

Natürlich Entlasten, Ballast loswerden & neu starten!

Time to Shine: Das EASY-Detox-Programm für 21 Tage

Du sehnst dich nach Entlastung, mehr Energie und Leichtigkeit? Dann ist Easy-Detox genau richtig für dich. Detox-Tage sind wie ein Jungbrunnen für Körper, Geist und Seele. Indem du dir während dieser Zeit bewusst eine Pause gönnst, kannst du wieder mehr zu dir und in deine Mitte finden. Befreie dich von Ballast und hole dir dein natürliches Strahlen zurück. Hast du Lust, mehr zu erfahren? Dann gönne dir einen Reset für dein strahlendes Ich – von innen und außen

Mit Easy-Detox ...

- gewinnst du Energie
- fühlst du dich wieder richtig wohl in deiner Haut
- befreist du dich von Ballast
- reinigst du Körper & Seele auf sanfte Weise
- freust du dich auf köstliche Mahlzeiten
- holst du dir deinen natürlichen Glow zurück

The Time is now

Du fragst dich, wann du am besten starten solltest? Jetzt ist der richtige Zeitpunkt. Ein Detox lohnt sich immer. Easy-Detox kannst du jederzeit starten. Immer dann, wenn du dich nach mehr Energie, Leichtigkeit, Klarheit und Frische sehnst und zurück in dein Gleichgewicht finden möchtest, wirst du von EasyDetox profitieren. Ich finde jedoch, dass sich vor allem der Wechsel der Jahreszeiten hierfür ganz hervorragend für Reinigung und Entlastung anbietet. Diese Zeit steht ohnehin für Wandlung und Neuanfang. Es ist die perfekte Zeit, um die Veränderungen in der Natur und unserer Umwelt zu nutzen und auch den eigenen Körper "zurückzusetzen". Unseren (Lebens-)räumen gönnen wir zu dieser Zeit des Jahres gerne einen Frühjahrsputz, oder machen im Herbst alles winterfest. Wäre es dann nicht genauso wichtig, das auch für unseren Körper zu tun – im Innen wie im Außen zu reinigen und aufzuräumen, von Ballast zu lösen, um wieder mehr Klarheit, Leichtigkeit und Frische zu erfahren? Und damit meine ich nicht all unsere Energie auf einen kurzfristigen Entgiftungsplan zu lenken, um überflüssige Pfunde loszuwerden. Das ist ohnehin oftmals ein logischer Nebeneffekt. Vielmehr geht es darum, auf allen Ebenen zu hinterfragen und zu schauen, wovon wir uns jetzt lösen dürfen. Waren es zu viele einseitige, zuckerreiche und fetthaltige Lebensmittel, sind es toxische Beziehungen, oder negative Gedankengänge, die dich belasten? Detox umfasst all das. Es geht um die vielen nicht ganz so gesunden Stoffe und Themen, die du im Alltag aufnimmst und mit dir herumträgst, und wie du sie besser wieder loswirst.

Gibt es etwas zu beachten?

Nicht unbedingt. Du kannst deinen persönlichen Startpunkt frei wählen. Verbinde dich gerne zusätzlich mit der Naturally Good Community. Auf meiner Website www.naturallygood.de und unter #NaturallyGood findest du in den sozialen Medien schnell Gleichgesinnte. Das bringt Spaß und Motivation, um an deinem persönlichen Ziel dranzubleiben.

Um den Körper langsam vorzubereiten, ist es ratsam, bereits einige Tage vor Beginn auf Genussmittel wie Kaffee, Alkohol und Süßigkeiten zu verzichten. Bei Easy Detox geht es darum, über eine möglichst basische Ernährung (viel Obst und Gemüse), den

Körper mit einem Plus an sekundären Pflanzenstoffen zu versorgen und wieder in sein natürliches Gleichgewicht bringen. Die Rezepte folgen der Naturally Good®-Detox-Philosophie. Sie sind alle reich an Vitaminen, Mineral- sowie sekundären Pflanzenstoffen und enthalten reichlich Ballaststoffe für eine gesunde Darmfunktion. Das sorgt für Entlastung, Leichtigkeit und neue Energie.

Was bedeutet dies für die Auswahl meiner Nahrungsmittel?

Stark säurebildende und verarbeitete Lebensmittel solltest du während dieser Zeit möglichst meiden. Dazu gehören Kaffee, Alkohol, Süßigkeiten, Fertigprodukte, raffinierter Zucker sowie die meisten tierischen Produkte, wie Milch, Fleisch und Wurst, die unser körpereigenes Entgiftungssystem belasten. Aus diesem Grund sind alle Rezepte in diesem Buch rein pflanzlich. Falls dir die Umstellung am Anfang schwerfällt, ergänze einzelne Gerichte mit Fisch oder Fleisch von Tieren aus biologischer Landwirtschaft.

Ein bis zwei Suppentage zu Beginn sind zum Einstieg und für die Umgewöhnung ideal und helfen den natürlichen Reinigungsprozess des Körpers sanft zu aktivieren. Außerdem ist es hilfreich, wenn du dir überlegst, wann du dir ein wenig Ruhe und Zeit für deinen Detox nehmen kannst. Ich empfehle dir grundsätzlich an einem Wochenende mit den beiden Entlastungstagen zu beginnen. Somit hast du Zeit fürs Einkaufen, Vorbereiten und Einstimmen. Außerdem kannst du dir Ruhe gönnen und Spaziergänge unternehmen – eben alles, was dir guttut.

Was kann ich darüber hinaus unterstützend tun?

