

WIE MAN 30 KILO RUNTERGEHT LEBENSLANG. DAS SCHAFFT EINER VON TAUSEND, ODER EINER VON ZEHNTAUSEND, WEIL IHM DAS RICHTIGE WISSEN HIER UNTEN FEHLT AUS «THE BOOK OF LIGHT»!!!

ETWAS ALLGEMEINBILDUNG.

HABE IN 10 WOCHEN 10 KILO ABGENOMMEN. UND DIE NÄCHSTEN 20 BIS 25 WOCHEN GEHEN DIE RESTLICHEN 20 KILO LEBENSLANG WEG VON MIR.

Von 120 auf 90 Kilo innerhalb 30 bis 35 Wochen. Und kann Gewicht mit diesem Wissen, mit dieser langfristigen Ernährungsumstellung mein Leben lang halten!!!!

DASE SCHAFFT EINER VON TAUSEND. ODER EINER VON ZEHNTAUSEND.

WEIL SIE NICHT WISSEN, WIE MAN DAS MACHT 😊😊😊

GOT SEI DANK HATTE ICH IN MEINEM LEBEN SO GROSSE PROBLEME, WO ES ZU LÖSEN GAB UND IMMER NOCHT GIBT.

DASS HAT MIR DEN ANSTOSS UND DIE MOTIVATION GEGEBEN, MICH PRIMÄR AUF WEITERBILDUNG DIE LETZTEN 25 JAHRE ZU KONZENTRIEREN.

ALSO, ES GEHT FOLGENDERMASSEN 30 KILO LEBENSLANG WEGBRINGEN:

INSIDERWISSEN VON THE BOOK OF LIGHT, VON EINEM WESEN 1 MILLIARDE MAL KLÜGER ALS EIN MENSCH EINGEGEBEN AN CHRISTIAN ANDERS, DEM SÄNGER.

BUCH DES LICHTS, BAND 11

(erste 40 Seiten der 160 Seiten über Ernährung. EXTREM WERTVOLLES GEHEIMWISSEN. UNDBEDINGT BUCH FÜR 35.- KAUFEN UND ZUMINDEST ERSTE ZIRKA 40 SEITEN ÜBER ERNÄHRUNG DAZU LESEN!!!!)

DER MENSCH BRAUCHT NUR FRÜCHTE UND KÖRNER (SAMEN, MANDELN, NÜSSE, KERNE, KÖRNER) ZUM LEBEN. WENN DU DIESE ZWEI SACHEN NIMMST TÄGLICH, BRAUCHS DU KEIN SALAT, KEIN GEMÜSE, KEINE KOHLENHYDRATE, KEIN EIWEISS. WAS IN SALAT UND GEMÜSE DRIN IST, IST AUCH ALLES IN FRÜCHTEN DRIN. FRÜCHTE SIND DIE WERTVOLLSTEN NAHRUNGSMITTEL. ICH ESSE NICHT GERNE EIN APFEL, ABER ICH MACHE JEDEN MORGEN 5 FRÜCHTE MIT WASSER IN DER HACKMASCHINE EIN FRUCHTSAFT MIT PAAR KÖRNER (10-15 STÜCK DAS REICH VOLLKOMMEN FÜR

EIN TAG.) DANN HABE ICH SCHON ALLES, WAS ICH FÜR DEN TAG BRAUCHE.

- AM MITTAG ESSE ICH EIN SALAT, Z.B. MIT BROGGOLI, BLUMENKOHL, ROTE BOHNEN, MAIS, LINSEN, UND ZWEI SPIEGELEIER OBEN DRAUF.
- AM ABEND NOCHMALS DAS SELBE. MANCHMAL AUCH SPINAT MIT ZWEI EIERN.
- GEMÄSS BUCH DES LICHTS SOLLTE MAN NUR AM MITTAG EINE LEICHTE, VEGETARISCHE MAHLZEIT ESSEN.
- GEMÄSS BUCH DES LICHTS BRAUCHT DER KÖRPER WIE BEI EINEM NEUEN HAUS VIEL ESSEN, UM ZU WACHSEN.
- ABER WENN DER KÖRPER MAL AUSGEWACHSEN IST, BRAUCHT ER NUR NOCH GANZ WENIG ZU ESSEN, WIE BEI EINEM HAUS, WO MAN MAL EINE KLEINIGKEIT MACHEN MUSS.

