



purora
change for the better



Die 3-Tage-Kur:
SOFT & EASY

So schnell kann's gehen.

Danke, dass du dich für unsere 3-Tages-Kur „Soft & Easy“ entschieden hast!

In nur 3 Tagen kannst du bereits dein Wohlbefinden steigern, das Verdauungssystem reinigen und dich vitaler fühlen!

Change for the better:

- ⊗ Reduktion des Körpergewichts
- ⊗ Entlastung und Reinigung des Körpers
- ⊗ Stärkung und Vitalisierung des Organismus
- ⊗ Verbesserung der Schlafqualität
- ⊗ Harmonisierung der Körperfunktionen
- ⊗ Stärkung des Geistes und der Willenskraft

Bitte beachte während der Kur folgende Tipps:

Trinke täglich mindestens 3 Liter, vorzugsweise warmes Wasser, ungesüßte Kräuter Tees, Ingwer Tee, Purora Kräuter Elixiere, grünen Tee (morgens).

Wenn Abnehmen nicht dein Hauptziel ist, kannst du folgendes in kleinen Portionen snacken: gedünstetes oder fermentiertes Gemüse, Obst, Sprossen, Hafer-, Dinkel-, Hirseflocken und Samen. Wichtig: langsam essen und gründlich kauen.

Vermeide Stress, überanstreng dich nicht beim Sport und vermeide lange Saunagänge.

5 - 20 min Workout am Morgen sorgen für mehr Energie. Du solltest dabei kurz ins Schwitzen kommen, dafür können auch schon 5 min reichen.

WICHTIG: Wenn du dich manchmal lust- und energielos fühlst - das ist ganz normal und geht vorüber.

Der Kaffeeverzicht kann in den ersten drei Tagen zu Kopfschmerzen führen. Unser Tipp: 3 ml Focus Elixier von Purora anstelle des Kaffees wirken lindernd.

TAG 1

Frühstück: Smoothie | Mango, Heidelbeere, Kakao
Mittag: Smoothie | Mango, Limette, Baobab
Abend: Soup | Paprika, Gurke, Hericium



TAG 2

Vormittag: Smoothie | Heidelbeere, Ginseng, Nuss
Nachmittag: Soup | Rote Linse, Zitronengras, Maca



TAG 3

Frühstück: Smoothie | Ananas, Kokos, Spirulina
Mittag: Soup | Paprika, Kürbiskern, Chili
Abend: Soup | Tomate, Kokos, Ingwer



TAG 1-3



20 ml Kräuter Elixier Reinheit:
jeweils morgens 4 ml in
500 ml warmen Wasser