

# FÜNF SOMMER DENAS LIFE HACKS



Auch mitten im Sommer, bei heißem Wetter kann es zu Gesundheitsproblemen kommen,

## Hier 5 Denas Empfehlungen für heiße Tage

die auch für Sie nützlich sein können.

Bei **Hitze**: **7710 Hz** im Nacken und das **MED-Programm**

Bei **Müdigkeit, Schläppheit** und **Erschöpfung**: **77AM** in der HEGU-Zone  
**2,2 Hz** in der HEGU-Zone

**Insektenstich**: Programm **VERLETZUNG**

**Halsschmerzen**: Programm **HALS**

**Schwere, dicke Beine** **7720** mit Fußpad

oder langsam an den Beinen von unten nach oben behandeln bei **Durchblutungsstörung** die **7,0 Hz**.

Jeweils **5 – 10 min** ggf. bis zu **3 x täglich** wiederholen

Zusätzlich viel Wasser trinken, am besten basisches Wasser.

