

Deine Schritte in der Detox Woche

Schön, dass Du an Board bist! In den nächsten 7 Tagen reinigen wir Dein komplettes System, vor allem aber Deine Entgiftungs- und Verdauungsorgane. Dafür verfolgen wir jeden Tag 7 Schritte. Unsere fröhlichen Icons stellen diese Steps auch nochmal bildlich für Dich dar.

In der Detoxwoche besteht unsere Nahrung ausschließlich aus unverarbeiteten Lebensmitteln. Hier kommen nur natürliche Nahrungsmittel auf den Tisch. Clean Eating. Viel frisches Obst und Gemüse mit der Lebensenergie, den Enzymen, den Vitaminen und Nährstoffen, die wir täglich brauchen, um unser Bestes zu geben. Vieles davon essen wir im Originalzustand, also roh. Zum Abend hin werden wir die Lebensmittel auch gekocht verzehren, damit sie für jeden gut verträglich sind.

Bitte verzichte in dieser Woche auf alles (abgesehen von unerwähnten Obst- und Gemüsesorten), was nicht in den Rezepten vorkommt. Wenn Du richtig entgiften willst, solltest Du weder Salz, noch Öl verwenden (*Ausnahme: siehe Rezepte: ab und zu 1 TL Kokosöl zum leichten anbraten*).

Wenn Du richtig entgiften möchtest, trinkst du während der Detoxwoche ausschließlich stilles Wasser und Kräuter- bzw. Roibusch-, Süßholz,- und Früchtetees. Kaffee und Tee mit Teein bzw Koffein (*wie grüner Tee & schwarzer Tee*) sollten erst wieder in Woche 2 dazu kommen, da sie die Entgiftung beeinträchtigen. Versuche jeden Tag 2,5 bis 3 l Flüssigkeit zu Dir zu nehmen, damit transportierst Du die Gifte besser ab.

Schritt 1: Bitte trinke jeden Morgen direkt nach dem Aufstehen einen halben Liter stilles, ungekühltes Wasser.

Sinn: Nachts erholt sich unser Körper und sorgt dafür, dass Giftstoffe abgebaut werden. Wenn wir morgens Wasser auf leeren Magen trinken, helfen wir unserem Körper dabei, die schädlichen Stoffe förmlich herauszuspülen. So schaffen wir die perfekte Basis für den Reinigungsprozess. Grundsätzlich ist es ratsam vor jedem Essen (*30 Minuten vorher*) 2 Gläser Wasser zu trinken. Wasser auf leeren Magen zu trinken lässt nämlich auch die Stoffwechselrate ansteigen. Ein höherer Stoffwechsel bedeutet gleichzeitig ein besseres Verdauungssystem. Abnehmen beispielsweise fällt wesentlich leichter, wenn man schneller verdaut.

Schritt 2: Jetzt pressen wir uns einen Detoxsaft aus einem Strunk frischem Staudensellerie (*wichtig: ohne Blätter, die sind zu bitter und können abführend wirken*). Wer keinen Staudensellerie verträgt, entsaftet sich eine frische Gurke. Wer keinen Entsafter hat, macht sich ein frisches Zitronenwasser.

Sinn: Wenn wir Selleriesaft bereits am Morgen trinken, durchfeuchten wir unseren gesamten Organismus. Vor allem nach dem Schlafen sind wir fast immer dehydriert. Staudenselleriesaft ist reich an sekundären Pflanzenstoffen, Antioxidantien, Vitaminen, und Mineralstoffen wie Eisen, Kalium und Calcium. Vor allem aber entgiftet Selleriesaft hervorragend, regt die gesunde Magensäureproduktion an, reinigt unsere Lebern und kann so Entzündungen entgegen wirken. Selleriesaft ist perfekt, wenn wir unseren „Reset-Button“ für unseren Körper drücken möchten.

Schritt 3: Jetzt sorgen wir für den Extra Entgiftungskick mit einem Detox-Smoothie aus frischem Obst und Gemüse. Wer mag und die Entgiftung richtig schnell vorantreiben will, gibt noch unsere empfohlenen Superfoods dazu, wie zBsp Gerstengraspulver und Spirulinapulver.

Sinn: Ein Smoothie liefert in kürzester Zeit ein breites Spektrum an Vitaminen und Antioxidantien. Manche sekundäre Pflanzenstoffe wie Karotinoide kann unser Körper aus Smoothies sogar besser als aus frischem Obst und Gemüse nutzen. Unsere Smooties sind so zusammengestellt, dass sie eine hervorragende Reinigungswirkung mit sich bringen. Die Kombination löst Schwermetalle aus dem Körper und entgiftet den Darm. Wer keinen Mixer hat, isst die Smoothie Zutaten als 1. Frühstück.

Schritt 4: Das Powerfrühstück sorgt für richtig viel Energie und einer perfekten Nährstoffkombination zu Tagesbeginn.

Schritt 5: Das Lunch schenkt uns pure Lebenskraft für einen Power geladenen Tagesverlauf.

Schritt 6: Snacken ist erlaubt. Wer zwischendurch Hunger bekommt, nascht gesunde und wertvolle Snacks.

Schritt 7: Ein leichtes Abendessen rundet den Gesundheitstag ab und sorgt dafür, dass wir unbelastet tief und erholsam schlafen können.

Wichtig: Thema: Hunger!

Wer zu großen Hunger verspürt, kocht Kartoffeln oder Süßkartoffeln als Beilage zu jedem Lunch und Dinner Rezept. Zudem kannst Du zwischen den Mahlzeiten jederzeit die gesunden Snacks naschen und jederzeit frisches Obst und Gemüse Deiner Wahl verzehren. Besonders mit Rohkostgemüse kannst Du Dich den ganzen Tag auch zwischendurch satt essen.

Die Rezepte sind für 2 Portionen, also 2 Personen berechnet. Solltest Du für Dich allein kochen, werden Dir die Portionen auf jeden Fall mehr als reichen. Was Du nicht schaffst,

bewahrst Du im Kühlschrank auf und isst es über den Tag verteilt einfach auf. Somit solltest Du kein Hungergefühl entwickeln.