

# DETOX FÜR DEN ALLTAG: TIPPS FÜR MEHR ENERGIE & WOHLBEFINDEN

The image shows two glasses of lemon water. The glass on the left is tall and narrow, filled with ice and several slices of lemons. The glass on the right is shorter and wider, also filled with ice and lemon slices, and sits on a wooden cork coaster. Both glasses have a small sprig of green herb, possibly thyme, floating in the water. The background is a warm, light brown color.

## Herzlich Willkommen & danke für dein Vertrauen!

Fühlst du dich oft müde, ausgelaugt oder gestresst? Dann könnte ein sanfter Detox für deinen Körper genau das sein, was du brauchst. In diesem PDF zeige ich dir, wie du mit einfachen, aber effektiven Methoden mehr Energie bekommst, deine Verdauung anregst und deinen Körper von unnötigen Stoffen befreist – ganz ohne strenge Diäten oder aufwendige Entgiftungskuren.

### **Du wirst erfahren:**

- Welche Lebensmittel deinen Körper unterstützen, sich zu regenerieren

- Einfache Detox-Tipps, die du sofort in deinen Alltag integrieren kannst
- Wie du mit kleinen Veränderungen große Erfolge erzielst, um dich fitter und gesünder zu fühlen

Dieses PDF ist dein erster Schritt, um den Weg zu einem gesünderen und energetischen Leben zu gehen. Und wenn du noch mehr Unterstützung möchtest, dann lade ich dich ein, mehr über meinen Detox-Kurs zu erfahren, der dir hilft, das Beste aus deinem Körper herauszuholen.

Bist du bereit für deinen Detox? Dann lass uns starten!

# DETOX FÜR DEN ALLTAG: TIPPS FÜR MEHR ENERGIE & WOHLBEFINDEN



## Starte mit kleinen Veränderungen

Es muss nicht gleich eine komplette Ernährungsumstellung sein. Beginne mit kleinen, machbaren Veränderungen, die du in deinen Alltag integrieren kannst. Wir haben genug von unrealistischen Ratschlägen von Experten oder Influencern. Was wir wirklich brauchen, sind praxisnahe, authentische Erfahrungen, die von Mensch zu Mensch geteilt werden.

Zum Beispiel kannst du damit anfangen, mehr Wasser zu trinken oder deinen Morgen mit einem Glas warmem Zitronenwasser zu beginnen. Diese einfachen Maßnahmen unterstützen deinen Körper dabei, sanft zu entgiften und fördern die Verdauung.

Wer bereits Erfahrung damit hat, kann einen Schritt weiter gehen und morgens einen Ingwer-Kurkuma-Shot oder ein Oxymel genießen.

### **Setze auf frische, natürliche Lebensmittel**

Eine der besten Möglichkeiten, deinen Körper zu entgiften, ist, ihn mit nährstoffreichen Lebensmitteln zu versorgen. Setze auf frisches Obst und Gemüse, besonders grünes Blattgemüse wie Spinat, Grünkohl oder Mangold, die voller Antioxidantien und Vitamine stecken. Auch frische Kräuter wie Petersilie, Koriander und Sprossen haben entgiftende Eigenschaften. Versuche, Zusatzstoffe wie Konservierungsstoffe, Bindemittel, Farbstoffe, versteckte Zucker, Rieselhilfen in Gewürzen und Salz sowie Geschmacksverstärker zu meiden. Diese können den Körper belasten und die natürliche Entgiftung erschweren. Stattdessen ist es hilfreich, auf frische, unverarbeitete Lebensmittel zu setzen, die deinen Körper optimal unterstützen.

# DETOX FÜR DEN ALLTAG: TIPPS FÜR MEHR ENERGIE & WOHLBEFINDEN

The image shows two glasses of lemon water. The glass on the left is tall and narrow, filled with ice cubes and several slices of lemon. The glass on the right is shorter and wider, also containing ice and lemon slices. The background is a warm, light brown color.

## Gesund & lecker kochen

Ballaststoffe spielen eine entscheidende Rolle bei der Entgiftung, da sie die Verdauung anregen und helfen, Giftstoffe aus dem Körper zu transportieren. Du kannst deine Ernährung leicht mit Vollkornprodukten, Haferflocken, Chiasamen und Hülsenfrüchten anreichern.

Diese Lebensmittel fördern nicht nur die Entgiftung, sondern halten dich auch lange satt und versorgen dich mit Energie.

**Und das Beste:** Sie lassen sich auf viele leckere und kreative Arten in deine Mahlzeiten integrieren! Ob in Smoothies, Müslis, Suppen oder Salaten – gesunde und ballaststoffreiche Gerichte sind nicht nur gut für deinen Körper, sondern schmecken auch wunderbar und bringen Abwechslung auf deinen Teller.

### **Wie ich gestartet habe:**

Vor einigen Jahren hatte ich mit vielen gesundheitlichen Beschwerden zu kämpfen – Migräne, Haarausfall und Vergesslichkeit, und das schon mit 25 Jahren. Das war ein Weckruf für mich. Ich wusste, dass ich etwas ändern musste. Also begann ich, mein Leben Schritt für Schritt zu verändern: Ich verzichtete auf Zucker und Milchprodukte und fand leckere Alternativen zu Pasta mit Sauce, die mich satt machten und mir ein gutes Gefühl gaben. Im Laufe der Zeit ließ ich auch Weizen, Alkohol und Fleisch hinter mir. Mit der Unterstützung von Vitalstoffen und Detox-Kuren fand ich langsam zurück zu mir selbst und zu einem gesunden, vitalen Ich. Es war eine Reise voller kleiner Schritte, die mich zu einer ganz neuen Lebensqualität geführt haben – und ich bin so dankbar für jeden einzelnen davon.

