

## Tagesablauf 40 Day Detox mit Kundalini Yoga

Versuche diesen Tagesablauf mehr oder weniger einzuhalten. Sei aber auch nicht zu streng mit dir, wenn dein Tag etwas anders aussieht oder nicht immer alles perfekt klappt. Tu das, was du kannst.

Mehr Infos findest du im Manual auf S. 11

1. Liver Flush Shot zum Reinigen der Leber
2. 1 Tasse Lebertee
3. Kundalini Yoga gemäss Video oder Teile daraus, z.B. Atemübung oder Meditation
4. Frühstücksvariante 1 oder 2 (Green Smoothie oder Müesli/Porridge)
5. Zwischendurch Veggie Juice / etwas Früchte, Sonnenblumen- oder Kürbiskerne, etwas Nüsse
6. Lunch: Lass dich vom Manual inspirieren, Rezepte ab S. 54
7. Zwischendurch Veggie Juice / etwas Früchte, Sonnenblumen- oder Kürbiskerne, etwas Nüsse
8. Dinner: Lass dich vom Manual inspirieren, Rezepte ab S. 54

Nutze – wenn möglich – täglich Zwiebeln, Knoblauch, Rosmarin, Ingwer und Kurkuma in deiner Küche. Auch Kraut-/Blattsalate und Sauerkraut sollten oft bis täglich auf deinem Speiseplan stehen.

Das Yoga kannst du natürlich auch am Abend einbauen, je nachdem, was dir besser geht. Bedenke einfach, dass es oftmals einfacher ist, eine morgendliche Praxis einzuhalten als sich abends nochmals aufzuraffen.

Grundsätzlich: versuche vor 23 Uhr ins Bett zu gehen, damit deine Leber in Ruhe ihre Arbeit machen kann.

Und nicht vergessen: Lass dich nicht von Vorschriften stressen. Bzw. überhaupt nicht stressen. Das mag die Leber nämlich überhaupt nicht 😊.

Wie oben gesagt: Tu das, was du kannst!