

Ablauf 40 Days for Radical Selflove & Health inkl. erste 5 Tage

Wir beginnen unser Herbst-Detox mit der 5-Tage-Darmreinigung. Bouillon, Green Protein Shake, Vegetable Juice und rohes Gemüse sind deine Hauptnahrungsmittel für diese Woche.

Auf diese Weise entfernst du viele Nahrungsmittelallergene und dein Dickdarm kann heilen, die Ausscheidung von giftigen Metallen und alten Fäkalien wird erleichtert und der Darm wird auf die bevorstehende Reinigung von Pilzen, Bakterien und Parasiten vorbereitet. Die Ballaststoffe (aus dem Flohsamen-Drink = Psyllium) fördern die Darmbewegung und reinigen die Darmwand.

Die Suppe liefert Nahrung und Mineralien. Der Veggie Juice und der Protein Shake bieten eine reiche Auswahl an Vitaminen, Mineralstoffen und Phytonährstoffen, die auf zellulärer Ebene sowohl entgiften als auch nähren.

Die rohen vegetarischen Snacks sorgen dafür, dass du immer etwas zu knabbern hast und fördern mit zusätzlichen Ballaststoffen den Stuhlgang.

Wenn du abnehmen möchtest, halte dich so gut wie möglich an die unten aufgeführten Hauptnahrungsmittel und Rezepte und vermeide in den ersten 5 Tage das Mungobohnen-Reis-Gericht und auch Snacks wie Avocado und Nüsse.

Wenn du wenig Energie hast, trink mehr von Green Protein Shake, bis zu 2 Liter täglich.

Wenn du dein Gewicht aufrechterhalten oder an Gewicht zulegen möchtest, iss zusätzlich zu Protein-Shake, Nüssen und Avocado 1-3 Mal pro Tag Mungobohnen und Reis,

Nahrungs-Komponenten erste 5 Tage – sie separates Doc für Rezepte:

- Flohsamen-“Drink” morgens und abends
- Gemüsebouillon
- Veggie Juice
- Green Protein Shake
- Raw Veggies
- Lots of water & Tea
- Optional: Reis-Mungobohnen-Gericht
- Optional: Nüsse

“Rahmenprogramm” 😊 - wenn möglich täglich

- Trockenmassage & Heiss-Kalt-Dusche am Morgen (Trockenmassage eher jeden zweiten Tag)
- Yoga & Meditation gemäss Videos im Memberbereich

- Wenn du Zeit findest: Journaling ist immer eine gute Sache

Einschränkungen während der 40tägigen-Reinigung

Die folgenden Lebensmittel sorgen entweder häufig für Nahrungsmittelallergien oder verstärken das Wachstum von Darmhefe und Parasiten.

Lasse folgende Lebensmittel weg:

- Zucker, Honig, Ahornsirup, alle Süsstoffe ausser Stevia
- Hefe und Mehl jeglicher Art, alle Backwaren
- Gluten, Weizen, Roggen, Gerste, Dinkel, Kamut, Hafer, Mais
- Milchprodukte, Eier, Käse, Joghurt (von Kuh, Ziege, Schaf)
- Obst
- Essig (verwende Zitronensaft in Salatsaucen)
- fermentierte Lebensmittel, Alkohol
- Erdnüsse, Pistazien
- Pilze
- Fleisch

Da es ein Detox ist, lass auch Koffein weg, also kein Kaffee und idealerweise auch kein Schwarztee oder Grüntee (max. 1 Tasse pro Tag).

Das Wichtigste 😊

Was kannst du während den 35 weiteren Tagen essen?

- Ballaststoffreiche Lebensmittel wie Chiasamen, Leinsamen, Hülsenfrüchte (Kidneybohnen, Adzukibohnen, Erbsen, Linsen usw.)
- Bio-Tofu
- Alle Gemüsesorten
- Nüsse und Samen, ausgenommen Erdnüsse und Pistazien
- Quinoa, Naturreis, Wildreis, Hirse
- Pasta aus Bohnen
- Salatdressing aus Olivenöl und Zitronensaft
- Verwende Stevia als Süßungsmittel