



**purora**  
change for the better



Die 5-Tage-Kur:

**RELAX & ENJOY**

# Lust auf mehr Wohlbefinden?

Danke, dass du dich für unsere 5-Tages-Kur „Relax & Enjoy“ entschieden hast!

In nur 5 Tagen kannst du jetzt dein Wohlbefinden steigern, das Verdauungssystem reinigen und deine Vitalität erhöhen.

## 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

**Vormittag:** Smoothie | Ananas, Kokos, Spirulina  
**Nachmittag:** Soup | Tomate, Kokos, Ingwer



## TAG 4

**Vormittag:** Smoothie | Heidelbeere, Ginseng, Nuss  
**Nachmittag:** Soup | Paprika, Kürbiskern, Chili



## TAG 5

**Frühstück:** Smoothie | Mango, Limette, Baobab  
**Mittag:** Soup | Rote Linse, Zitronengras, Maca  
**Abend:** Soup | Paprika, Gurke, Hericium



## TAG 1-5



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