

A large, circular watercolor splash in shades of teal and turquoise, centered on a white background. The watercolor has a soft, textured appearance with varying intensities of color.

ESSEN-ZEN
Journal

My Urban Healthy Me



Persönliches Exemplar von

.....



Lydia Fillbach

ESSEN-ZEN

Journal

Finde Dein Essen
Finde Deine Essenz

Women's Wisdom Workbook
Body & Spirit
Transformations-Programme

Edition My Urban Healthy Me

© Mag. Lydia Fillbach

© Mag. Lydia Fillbach, Herbst 2020

www.lebenswert-wien.at

www.urbanhealthyme.com

Buch-Finalisierung:

Dr. Manfred Greisinger www.stoareich.at

Grafik, Illustration und visuelles Konzept:

Sophia Maihart

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin/des Autors:

Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien

www.buchschmiede.com

ISBN

978-3-99118-149-1 (Paperback)

978-3-99118-150-7 (Hardcover)

Printed in Austria

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verarbeitung und öffentliche Zugänglichmachung.

***Willkommen in meiner Welt,
die Dir zeigt, was alles möglich ist,
um als AGELESS GODDESS
das Leben zu genießen.***

Willst Du Dich nicht nur gesund und fit in Deinem Körper fühlen, sondern viel mehr schön, schlank und sexy das Leben führen, das Du schon immer wolltest?

Dann lade ich Dich ein, hier für Dich herauszufinden, dass mit 45+ das Lebens so richtig schön ist und Dein Potential zum wahrhaftigen Strahlen erblüht. Auf diesem Weg begleite ich Dich mit meinen besten Praxis-Tools, die Dich in Deine Freiheit führen. Jenseits von gutem, gesundem Essen gibt es eine Welt voller Wunder, die nur auf Dich wartet!

Von Herzen gerne begleite ich Dich als Deine
Selfness & Health Mentorin, Lydia

Sichtbarkeit und Selbstvertrauen

Im Laufe des Lebens kommen viele toxische Dinge in unser Leben: Menschen, Substanzen, Situationen, Beziehungen, Business.

Das macht uns ungesund, unzufrieden, unattraktiv, unglücklich, unenergetisch und wir fühlen uns ungeliebt.

Riesenthema neben der körperlichen Attraktivität ist für Frauen Sichtbarkeit und Selbstvertrauen.

Dein Herz brennt dafür, Deinen Seelenplan zu leben und das in einem göttlich leichten Körper ...

Deine Transformationsreise startet mit **Women on Earth** (6 Wochen). Du kannst auch gleich upgraden zu **Women on Water** (3 Monate) oder **Women on Fire** (6 Monate). Das Mastery-Programm **Women in Heaven** (12 Monate) umfasst auch ein Zertifikat.

Ziel Deiner Body & Spirit Transformations-Reise ist, als **Healthy Goddess** mit beiden Beinen im Stadt-Business Alltag Deinen Himmel auf Erden zu leben, körperlich leicht und seelisch erfüllt.

Mein Erfolgsversprechen für Dich:

Ich bin Lydia und habe in den letzten 30 Jahren 10.000e Power-Frauen und an Gesundheit orientierte Menschen auf ihrem Weg zu einer körperlichen und spirituellen Transformation begleitet. Durch meine fokussierten Programme **Healthy Urban Goddess**, **Online Essenz Fasten** sowie mein **Buch ESSEN-ZEN** und mein 9-Punkte-Programm für's Gesund leben in der Stadt, erreichen meine KundInnen folgende Ergebnisse:



Sie kennen nährendes Essen und gewinnen mehr Energie für ihr Business und sinnstiftende Herzensprojekte.



Sie kommen in Topform und sind gesund, schlank und sexy. Und das ist nur der erste Schritt. Sie steigen aus toxischen Mustern aus und erfahren ihre wahren Potentiale.



Sie pflegen ihren Körper als Tempel der Seele. Ihre spirituelle Sehnsucht wird gestillt und erfüllt.

Women's Wisdom

Urban Goddess

Women on EARTH

6 Wochen-Programm

Food-Mastery

Toxische Substanzen lösen im Körper

Body/HEALTH-Set

Du bist LEICHT!

Body-Reset-Knopf drücken! Loslassen, Fasten, toxische Gewohnheiten durchbrechen. Genussmittel – richtig dosiert und Tagesabläufe neu gebahnt – sind so für Dich optimiert, dass Du in Deine Energie kommst. Du bist frei, Deinen Sinn (wieder) zu finden.

Dein ESSEN stärkt Deine ESSENZ!





Women on WATER

3 Monate-Programm

Emotion-Mastery

Toxische Beziehungen lösen

Geist/MIND-Set

Du bist SICHER! SELF LOVE!

