



Tipps & Tricks

7

VORTEILE VON KOKOSÖL

1

WIRKT ANTIBAKTERIELL & ANTIMIKROBIELL

Kokosöl hat antibiotische Eigenschaften. Die mittelkettigen Fettsäuren im Kokosöl zeigen eine großartige Wirkung gegen Viren, Pilze & Bakterienstämme. Kokosöl ist auch super zur Zahnpflege geeignet.

2

UNTERSTÜTZT BEIM FETTABBAU

Benutze Kokosöl beim Kochen. Kokosöl ist leicht verdaulich, es hilft den Stoffwechsel anzukurbeln und unterstützt somit den Fettabbau.

3

TROCKENE HAUT

Die Mineralien in Kokosöl unterstützen Deine Haut und geben ihr viel Feuchtigkeit. Reibe Deinen Körper vor dem Duschen mit Kokosöl ein und trage abends etwas Kokosöl auf Deine Lippen auf.

4

UNTERSTÜTZT DIE VERDAUUNG

Kokosöl verbessert die Verdauung, indem es den Körper hilft die fettlöslichen Vitamine, Calcium & Magnesium zu absorbieren.

5

ALS SONNENSCHUTZ

Kokosöl verstopft die Poren wie die meisten herkömmlichen Sonnenschutzprodukte nicht, pflegt die Haut und blockt 20% der UV Strahlung der Sonne.

6

HILFT BEI ENTZÜNDUNGEN

Kokosöl hilft aufgrund des hohen Anteils von Antioxidantien bei Entzündungen, gibt Dir einen großartigen Energieschub und verbessert Deine Ausdauer.

7

SUPER FÜR DIE MUSKLN

Kokosöl gibt dir den nötigen Energieschub, hilft Dir dabei Kalorien zu verbrennen und hilft Dir durch die mittelkettigen Triglyceride beim Muskelaufbau bzw. -erhalt. Dazu gibst Du 1x täglich 1 EL Kokosöl in Deinen grünen Smoothie.



www.kayfitz.com





Tipps & Tricks

Rezepte mit Kokosöl bei der Körperpflege

Zahnpasta

2 EL Kokosöl weich

1 EL Xylit (Birkenzucker)

20 Tropfen Thieves (naturreines, ätherisches Öl)

Bodylotion

1 Glas Kokosöl

30 Tropfen Rosmarinöl oder Lavendelöl oder EnRgee (naturreines, ätherisches Öl)

Deo

4 EL Kokosöl

2 EL Natron

2 EL Maisstärke

10 Tropfen Rosmarinöl, Lavendelöl, Orangenöl (naturreines, ätherisches Öl)

Kaffee Kokos Peeling für eine straffe Haut



Nimm 1 kleine Schüssel Kaffeesatz und mische diesen mit 1 EL Kokosöl.

Nun geht es ab unter die Dusche, reibe das Kaffeepeling in kreisenden Bewegungen in die Haut ein!

Das Koffein regt die Durchblutung an, das Kokosöl verwöhnt die Haut und macht sie schön sanft!



Tipps & Tricks

Die positiven Wirkungen von Kokosöl und der naturreinen, ätherischen Öle auf die Menschen um mich herum sind erstaunlich!

Ich freue mich auch **Dich ein Stück auf Deinem duftenden Weg zu begleiten** und Dich mit meinem Wissen und meiner Erfahrung mit den Ölen besonders im Bereich Körper, Fitness & Mindset zu unterstützen.

Wenn Du mehr über die naturreinen, ätherischen Öle erfahren möchtest und wie Du sie für Dich im Alltag nutzen kannst, dann kannst Du mich gerne kontaktieren oder mal auf meiner Webseite vorbeischauen

[Klicke dazu einfach auf diesen Link](#)

Herzliche Grüße, Deine Kay

Kontakt:

Mobil: 0151 51944128

Email: info@kankunafit.de