



Detox-Kur in der Fastenzeit

Die Fastenzeit ist ein toller Zeitraum, um aufzuräumen: mit unliebsamen Gewohnheiten, körperlicher Trägheit, die sich vielleicht über die Wintermonate und die Weihnachtszeit eingeschlichen hat, Glaubenssätzen, die dich daran hindern, Ballast los zu werden und sicherlich findest du noch das eine oder andere, was sich endlich mal aus deinem Leben verabschieden sollte. Ich nutze die Fastenzeit, dieses Jahr vom 6. März bis 20. April, gerne, um Änderungsprozesse in Gang zu setzen. Wenn Du Lust hast, körperlichen und geistigen Ballast loszuwerden, dann ist jetzt die Zeit auf alltagstaugliche Art und Weise das Thema anzugehen ohne das Gefühl zu haben, man müsste sich sehr verbiegen, um das hinzubekommen. Unterstützt durch Yoga und Bewegung, eine ausgewogene Ernährung und viel Wasser trinken ist eine Detox-Kur eine wundervolle Möglichkeit LOSZULASSEN. Es gibt kein Wundermittel, dass Dich weiterhin Lebkuchen und Co. ohne vielleicht unliebsame Folgen essen lässt, etwas Disziplin gehört schon auch dazu. Jedoch Heißhunger wird weniger Dein Problem sein, wenn Dein Blutzuckerspiegel stabil ist durch weniger Zuckerkonsum. Zusammen mit dem CLEANSE & RESTORE KIT von dōTERRA kannst du eine alltagstaugliche Kur ohne viel Aufwand machen.

Was kannst du erwarten?

- Du wirst dein Umfeld mit deinem Erfolg bereichern und neue Energie haben.*
- Du wirst interne Prozesse in Gang setzen, die Dich stärker strahlen lassen. Hole dir deinen Frühlings-Glow!*
- Du wirst im Einklang mit deinen höchsten Zielen für dich handeln, um auf tiefster Ebene für deinen Körper und dein Wohlbefinden zu sorgen.*

So startest Du!

Schritt 1:

Bestelle dir das *CLEANSE & RESTORE KIT* von dōTERRA

Infos zum Bestellen auf <https://www.mydoterra.com/belindahoffmann/#/>

Dieses Power-Kit ist mit dem Wesentlichen ausgestattet, was du für diese Detox-Kur brauchst.



dōTERRA®



Schritt 2:

Mache Dich mit den Produkten vertraut

<http://doterraeveryday.eu/training-tools-germany-pip/>

Schritt 3:

Besuche in der Fastenzeit so oft du magst kostenlos Yogastunden bei "Yoga im Leben" - melde dich hierfür

unter <https://doodle.com/poll/axc6rwsge3drmcbt> an -

oder

sichere dir per Mail unter info@yoga-im-leben.de zwei Termine in der Fastenzeit für 30minütige kostenlose Aromaölmassagen!!!



Cleanse & Restore Kit

1 LIFELONG VITALITY PACK®
Alpha CRD+, xEO Mega und Microplex Vaz
 Essenzielle Nährstoffe, die gut für den Stoffwechsel sind. Antioxidantien, die entwickelt wurden, um Energie, Gesundheit und lebenslange Vitalität zu fördern.

2 LEMON | ZITRONE
Ätherisches Öl
 Die reinigenden und belebenden Eigenschaften von Lemon machen es zu einem der vielseitigsten Öle.

3 ZENDOCRINE® SOFTGELS
Detox Mischung
 Unterstütze das natürliche Entgiftungssystem deines Körpers mit einer Mischung aus ätherischen Ölen aus Mandarine, Rosmarin, Geranie, Wacholderbeere und Cilantro. Hilft dabei, den Körper von Giftstoffen und freien Radikalen zu reinigen, die die Körpersysteme verlangsamen können und ein schweres Gefühl hinterlassen.

4 TERRAZYME®
Verdauungsenzymkomplex
 Enthält eine Vielzahl von Vollwert-Enzymen, die bei der Verdauung von Proteinen, Fetten, komplexen Kohlenhydraten, Zuckern und Ballaststoffen helfen.

5 PB ASSIST+®
Probiotische Formel
 Bestehend aus 6 Stämmen probiotischer Mikroorganismen in einer einzigartigen, vegetarischen Doppelschichtkapsel. Liefert 6 Milliarden CFUs aktiver probiotischer Kulturen und lösliche vorbiotische FOS, die ein gesundes Bakterienwachstum fördern.

6 GX ASSIST®
GI Reinigungs Formel
 Eine Kombination aus CPTG-Ölen und Caprylsäure zur Unterstützung eines gesunden Verdauungstraktes. Schafft eine ungünstige Umgebung für potentielle Bedrohungen, die das Immunsystem stören und Verdauungsbeschwerden verursachen können.

Morgen-Routine

- Großes Glas Wasser mit Lemon (gerne warmes Wasser)
- Wechselatmung, ca. 10 Runden Sonnengruß, Meditation
- Duschen
- Frühstück (möglichst zuckerarm, evtl. Porridge, Miso-Suppe oder Kitchari)

Abend-Routine

- Yoga
- Tee trinken (gerne mit einem ätherischen Öl aromatisieren z.B. Ingwer)
- leichtes Abendessen
- 30 Minuten vor dem ZuBettGehen nicht mehr auf einen digitalen Bildschirm gucken.



Schnelle Rezepte

Buddha Bowl

1-2 Portionen

Geeignet für Frühstück, Mittag- oder Abendessen... geht also immer;-)

Zutaten:

235 g Quinoa nach Anleitung auf der Packung gekocht

235 g gedämpfter oder blanchierter Grünkohl, Brokkoli, Blumenkohl, Bohnen, Rosenkohl oder Süsskartoffeln

Je nach Geschmack passt dazu noch Avocado, Tempeh, Ei, Oliven, Huhn, Kürbis, Sesamsamen

etwas Olivenöl

ein gutes Salz

MISO DRESSING

150 ml Zitrussaft (Zitrone, Grapefruit, Orange, Limette)

150 ml Olivenöl

3-5 TL Misopaste

Mixen - fertig!

Detox Saft

1 Portion

In den Saft passt zudem Cilantro ätherisches Öl! Extra starke Reinigung

Zutaten im Mixer mixen:

3 Blätter Grünkohl

2 Stangen Sellergie

1 Limette

1 Apfel

1 Tropfen Cilantro Öl

Nach Bedarf Wasser dazu, je nach gewünschter Konsistenz



Bestelle noch heute:

Wende Dich an....

Beraterin

Name: Belinda Hoffmann

ID: 7056764

Kontakt Daten

email: info@yoga-im-leben.de

oder <https://www.mydoterra.com/belindahoffmann/#/contactUs>

Besuche uns gerne:

Yogastudio "Yoga im Leben"

Schorndorfer Str. 136

71638 Ludwigsburg

www.yoga-im-leben.de

07141 2391813



lovelyoils.de