

Von Innen heraus Stark:

NATÜRLICHE HELFER FÜR MEHR VITALITÄT UND LEBENSFREUDE



Meine Top 7, für mehr Vitalität im
Mama Alltag!

LYNN MARIE KRACHT

Wie ich mich im Alltag unterstütze

Der Alltag kann oft hektisch und fordernd sein. Zwischen Familie, Arbeit und eigenen Bedürfnissen ist es eine Herausforderung, sich selbst nicht zu vergessen. Doch eines habe ich gelernt:

Selbstfürsorge ist nicht verhandelbar, wenn wir uns langfristeig wohl und gut fühlen wollen. Um mich körperlich und emotional zu stärken, setze ich auf Produkte, die mir täglich dabei helfen, meine Energie zu erhalten, Stress zu reduzieren und mein Wohlbefinden zu fördern.



about Essentials

In diesem Guide möchte ich dir einen Überblick über die wertvollen Hilfsmittel geben, die mir persönlich geholfen haben, Balance in meinen Alltag zu bringen. Egal ob Nährstoffe, die meine körperliche Vitalität unterstützen, oder ätherische Öle, die mich emotional stärken – all diese Elemente bereichern mein Leben und könnten auch deins verändern.

Qualität zählt: Warum du auf hochwertige Produkte achten solltest



about Quality

Wenn es um Nahrungsergänzungsmittel und ätherische Öle geht, ist Qualität entscheidend. Es gibt erhebliche Unterschiede, besonders bei ätherischen Ölen, die oft nicht pur oder mit synthetischen Zusätzen vermischt sind. Achte unbedingt auf die Herkunft der Produkte, die Reinheit und die Art, wie sie hergestellt und getestet werden.

Ein wichtiger Faktor ist auch die faire Bezahlung der Menschen, die an der Produktion beteiligt sind – vom Anbau der Pflanzen bis zur Destillation der Öle. Produkte sollten ethisch und nachhaltig produziert werden, damit sowohl die Umwelt als auch die Menschen, die sie herstellen, fair behandelt werden.

Warum doTERRA:

doTERRA steht für Fairness auf allen Ebenen. Die Bauern und Destillierereien werden fair bezahlt, und auch wir Beraterinnen profitieren von diesem transparenten und ethischen Geschäftsmodell. Bei doTERRA erhältst du reine ätherische Öle ohne Zusätze – 100% natürliche, geprüfte Qualität. Das gibt mir die Sicherheit, dass ich meiner Familie und meinen Kunden nur das Beste weitergebe.

Live Long Vitality – Der Rundumschutz für den Körper



Das Live Long Vitality Pack von doTERRA ist mein täglicher Begleiter, wenn es darum geht, meinen Körper mit allem zu versorgen, was er braucht. Besonders als Mama, die ständig unterwegs ist und viele Anforderungen jongliert, ist es wichtig, nicht nur kurzfristig Energie zu haben, sondern langfristig auf meine Gesundheit zu achten.

Dieses Pack enthält Vitamine, Mineralien und Antioxidantien, die dem Körper helfen, sich zu regenerieren, das Immunsystem zu stärken und die tägliche Energie zu unterstützen. Dazu kommen Omega-3-Fettsäuren, die für Gehirn und Herz essenziell sind. Was mir besonders gefällt: Es gibt auch eine vegane Option! Mit diesem Nährstoffkomplex habe ich das Gefühl, meinen Körper in seiner Gesamtheit zu unterstützen und so die Kraft zu haben, für meine Familie da zu sein.

Bei was es dir helfen kann:

1. Energiemangel
2. Stressbedingte Erschöpfung
3. Nährstofflücken im Alltag

Anwendung: Täglich 1-2 Kapseln von jedem der enthaltenen Präparate einnehmen. Perfekt für den Morgenstart oder am Nachmittag als Energieboost.



[Hier geht's zu den Produkten!](#)

MetaPWR Advantage – Kollagen und Vitalität in einer einzigartigen Formel



Mit zunehmendem Alter und dem täglichen Stress habe ich bemerkt, wie wichtig es ist, meinem Körper nicht nur äußerlich, sondern auch von innen etwas Gutes zu tun. Das MetaPWR Advantage von doTERRA enthält eine kraftvolle Mischung aus Kollagen und NMN, die dem Körper hilft, vital zu bleiben. Besonders Kollagen ist das Mittel der Wahl für Haut, Haare und Gelenke, aber auch für das allgemeine Wohlbefinden.

Diese Formel unterstützt meine Hautelastizität, fördert die Regeneration und kann das Auftreten von Alterungszeichen verlangsamen. Aber das Beste ist, dass ich nicht nur äußerlich profitiere – die Vitalität, die ich spüre, wenn ich MetaPWR nehme, gibt mir den Antrieb, auch an stressigen Tagen durchzuhalten.

