

**AABP – Praxis für Psychotherapie, Traumatherapie und Supervision**  
Ruedi Steiger, Dipl. Psychologe M.A. und Psychotherapeut SPV  
Dipl. Supervisor IAP-BSO, Coach BSO und Organisationsberater BSO  
Dipl. Paar- und Familientherapeut

## **TAKEme® - Beschreibung zur Einführung des Produkts**

**TAKEme®-Glücksnahrung**– ***Tryptophan*** für einen guten Start in den Tag

**TAKEme®-Glücksnahrung** besteht aus ausgesuchten und wertvollen Zutaten, die eine gute ***Tryptophanzufuhr*** ermöglichen.

**TAKEme®-Glücksnahrung** gibt es bei mir in Sorte **Mandarine-Apfel**.

**TAKEme®-Glücksnahrung** ist ein rein pflanzliches Nahrungsmittel – in Rohkostqualität. Die Früchte und anderen Zutaten werden schonend getrocknet und vermahlen. Damit das Tryptophan gut ins Gehirn transportiert wird, sollte es gemeinsam mit Kohlenhydraten aufgenommen werden. Das ausgewogene Verhältnis der Zutaten von **TAKEme®-Glücksnahrung** stellt einen ausreichenden Kohlenhydratgehalt sicher und ermöglicht somit einen optimalen Transfer von Tryptophan ins Gehirn.

1 Esslöffel Glück pro Tag – Verzehrsempfehlung für TAKEme®-Glücksnahrung

**Um eine optimale Wirkung zu erzielen, sollte TAKEme®-Glücksnahrung morgens auf nüchternen Magen genossen werden.** Obendrein schmeckt es auch noch gut und macht uns glücklich.

### **Verabreichung / Anwendung:**

Einfach 1 gehäuften Esslöffel mit etwas Wasser verrühren und zügig trinken – dann mindestens einen viertel Liter Wasser nachtrinken.

Mit dem Frühstück empfiehlt es sich danach noch etwa 30 bis 40 Minuten zu warten. So geben Sie dem Tryptophan die Zeit, die es braucht, um seinen Transfer ins Gehirn ungestört zu bewältigen.

Es reicht völlig aus, TAKEme®-Glücksnahrung einmal täglich einzunehmen.

**Praxis in Zürich und Schaffhausen, Schweiz**

**Postadresse:** Ruedi Steiger, Postfach 1062, 8201 Schaffhausen

[ruedisteiger@gmx.ch](mailto:ruedisteiger@gmx.ch)   [www.therapiedschungel.ch](http://www.therapiedschungel.ch)   [www.therapiefinder.ch](http://www.therapiefinder.ch)  
[www.coaching-schaffhausen.ch](http://www.coaching-schaffhausen.ch)   [www.coaching-schweiz.ch](http://www.coaching-schweiz.ch)   [www.gv-hufm.ch](http://www.gv-hufm.ch)

**AABP – Praxis für Psychotherapie, Traumatherapie und Supervision**  
Ruedi Steiger, Dipl. Psychologe M.A. und Psychotherapeut SPV  
Dipl. Supervisor IAP-BSO, Coach BSO und Organisationsberater BSO  
Dipl. Paar- und Familientherapeut

## **TAKEme® - Können wir uns „glücklich essen“?**

Essen ist mehr als die Aufnahme von Nährstoffen. Essen hat mit Genuss, Freude und Emotionen zu tun. Jeder von uns hat ganz spezielle Erlebnisse im Zusammenhang mit Essen oder bestimmten Gerichten. Manche von uns denken vielleicht an den Duft von Omas Kuchen oder andere an das Kekse backen mit den Eltern in der Weihnachtszeit. Jeder von uns hat hier ganz persönliche Beispiele und Geschichten, die Gefühle auslösen.

## **Das Tryptophan – der Vorbote des Glücks**

Serotonin wird im Gehirn gebildet. Eine besondere Rolle bei der Serotoninbildung spielt die Aminosäure Tryptophan. Sie ist sozusagen das Grundgerüst für den Glücksstoff.

## **TAKEme® Glücksnahrung für gute Stimmung**

Wir alle träumen von einem glücklichen und erfüllten Leben. Bereits in der antiken Mythologie spielt das Glück eine bedeutende Rolle – nicht umsonst wird ihm eine eigene Göttin – FORTUNA – geweiht.

**Praxis in Zürich und Schaffhausen, Schweiz**

**Postadresse:** Ruedi Steiger, Postfach 1062, 8201 Schaffhausen

[ruedisteiger@gmx.ch](mailto:ruedisteiger@gmx.ch)   [www.therapiedschungel.ch](http://www.therapiedschungel.ch)   [www.therapiefinder.ch](http://www.therapiefinder.ch)

[www.coaching-schaffhausen.ch](http://www.coaching-schaffhausen.ch)   [www.coaching-schweiz.ch](http://www.coaching-schweiz.ch)   [www.gv-hufm.ch](http://www.gv-hufm.ch)