Gehe auf [YouTube](#) und suche nach «[Das Buch des Lichts](#)». In einem Register sind alle 6 YT-Kanäle-Weblinks zum BDL mit insgesamt über 2'000 deutschen Videos von Christian Anders. Schau im [YT-Kanal "Der Pfad"](#) die ersten zirka 15 Videos über Ernährung zwei Mal an. Seit ich diese zirka 15 YT-Videos über «[Vegetarier als Bedingung für den buddhistischen Pfad](#)», zwei Mal angeschaut habe, habe ich es geschafft, vom Fleischkonsum für immer wegzukommen. Die Videos geben dir das richtige Wissen, wo du brauchst, um nie mehr Fleisch essen zu wollen, wenn du das auch wirklich dein Wunsch sein sollte.

[HÖRBUCH "FIT FOR LIFE" von www.rusch.ch](#)

(DEM MEISTVERKAUFTEN ERNÄHRUNGS- UND GESUNDHEITSBUCH, ES WURDE ÜBER 5 MILLIONEN MAL VERKAUFT)

Hier heisst es folgendes wichtiges:

- [BIOLOGISCHER 3 mal 8 STUNDEN RHYTHMUS DES KÖRPERS:](#)
 - VON 12:00 UHR BIS 20:00 UHR IST [NAHRUNGS-AUFNAHME](#).

- VON 20:00 UHR BIS 04:00 UHR WIRD DIE NAHRUNG IM DARM ASSIMILIERT, AUSGEWERTET.
- VON 04:00 UHR BIS 12:00 UHR TUT DER KÖRPER REINIGEN, ENTGIFTEN, ENTSCHLACKEN, ENTSÄUERN, UND SO WEITER.
DESHALB SOLLTE MAN BIS MITTAG UM 12:00 UHR NUR WASSER TRINKEN UND FRÜCHTE ESSEN. WENN ICH MORGENS EIN FRUCHTSAFT MIT 5 FRÜCHTEN UND ETWAS WASSER MIXE IM MIXER (MIT 10 ODER 15 KÖRNERN) STIMMTS SO UND ICH HABE GENÜGEN NÄHRSTOFFE FÜR DEN GANZEN TAG ZU MIR GENOMMEN MIT DEM 5-FRÜCHTE-FRUCHTSAFT UND DEN 10-15 KÖRNERN.
- MAN SOLLTE KEINE KOHLENHYDRAT MIT EIWEIS MISCHEN. DAS EINE BILDET BASEN, DAS ANDERE SÄURE. DANN FÄNGT ES AN ZU GÄREN (FAULEN) IM MAGEN UND DARM. MAN SOLLTE EIWEIS MIT GEMÜSE UND SALAT ESSEN. ODER KOHLENHYDRATE MIT GEMÜSE UND SALAT ESSEN. EINE SO AUF DIESE WEISE RICHTIG ZUSAMMENGESTELLTE MAHLZEIT BRAUCHT 3 STUNDEN, UM VON MAGEN IN DEN DARM ZU GELANGEN. DESHALB SOLLTE MAN AB 17:00 UHR NICHTS MEHR ESSEN, DAMIT BIS 20:00 UHR ALLES IM DARM IST, WENN DER KÖRPER DIE VERDAUUNG ABSTELLT. ODER ANDERS GESAGT, MAN SOLLTE NUR VON 12:00 UHR BIS 18:00 UHR ESSEN.
- FRÜCHTE BRAUCHEN NUR 15 BIS 30 MINUTEN, UM VOM MAGEN IN DEN DARM ZU GELANGEN. FRÜCHTE SOLLTE MAN VOR DER RICHTIG ZUSAMMENGESTELLTEN MAHLZEIT ESSEN, WEIL DIE FRÜCHTE TÜTSCHEN SONST AN AN UND ES FÄNGT AN ZU GÄREN, ALSO FAULEN.