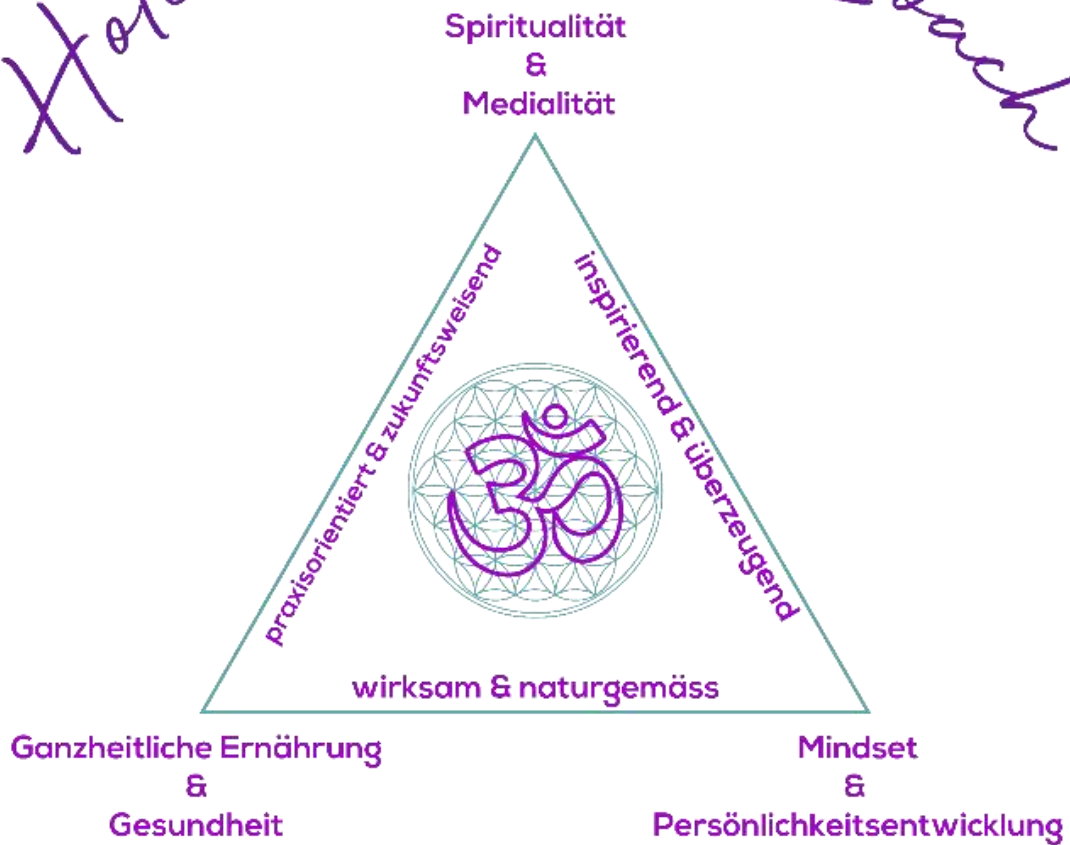


# Holistic Lifestyle Coach



by Juliane Davidshofer

[www.juliane-davidshofer.com](http://www.juliane-davidshofer.com)

**Aufgabe zu Modul A 2 gemäss Video A 2.2**

## TESTE DEINEN pH-Wert.

Anhand des pH Wertes kannst du sehen, wie sauer du bist und wie viel Mineraliendepot du noch hast.

### Teststäbchen / Indikator-Papierstreifen besorgen

Speichel : kleiner als 6 = zu sauer und Mineralspeicher ist zu wenig

6,1 – 6,3 = «kurz vor knapp»

6,4- 6,8 = ok

Zitronentest: ½ ausgepresste Zitrone in halbes Glas Wasser, im Mund kurz spülen, trinken, 1 min warten und erneut Speicheltest. Ein paar Mal hintereinander machen, jeweils mit neuem Streifen.

Über 8 ist gut.

7,0 – 7,5 reicht grad noch aus

Unter 7,0 ist schlecht und zu wenig Mineraliendepot.

Ergebnisse mit Datum aufschreiben.

Urin: Immer den Morgenurin testen . ( ist eh konzentriert & sauer)

Messe ihn. Ergebnis und Datum aufschreiben.

Dann esse einen Tag nur Gemüse und Basisches ( siehe Modul A 2.4) .  
Trinke viel Wasser ( ohne Kohlensäure und kein Kaffee !)

Gut & tief atmen - gerade auch in der Natur.

Am nächsten Morgen wieder Urintest.

Ergebnis & Datum aufschreiben !