Bei was es dir helfen kann:

1. Hautalterung und Elastizitätsverlust
2. Gelenkthemen
3. Energiemangel und Müdigkeit

Anwendung: Einmal täglich in Wasser auflösen und trinken. Ideal morgens oder nach dem Sport für einen zusätzlichen Schub.



[Hier geht's zu den Produkten!](#)

PB Assist+ – Dein Darm im Gleichgewicht

Der Darm spielt eine Schlüsselrolle für unser Immunsystem und unser allgemeines Wohlbefinden. Als Mama, die stets auf ihre Gesundheit achten muss, habe ich gelernt, dass ein gesunder Darm die Basis für Vitalität und Energie ist. Mit PB Assist+, einem Probiotikum von doTERRA, unterstütze ich meine Darmgesundheit und Sorge dafür, dass mein Verdauungssystem optimal funktioniert.

Das Präparat enthält eine Mischung verschiedener Probiotika-Stämme, die den Darm mit nützlichen Bakterien versorgen. So kann nicht nur die Verdauung gefördert werden, sondern auch das Immunsystem gestärkt. Besonders, wenn mein Alltag stressig wird oder ich mich unausgeglichen fühle, greife ich auf PB Assist zurück, um wieder in Balance zu kommen.



Bei was es dir helfen kann:

1. Bei der Verdauung
2. Normale Funktion des Immunsystems
3. Erschöpfung und mangelndes Wohlbefinden

Anwendung: Täglich 1 Stick in Wasser auflösen, am besten mit einer Mahlzeit einnehmen. Bei erhöhtem Stress oder nach Antibiotika-Einnahme besonders wichtig.



[Hier geht's zu den Produkten!](#)

MetaPWR™ Recharge

Elektrolyte für deine Zellen



MetaPWR™ Recharge im erfrischenden Zitronen-Limetten-Geschmack kombiniert Elektrolyte, Pflanzenextrakte und Mineralstoffe, um eine nachhaltige Feuchtigkeits-versorgung auf zellulärer Ebene zu gewährleisten.

Diese einzigartige Mischung enthält Ginseng-Extrakt und einen marinen Multimineralien-komplex, gewonnen aus bestimmten Rotalgen, die essen-tielle Spurenelemente aus dem Meer aufnehmen. Sie unter-stützt die effiziente Aufnahme von Wasser durch die Zellen und sorgt für eine effektive Hydration. Dank der flüssigen Form löst sich das Konzentrat schnell auf und ist sofort verwendbar.

Bei was es dir helfen kann:

1. Feuchtigkeitsversorgung für deine Haut und Zellen
2. zur versorgung nach dem Sport
3. Energiemangel und Müdigkeit

Anwendung: Einmal täglich in Wasser auflösen und trinken. Ideal morgens oder nach dem Sport für einen zusätzlichen Schub.

Kombinierbar mit Meta PWR Advantage und PB Assist+ als Glow Shot!



[Hier geht's zu den Produkten!](#)

ZerraZym – Unterstützung für die Verdauung



Nach größeren Mahlzeiten oder wenn mein Verdauungssystem durch den stressigen Alltag überfordert ist, greife ich gerne zu ZerraZym von doTERRA. Es enthält natürliche Verdauungsenzyme, die dem Körper helfen, Nahrung besser zu verarbeiten und Nährstoffe optimal aufzunehmen.

Für mich ist es ein echter Lebensretter nach schweren oder unregelmäßigen Mahlzeiten. Besonders in Zeiten, in denen ich mich gestresst fühle oder meine Ernährung nicht optimal ist, unterstützt ZerraZym meinen Körper dabei, sich leichter und ausgeglichener zu fühlen.

Bei was es dir helfen kann:

1. Blähungen und Verdauungsbeschwerden
2. Müdigkeit nach dem Essen
3. Nährstoffmangel durch unvollständige Verdauung

Anwendung: Nehme es vor oder nach großen Mahlzeiten, um die Verdauung zu unterstützen. Ideal, wenn du das Gefühl hast, dass dein Magen schwer arbeitet.



[Hier geht's zu den Produkten!](#)

Rohkakao – Für Energie und Genuss

Neben den doTERRA-Produkten liebe ich es, meinen Alltag mit kleinen Genussmomenten zu bereichern. Rohkakao ist für mich ein echtes Superfood. Er ist nicht nur reich an Antioxidantien, sondern auch eine natürliche Quelle für Magnesium, Eisen und Glückshormone. Für mein Tägliches Ritual gönne ich mir eine Tasse heiße Schokolade mit hochwertigem Rohkakao.

Rohkakao gibt mir ein sanftes Energieplus, ohne den Körper mit Koffein zu belasten. Zudem ist er stimmungsaufhellend und perfekt, um den Tag mit einem besonderen Ritual ausklingen zu lassen. Ich bestelle meinen Kakao bei Kakaomischa, dort gibt es verschieden Sorten. Mit dem Code: LYNN:FREILEBEN sparst du 10%.



