



THEMA DES WETTBEWERBS 2014: *Melissa officinalis* KATEGORIE: WISSENSCHAFT & MEDIZIN

PROJEKTTITEL:

Train your brain: grüne Melisse für graue Zellen

EINGEREICHT VON

Biolog – Präventive Gesundheitskonzepte, Frau Angelika Neuhold

Kontakt: <http://www.biolog.at>

PROJEKTKURZBESCHREIBUNG

Brain food – Nahrung für mehr Konzentration, mentale Leistungskraft und gesteigertes Wohlbefinden. Durch gezielten Einsatz von Lebensmitteln und Kräutern, sowie durch die optimale Mahlzeitenfrequenz und Flüssigkeitszufuhr, können Sie ihre mentale Fitness stärken. Denksportler sind Menschen, die mit ihrer mentalen Leistungskraft, sprich mit Köpfchen Geld verdienen. Ziel jedes ehrgeizigen Denksportlers ist, dass er Höchstleistungen vollbringen kann, wenn es um geistige Belastbarkeit, mentale Flexibilität, Kreativität und Lösungsorientiertheit geht. Im Führungskräfte-Coaching findet Melisse besonderen Einsatz. Die einfache Verwendung in der Praxis (im Büro, auf Geschäftsreisen, in Meetings...) macht die Melisse so sympathisch, die Wirkung überzeugt natürlich zusätzlich.

Einsatz von Brain food: Denksportler wie z.B. Schülerinnen, StudentInnen, Büroangestellte, VerkäuferInnen, AußendienstmitarbeiterInnen, Führungskräfte.

Die Flüssigkeitszufuhr ist die Basis von Brain food. Ohne Flüssigkeit kommen Sie wortwörtlich nicht in den Flow! 30ml pro Kilogramm Körpergewicht ist die Zielmenge. Mit Hilfe von Melisse schaffen die Kunden die Menge leichter und erfreuen sich über die Wirkungen der Melisse (doppelter Effekt). Melisse wird in diesem 10 Stufen Model (biolog-Erfolgsstiege) aber mehrmals zum Einsatz gebracht.

- Morgendliche Melissen-Teezubereitungen für einen konzentrationsstarken Tag
- Brain Snacks mit frischer Melisse als Beigabe zu Obstsalaten oder Getränken
- Brain Turbo mittags: Melisse für Salate, Getreidegerichte und Aufstrichbrote
- Abendliche Entspannungsbäder mit ätherischem Melissenöl (10 Tropfen in 1 Liter Milch und 1 Eßl. Honig auflösen, 20 Minuten baden – als Teil oder Vollbad möglich).

BILDER

