



An einem gut sichtbaren Ort aufhängen!



H2O Swiss AG
www.h2ohoch3.ch



Ihr Wohlfühlplan

Uhrzeit	Wohlfühlstrategie
07:00 Uhr	Nach dem Aufstehen:
08:00 Uhr	Tägliche Einnahme von zwei Verschlusskappen Rocky Mountain Ur-Essenz (Wiederauffüllen der Nährstoffdepots durch Remineralisierung)
09:00 Uhr	11-15 Minuten abgekochtes Wasser (während des gesamten Zeitraums kochen lassen) auf trinkbare Temperatur abkühlen lassen und bis
10:00 Uhr	nachmittags ca.15:00 Uhr schluckweise trinken. Nehmen Sie hiervon 1 l zu sich. Durch das Abkochen des Wassers über 11 Minuten wird die
11:00 Uhr	Aufnahmekapazität für die Ausleitung der Schad- und Giftstoffe enorm vergrößert.
12:00 Uhr	(Wenn nicht abgekocht, mindestens jedoch 1 Liter reines Trinkwasser täglich bis 15:00 Uhr trinken, um das Ausleiten der gelösten Schlacken
13:00 Uhr	zu unterstützen)
14:00 Uhr	
15:00 Uhr	Ab ca. 15:00 Uhr 1 Liter Trinkwasser (Achtung: nur reines Wasser verwenden!) mit 1 Dosierkappe H2O3-Konzentrat mischen und bis
16:00 Uhr	ca. 22:00 Uhr trinken. Basisches Wasser fördert den Prozess des Entgiftens und Entschlackens. Jedoch wird der Harndrang über Nacht
17:00 Uhr	gemindert.
18:00 Uhr	
19:00 Uhr	
20:00 Uhr	1x pro Woche nehmen Sie ein basisches Bad, dazu lösen Sie 500 bis 1000 Gramm Himalayasalz in einer Badewanne auf. Um die fett-
21:00 Uhr	löslichen Giftstoffe aus Ihrer Haut zu lösen, empfehlen wir, vor dem Baden den ganzen Körper mit natürlichem Sesamöl einzureiben und
22:00 Uhr	20 Minuten einwirken zu lassen. Sie baden 60-90 Minuten in 38 Grad warmem Wasser.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit
Frank Kraushaar (Naturmediziner)