

## Tagesablauf 21 Day Spring Detox mit Kundalini Yoga

Versuche den folgenden Tagesablauf mehr oder weniger einzuhalten. Sei aber auch nicht zu streng mit dir, wenn es nicht immer perfekt klappt. Tu das, was du kannst.

**Achtung: Dieser etwas strengere Ablauf gilt insbesondere für die ersten 5 Tage! Im Manual findest du ab S. 54 alle Rezepte dafür sowie viele leckere Inspirationen für Lunch und Dinner für die weitere Detoxzeit. Alle anderen untenstehenden Punkte/Vorgaben solltest du die ganzen 21 Tage lang durchziehen, wie z.B. den Liver Flush Drink.**

1. Liver Flush Drink zum Reinigen der Leber (S.55)
2. 1 Tasse Lebertee (S.55 oder fertig kaufen)
3. Kundalini Yoga gemäss Videos Memberbereich (Atemübung oder Yoga-Set)
4. Frühstück: Kale Smoothie (S. 55) oder Müesli/Porridge (Siehe „Breakfast“ S. 54) und Yogi Tea/Chai (S. 56 oder fertig kaufen)
5. Zwischendurch Veggie Juice (S. 56) / etwas Früchte (Apfel, Birnen, Kiwi, Orange), Sonnenblumen- oder Kürbiskerne, etwas Nüsse
6. Lunch/Dinner: Salate mit Bohnen oder Getreide-Gemüse-Gerichte (vermeide Getreide, wenn du Gewicht verlieren willst). Setze auf grünes Blattgemüse, Kohl, Karotten, Samen und Sprossen. Verwende Olivenöl, Leinsamenöl, Zitronensaft, Apfelessig oder Aceto Balsamico für deine Salatsauce. Füge Broccolisprossen zu den Salaten oder warmen Gerichten hinzu.
7. Zwischendurch Veggie Juice / etwas Früchte (Apfel, Birnen, Kiwi, Orange)
8. Evtl. Yogasession statt am Morgen
9. Dinner: Siehe oben
10. 1 Tasse Lebertee oder Golden Milk (S. 56) vor dem Zubettgehen

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

### Yoga

Das Yoga kannst du natürlich auch am Abend einbauen, je nachdem, was dir besser geht.

Wenn du am Morgen nicht viel Zeit hast, mach idealerweise einfach jeweils die Atemübung. Du findest das Video dazu im Memberbereich. Auch so eine kurze Session gibt dir einen ganz neuen, frischen Start in den Tag.

### Schlafen

Versuche vor 23 Uhr ins Bett zu gehen, damit deine Leber in Ruhe ihre Arbeit machen kann. Sie ist am aktivsten zwischen 23 Uhr und 1 Uhr nachts, weshalb wir dann schlafen sollten.

Wichtig: Lass dich nicht von den Vorgaben stressen. Stress mag die Leber nämlich überhaupt nicht und macht ihr die Entgiftung schwerer.