Mindset-Change: Glaubenssätze, alte Geschichten und Ängste hast Du in MUT gewandelt. Dir selbst zu vertrauen und Dich bestens zu nähren, ist Dein BASECAMP, die sichere Basis, für Dich gut zu sorgen. Du kreierst das Leben, das Du willst!
Du verliebst Dich in Dich selbst!

Du BIST, was Du ISST!





Women on FIRE

6 Monate-Programm

Sinn-Mastery

Toxische Begrenzungen sprengen

Seele/SOUL-Set

Du bist in Deiner KRAFT!

SOUL POWER!

Du lässt sterben, was nicht zu Dir gehört. Deine VISION nimmt Form an. Du kreierst das Leben, das Du willst. Natur-Rituale, Meditationen und Trance-Techniken helfen Dir, Rückfälle & Stolpersteine zu meistern. Du bist Dir TREU und Deine SEELE wird genährt. Die Lebenskraft ist zu Dir zurück gekehrt. Dein Licht leuchtet!

Deine ESSENZ ist SICHTBAR!



Women in HEAVEN

12 Monate-Programm

Life-Mastery

Body-Mind-Soul-

Transformation

Integration/HEART-Set

**Du bist die HEALTHY GODDESS und
lebst den HIMMEL auf ERDEN!**

Du kennst Deine Bestimmung, Du lebst Dein volles
GODDESS Potential! Dein Leben ist im FLUSS,
Du kreierst beständig neu, was sich entfalten mag.
Du bist die Frau, auf die Du immer gewartet hast! Aus
ganzem Herzen bist Du für Dich da und Dein Potential
kommt als Gabe für die Welt zur Entfaltung.

Deine ESSENZ strahlt!



9 Praxis-Tipps für Deinen Stadt-Alltag

1. Grüner Smoothie – einmal pro Tag bringt Dich das grüne Sonnenlicht zum Trinken näher ans Paradies und triggert Deine Instinktnatur, wach zu sein. Du lernst, Deinen Körpersignalen wieder zu vertrauen!

2. Plant based food – entdecke die bunte Vielfalt der Pflanzlichen Nahrung. Finde dazu Dein passendes Verhältnis von rohem und gekochtem Gemüse.

3. Intermittierend Fasten – 16 Stunden Essenspause räumt Dein Innerstes auf, Deine Zellen jubeln und dies ist nachgewiesen das beste Anti-Aging-Mittel. Finde heraus, ob Du lieber das Frühstück oder das Abendessen auslässt.

4. Mindfulness – Achtsamkeit auf Deinem Teller: Segne Dein Essen und es wird Dir besser bekommen und fühle, ob die Mahlzeit auch Dein Herz erfreut. Die 28-Tage-Übungspraxis bringt Leichtigkeit und Freude in Dein Leben!

5. Mono-Mahlzeit – genieße das Völlern mit nur einer Sorte Gemüse oder Obst und entdecke die Salatopiate:

5 Stück Chicorée machen mindestens so glücklich wie ein Sackerl Chips! Der Magen muss sich einmal pro Tag richtig voll fühlen, da ist ein Berg Gemüse genau richtig dafür, ohne nutzlose Kalorien verbrennen zu müssen.

6. Selbstversorgung - geh nie ohne einen gesunden Snack in der Tasche aus dem Haus! Im Großstadt-Dschungel lauern giftige Verlockungen an allen Ecken! Ob Rohschokolade, Superfood-Riegel oder Beeren-Nussmischungen, leg dazu Vorräte an.

Aber auch selbst gemachte Gemüseeintöpfe, in Gläsern eingerext und im Kühlschrank für Wochen ready to eat, sind eine feine Sache.

7. Wasserqualität – egal wie, kümmere Dich aktiv darum – filtern, ionisieren, beleben – hier ist der Schlüssel für die Zellversorgung!

8. Pimp your Food – kombiniere Deine Mahlzeiten mit Superfoods und Nahrungsergänzungen auf Basis von sekundären Pflanzenstoffen.

9. Guter Schlaf – die Zellerneuerung läuft auf Hoch-touren, wenn Du ausreichend gut vor Mitternacht schläfst. Inmitten von Elektrosmog ist das selbst bei bester Ernährung nur mäßig gut. Deshalb vorsorgen!

Zen hat das Ziel, die Aufmerksamkeit auf die Wirklichkeit selbst zu sammeln und nicht auf unsere intellektuellen oder emotionalen Reaktionen auf die Wirklichkeit. Und Wirklichkeit ist das stets Wachsende und sich Wandelnde und nicht zu Definierende, das wir Leben nennen und das nie auch nur einen Augenblick stehen bleibt, damit wir es in ein System von Kategorien und Ideen zwingen können.

Aus dem Zen-Buddhismus





*Your everyday life
is transformed to a
Goddess Life!*