# DETOX FÜR DEN ALLTAG: TIPPS FÜR MEHR ENERGIE & WOHLBEFINDEN



## Natürliche Helfer

Unsere Natur hält so viele wertvolle Helfer bereit, die uns auf unserem Weg zu mehr Wohlbefinden und Vitalität unterstützen können. Algen wie Chlorella, Spirulina und Kelp sind wahre Superfoods, die voller Nährstoffe stecken und uns dabei helfen, den Körper zu entgiften und mit wichtigen Mineralstoffen zu versorgen. Zum Beispiel findest du sie in **Solis Green Medley** – eine wahre Powerquelle für deine Gesundheit (Bestellerlink auf der letzten Seite).

Auch **Kräuter** sind unverzichtbar auf diesem Weg: Brennnessel, Koriander und Löwenzahn fördern die natürliche Entgiftung und unterstützen deinen Körper auf sanfte Weise. Ein basischer Kräutertee ist daher nicht nur eine Wohltat für die Sinne, sondern auch ein wertvoller Begleiter für mehr innere Balance.

**Bitterstoffe** wie Artischocke, Enzianwurzel und Mariendistel wirken ebenfalls unterstützend und helfen, den Körper zu regenerieren. Diese natürlichen Helfer können uns helfen, den Stoffwechsel zu aktivieren und die Leber bei ihrer wichtigen Entgiftungsarbeit zu unterstützen.

Ein weiterer wertvoller Verbündeter auf deinem Weg zu mehr Gesundheit ist **MSM** (Methylsulfonylmethan). MSM trägt zur Entgiftung bei, indem es Toxine bindet und aus dem Körper transportiert.

Für zusätzlichen Zellschutz sorgen **Antioxidantien** wie Vitamin C, OPC und Astaxanthin, die freie Radikale bekämpfen und unsere Zellen vor schädlichen Einflüssen schützen.

# DETOX FÜR DEN ALLTAG:

FANG MIT DER ENTGIFTUNG DEINES  
KÖRPERS,  
NICHT NUR DEINES MAGENS, AN



Detox ist nicht nur eine Frage der Ernährung, sondern betrifft auch deinen Geist und deine Emotionen. Beginne, kleine Achtsamkeitsübungen in deinen Tag zu integrieren – sei es durch kurze Meditationen, Spaziergänge an der frischen Luft oder das bewusste Abschalten vom digitalen Stress.

In meinem **Simple Detox Kurs** begleite ich dich auf einer inspirierenden Reise zu mehr Wohlbefinden – mit einer klaren Schritt-für-Schritt-Anleitung, wie du in nur 21 Tagen deinen Körper entgiften kannst. So wirst du spielend leicht Detox in deinen Alltag integrieren und dabei Schritt für Schritt zu neuer Energie finden. Du erhältst einen Wochenplan, der für jedes Level geeignet ist, damit du dich wohlfühlst und das Beste aus dir herausholen kannst.

## 1x1 des Detoxens:

- frische regionale Bio-Lebensmittel
- Kochbücher leihen/kaufen wie: 100 werden von Luke Jaque-Rodney Zyklus in Balance von Hannah Willemsen Hemsley und Hemsley: Natürlich gut essen
- wenig /kein Industriezucker
- Zusatzstoffe/E-Nummern/ Konservierungsmittel
- Natürliche Helfer integrieren: Zitronenwasser morgens / Inger-Kurkuma Shot/ Oxymel
- Schlaf 7-9 h täglich
- Trinkmenge 2,5-3,5 Liter je nach Körpergröße
- Spazieren gehen/ Bewegung
- Achtsamkeit/ Stressbewältigung

# DANKE FÜR DEIN VERTRAUEN



Diese natürlichen Helfer sind der Schlüssel zu einem vitalen Leben. Kombiniere sie gezielt und integriere sie in deinen Alltag – du wirst den Unterschied spüren.

Die in diesem Text enthaltenen Hilfestellungen und Empfehlungen dienen der Unterstützung eines gesunden Lebensstils und sollen zu einer ausgewogenen Ernährung und mehr Wohlbefinden beitragen. Sie stellen jedoch keinen Ersatz für eine ärztliche Behandlung dar. Die Anwendung dieser Tipps erfolgt auf eigenes Ermessen. Bei bestehenden chronischen Erkrankungen oder gesundheitlichen Beschwerden wird dringend empfohlen, einen Arzt zu konsultieren, um eine individuelle, fachkundige Beratung zu erhalten

Produktempfehlungen findest du in meinen Shop:



 [bodymindharmony@web.de](mailto:bodymindharmony@web.de)

Ich danke dir herzlich für dein Interesse und dafür, dass du diesen Schritt in Richtung eines gesünderen Lebensstils gehst! Falls du noch Fragen hast oder Unterstützung benötigst, stehe ich dir gerne zur Verfügung. Zögere nicht, mich zu kontaktieren – ich freue mich, dir weiterzuhelfen!