Bei was es dir helfen kann:

1. Energiemangel ohne Koffein
2. Stimmungsaufhellung bei Stress
3. Ein kleines Genussritual für mehr Achtsamkeit

Anwendung: Mische 1-2 Teelöffel in warme Pflanzenmilch oder Wasser. Genießen als energiereiches, stimmungsaufhellendes Getränk.

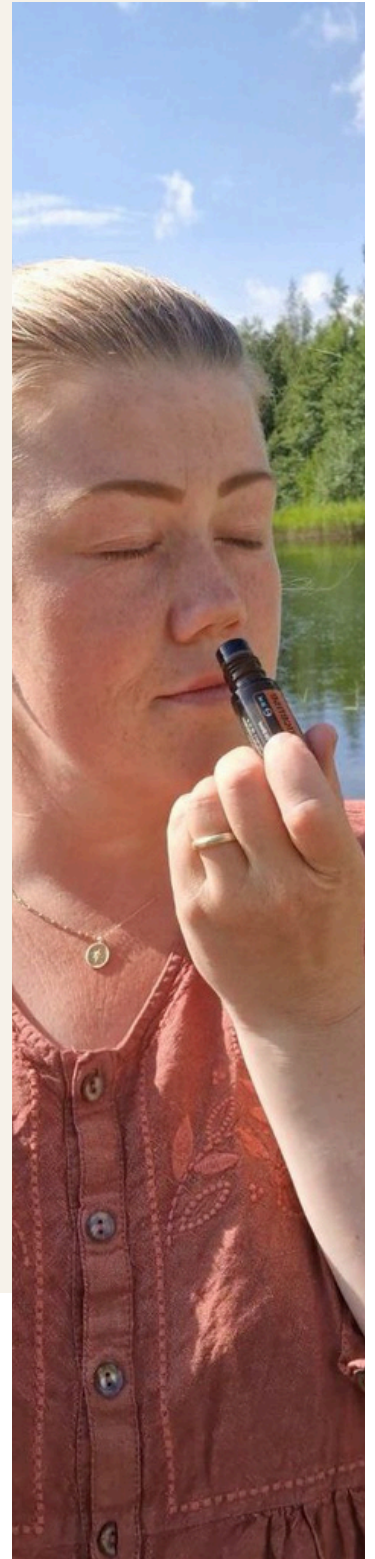
[Hier geht's zum Kakao!](#)

Ätherische Öle – Emotionale Unterstützung und Balance

Ätherische Öle sind ein fester Bestandteil meines Alltags. Ob ich mehr Energie brauche, mich entspannen möchte oder einen emotionalen Ausgleich suche – die Öle von doTERRA bieten mir genau das. Ihre Anwendungsmöglichkeiten sind vielseitig: Ob in der Difuser, als Roll-on oder direkt auf der Haut oder teilweise sogar innerlich – sie begleiten mich durch den Tag.

Meine Favoriten sind zum Beispiel Lavendel für Entspannung, Zitrone für Klarheit und Energie, Weihrauch, um meine emotionalen Prozesse zu unterstützen und Balance zur Stress Reduzierung. Besonders als Mama schätze ich die Möglichkeit, schnell und effektiv meine Stimmung zu beeinflussen und wieder zu mir selbst zu finden.

Es gibt auch ganz tolle Roll Ons für Kinder!



Bei was es dir helfen kann:

1. Stress und Überforderung
2. Emotionale Instabilität
3. Energiemangel oder Erschöpfung

Anwendung: Trage die Öle auf den Handgelenken, hinter den Ohren oder auf der Brust auf, nutze sie im Diffuser oder als Bestandteil eines entspannenden Bads.



[Hier geht's zu dem Produkten!](#)

Über mich

Als Mutter weiß ich genau, wie fordernd und stressig der Alltag sein kann. Gesundheit und Wohlbefinden stehen dabei oft hintenan, obwohl sie so wertvoll sind – nicht nur für uns selbst, sondern auch für unsere Familie. Ich habe erkannt, wie wichtig es ist, gut für mich zu sorgen, denn wenn es mir gut geht, kann ich aus voller Kraft für meine Familie da sein.

Als Beraterin für ätherische Öle bei dōTERRA ist es meine Mission, Frauen und Müttern dabei zu helfen, ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden ganzheitlich zu unterstützen. Wenn du über mich bestellst, stehe ich dir als deine persönliche Beraterin zur Seite und begleite dich auf deinem Weg. Gemeinsam finden wir die besten Lösungen für deine individuellen Themen und Bedürfnisse.

Ich freue mich darauf, dich zu unterstützen!



*Ich freue mich
auf dich!*

Hier geht es zum Rund um Paket mit 25% Rabatt, meiner Beratung, um gut aufgestellt zu sein.

Bei Fragen oder Individuellen Bestellungen. Es gibt immer mal tolle Aktionen mit gratis Produkten, dafür schreib mir einfach!

Hier Bestellen!



[Lynn.freileben](https://www.instagram.com/lynn.freileben)

Lynnmariekracht@web.de

www.lynnmariekracht.de