



SMOOTHIE KUR

DETOX MIT POWERDRINKS

4-Tages Plan



Was bedeutet Detox?

Wenn man sich ab und an erschöpft, müde und ausgelaugt fühlt und sich Stress und Bewegungsmangel hinzu gesellen, dann ist es höchste Zeit etwas zu ändern!

Der Begriff „Detox“ bedeutet so viel wie „Entgiftung“. Durch unsere tägliche Nahrungsaufnahme nehmen wir nicht nur Nährstoffe sondern leider auch jede Menge Schadstoffe zu uns.

Z.B. Konservierungsstoffe, Farbstoffe, Geschmacksverstärker, Industriezucker, Kaffee, Alkohol und Nikotin machen unserem Körper zu schaffen und er arbeitet hart daran, diese wieder abzubauen.

Mit der Detox Kur wollen wir unseren Körper auf der einen Seite entlasten, indem wir möglichst wenig Lebensmittel zuführen aber natürlich auch helfen fit und gesund zu bleiben, indem wir ihm nur gesunde und natürliche Nahrungsmittel zuführen.

Mit einer ausgewogenen Zusammensetzung aus Vitaminen, Mineralstoffen, und sekundären Pflanzenstoffen ist ein Smoothie die perfekte Detox-Mahlzeit!

Durch die flüssige Konsistenz kann der Körper die enthaltenen Nährstoffe leichter und nahezu vollständig aufnehmen, da der Körper weniger Arbeit mit der Verdauung hat.

Der Detox Effekt lässt sich noch steigern wenn man sich mehr Zeit an der frischen Luft, einen Saunagang oder eine Yogastunde gönnt.

VIEL ERFOLG!



Während der Detox Tage darf man sich ausschließlich flüssig ernähren!

Pro Tag darf man bis zu 4 Smoothies je 500ml trinken.

Es empfiehlt sich bereits einige Tage vor der Smoothie Kur auf Koffein zu verzichten. Das führt aufgrund von Entzugserscheinungen oftmals zu Kopfschmerzen, die aber in der Regel recht schnell wieder verschwinden.

Am besten startet man den Tag mit warmen Ingwerwasser. Neben Ingwerwasser sind Wasser und Kräutertee ebenfalls ideale Flüssigkeitslieferanten. Alkohol, Nikotin und Koffein sind tabu!

Rezept für Ingwerwasser

- 2 cm großes Stück Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden
- mit 1 Liter Wasser bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen oder
- Ingwerscheiben mit kochendem Wasser übergießen und ziehen lassen

Nach Bedarf mit Honig und / oder Zitrone verfeinern





Positive Effekte einer Detox Kur

Stressreduktion

Gewichtsabnahme

schöne Haut, Haare und Nägel

erholsamer Schlaf

bessere Verdauung

Aktivierung des Stoffwechsels

hohes Energielevel und mehr
Motivation

TAG 1



Spinat - Erdbeer Smoothie

- Spinat
- Banane
- Erdbeeren
- Cashewkerne
- Kokosmilch



Brokkoli Smoothie

- Brokkoli
- Apfel
- Zitrone
- Wasser



Süßkartoffel Smoothie

- Süßkartoffel
- Banane
- Zimtpulver
- Kokoswasser



Himbeer - Sesam Smoothie

- Himbeeren
- Sesam
- Kurkuma
- Mandelmilch

TAG 2



Zucchini - Mango Smoothie

- Zucchini
- Mango
- Zitrone
- Kokosmilch



Erdbeer - Avocado Smoothie

- Erdbeeren
- Avocado
- Cashewkerne
- Minze
- Wasser



Beeren Smoothie

- Himbeeren
- Erdbeeren
- Banane
- Haferflocken
- Mandelmilch



Exotik Smoothie

- Himbeeren
- Banane
- Mango
- Goji Beeren
- Milch

TAG 3



Apfel - Spinat Smoothie

- Spinat
- gekochter Apfel
- Physalis
- Kakao
- Ingwer
- Mandelmilch



Karotten - Orangen Smoothie

- Karotte
- Orange
- Apfel
- Basilikum
- Zitrone



Blumenkohl - Heidelbeer Smoothie

- Blumenkohl
- Heidelbeeren
- Chia Samen
- Banane



Erdbeer - Quinoa Smoothie

- Quinoa
- Erdbeeren
- Joghurt
- Wasser

TAG 4



Spinat - Erdbeer Smoothie

- Spinat
- Banane
- Erdbeeren
- Cashewkerne
- Kokosmilch



Kürbis - Haferflocken Smoothie

- Kürbis
- Kiwi
- Heidelbeeren
- Haferflocken
- Wasser



Heidelbeer Smoothie

- Heidelbeeren
- Banane
- Joghurt
- Leinsamen



Banane - Weintrauben Smoothie

- Banane
- Weintrauben
- Chia Samen
- Wasser