

# Weckruf für Gesundheit

**Jeder ist Chef seines Körpers und seines Geistes.  
Was wir tun, zeigt Wirkung ... von innen und von außen**

Auf der Basis einer vertrauensvollen und partnerschaftlichen Zusammenarbeit mit Ihnen, ist es mir ein besonderes Anliegen, neben den Produktideen, auch Anregungen zu geben, über eine tägliche Dosis Fitness und Gesundheit, die Sie in den Tag einbauen können.

## Entdecke den Körper als Lebewesen

Gehen (10000 Schritte), Laufen, Radfahren  
Schwimmen, Golf, Tennis, Walking, Tanzen

Obst, Gemüse, Salate etc  
Gerstengras Power Drink

### Bewegung



### Ernährung



### Bodycare



### Mentales

Körperpflege von Innen und Außen  
Olivenöl, Arganöl, Rapsöl, Leinöl  
Tolle Kleidung z.B. von Armani  
Escada, Boss, NN, Cosmetics  
Yoga, Pilates, Stretching  
Body Styling, RÜCKENTRAINING  
Optimale Sitzhaltung am Bildschirm  
**Neugierig Bleiben**

Lächeln, Strahlen, gute Laune  
Freude, Gut Draufsein, Optimismus  
Dankbarkeit, Mut, Achtsamkeit  
Plaudern und Genießen  
Lebe im Hier und Jetzt  
Schiebe nicht die Wolken von morgen  
über die Sonne von heute. Cicero  
**Offen sein für Neues**

Wer einen Fluss überquert,  
muss die andere Seite verlassen.

Zitat Mahatma Gandhi

**Bredemeier Electronics GmbH**

Ulrich C Bredemeier  
Geschäftsführer, MD

**Magische Zahlen: Chanel No 5; Route 66; Industrie 4.0; Bredemeier 7.0**