Wir können unseren Körper aktiv dabei unterstützen alle Schad- und Giftstoffe auszuschwemmen. Deshalb ist es wichtig bei jeder Detox-Kur viel zu trinken. Ideal ist es, pro Tag mindestens 2 Liter Wasser und/oder Kräutertees zu trinken. Mein Tipp: beginne jeden Tag mit zwei Gläsern warmen (Zitronen-)Wasser oder Ingwer-Tee nach dem Aufstehen. Das regt die Stoffwechselproduktion und Verdauung an und fördert den Abtransport von Giftstoffen.

Kann ich Sport treiben?

Unbedingt. Bewegungsmangel lässt nicht nur die Darmmuskulatur erschlaffen, sondern hält auch unseren Stoffwechsel auf Sparflamme. Sport unterstützt den natürlichen Reinigungsprozess äußerst positiv und stärkt darüber hinaus deine mentale Gesundheit. Allerdings gilt hier die Regel: Keine Überanstrengung! Eine sportliche Verausgabung führt zu oxidativem Stress und einer vermehrten Radikalenausschüttung. Gemäßigter Ausdauersport wie lockeres Walken, Joggen oder Yoga, sind optimal und fördern die innere Reinigung. Mein Tipp: kombiniere zweimal in der Woche 30 Minuten Ausdauersport wie Walken, Joggen mit meinen Stretching-Übungen von Seite XXX.

Bleibe so entspannt wie möglich.

Auch äußere Faktoren wie Schlafmangel und Stress beeinflussen unseren Körper nachhaltig. Um das natürliche Gleichgewicht wieder herzustellen ist es deshalb wichtig, nicht nur den Körper, sondern auch den Kopf und unsere Seele von Altlasten zu befreien. Dazu gehören vor allem ausreichende Schlaf- und Ruhephasen. Ein gemütlicher Spaziergang, ein schönes Buch oder ein Verwöhnbad helfen in dieser Zeit ganz besonders sich zu entspannen und den Kopf wieder freizubekommen, um gestärkt in deine persönlichen Easy Detox-Wochen zu starten.

Wie lange kann ich die Detox-Kur durchführen?

Die Länge kannst du frei wählen. Die Wissenschaft spricht von 21 bis 66 Tagen, bis eine neue Gewohnheit im Gehirn etabliert ist. Easy Detox ist daher der perfekte Einstieg, um deine Ernährung und Lebensgewohnheiten langfristig umzustellen. Ziel ist es, von Easy Detox den Weg zu Daily Detox zu finden. Die Rezepte und Übungen kannst du auch nach den 21 Tagen beliebig weiterfortführen.

Das EASY-Detox 21-Tage Programm

Woche 1

In der ersten Woche geht es darum, eine Bestandsaufnahme zu machen. Mach dich mit den Easy Detox Rezepten vertraut. Der hohe Anteil an Gemüse und sekundären Pflanzenstoffen stärkt dein Mikrobiom. Mit Hilfe der Übungen lernst du dich und deine Bedürfnisse besser kennen und kommst deinen alltäglichen Energieräubern auf die Schliche. Ziel dieser Woche ist es, neue Gewohnheiten durch kleine Anpassungen im Alltag nach und nach zu verankern.

- 1. Beginne das Programm mit dem Fragebogen „Brauche-ich-einen-Detox“** auf der vorderen Umschlagseite. Beobachte dich für zwei bis drei Tage und notiere in dieser Zeit deine Ess-, Schlafens- und Freizeitgewohnheiten. Nutze hierfür dein Easy-Detox-Diary (s. Umschlag). Dadurch verschaffst du dir einen Überblick über deine Gewohnheiten und kannst „Gifte“ und „Energieräuber“ in deinem Leben besser aufspüren. Wie sieht dein Alltag aus?
- 2. Mach die Übung mit dem Energy-Rad auf Seite XXX**
Was wünschst du dir für dich? Wo wünschst du dir Veränderung, und was kannst dafür tun?
 - Notiere deine drei wichtigsten Bereiche aus dem Energy-Rad. (Zum Beispiel täglich frisch kochen, mehr schlafen, öfter Neinsagen)
 - Überlege, was anders wäre, wenn diese Bereiche bereits zu 100% erfüllt wären.
 - Schreibe 3 Schritte auf, die du ab jetzt unternehmen kannst, um deinem Ziel näher zu kommen.
 - Nimm diese mit in deine erste Easy Detox-Woche
Das Energierad ist eine schöne Möglichkeit eine Bestandsaufnahme deiner einzelnen Bereiche zu erhalten. Du erhältst Klarheit über dich und deine Bedürfnisse und darüber, wo du gerade stehst.

Easy Detox Empfehlungen zu Woche 1

- Starte deinen Tag jeden Morgen mit zwei großen Gläsern stillem Wasser, um den Stoffwechsel und deine Ausleitungsprozesse zu aktivieren.
- Mach dich mit den Easy-Detox Rezepten vertraut und wähle nach Herzenslust deine drei Hauptmahlzeiten aus.
- Integriere mindestens 20 Minuten tägliche Bewegung in deinen Alltag (Spaziergang, Weg zur Arbeit, Fahrradfahren)
- Streiche nach und nach Energieräuber aus deiner Ernährung und deinem Alltag. (Kaffee, Alkohol, Süßigkeiten, Fertigprodukte, raffiniertes Zucker, tierische Produkte, wie Milch, Fleisch, Wurst)
- Nimm dir bewusst Zeit zum Entspannen und Auftanken (lies hier auch noch mal auf Seite XXX)

...

