

PhenQ

3-Tage Detox-Plan

Lass uns schnell ein paar Extra-Pfunde loswerden

Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	2
Schränke ausmisten.....	2
3-Tage Detox in vollem Gange	3
Tag 1.....	3
Tag 2.....	4
Tag 3.....	5
Fazit.....	6

Einleitung

Sich einem Detox-Plan zu unterziehen ist aus mehreren Gründen vorteilhaft für deinen Körper und Geist. Es hilft, für einen bestimmten Anlass oder Plan Gifte aus deinem Körper zu schwemmen, ermöglicht einen Neustart für deine Gesundheit, setzt dein Energielevel auf

Anfang und, was am wichtigsten ist, trägt zum schnellen Verlust einiger zusätzlicher Pfunde bei, sodass du den richtigen Weg für eine erfolgreiche Abnehm-Mission einschlägst, besonders wenn du dich darauf vorbereitest, Diät-Pillen einzunehmen. Das Ziel dieses 3-Tage Detox-Plans ist es, deinen Körper, Geist und Stoffwechsel auf Anfang zu setzen, sodass alles effizient funktioniert. Gewichtsabnahmen sind erfolgreicher, wenn du dich zuerst um deine Vorbereitung kümmerst, also zuerst diesen Detox durchläufst. Außerdem solltest du einige Fakten kennen, die dir auf deinem Weg behilflich sind und verstehen, weshalb bestimmte Elemente aufgenommen wurden. Einen Detox-Plan durchzuhalten ist niemals einfach, es ist eine Herausforderung. Der hier folgende Plan wurde speziell für Männer und Frauen entwickelt, um eine Abnahme von maximal etwa 5 Pfund in 3 Tagen zu erreichen. Halte dich an den Plan und von der Waage fern, bis du alle 3 Tage beendet hast. Anschließend wiege dich am 4. Tag morgens vor dem Frühstück. Und nun lass uns direkt in den 3-Tage Detox-Plan einsteigen.

Schränke ausmisten

Am Abend vor dem Start deines Detox gibt es einige ernsthafte Sünden im Schrank, die du loswerden musst. Dies ist lebenswichtig für eine erfolgreiche 3-Tage Detox Kur. Du musst Folgendes sofort entsorgen:

Alkohol – Alkohol ist zu katabolisch und verhindert Kalorienverbrennung.

Zuckerhaltige Getränke – Viel zu viel Zucker wird deine Abnahme verhindern.

Schokolade, Bonbons & Kekse – Auch hier, all das wird deinen Gewichtsverlust verhindern, trenne dich von der Versuchung!

“Das Ziel dieses 3-Tage Detox ist es, deinen Körper, Geist und Stoffwechsel von Null anfangen zu lassen, sodass alles effizient funktioniert“

3-Tage Detox in vollem Gange

Tag 1

Achte darauf, während des Tages 3 Liter Wasser zu trinken. Mit der Wasserbeladung „trickst“ deinen Körper aus, sodass er tatsächlich Wasser ausspült, wodurch du wiederum Gewicht verlierst. Investiere in eine große Flasche und stelle sicher, dass die 3 Liter am Ende des Tages verschwunden sind.

FRÜHSTÜCK

- 1 Tasse heißes Zitronenwasser mit 2-3 Scheiben frischer Zitrone in heißem Wasser (wenn nötig kannst du ein Süßungsmittel verwenden). Das wird die Durchspülung des Verdauungssystems unterstützen und deine Wasserspeicher auffüllen, außerdem verleiht es dir gleich am Morgen einen dringend notwendigen Energieboost.
- **Grünkohl-Frühstücks-Smoothie**
 - 1 Handvoll Grünkohl
 - ½ Avocado
 - Kleine Handvoll Blaubeeren
 - 20g Haferflocken
 - 1 Tasse Wasser

Alles im Mixer verblenden und in deinem Lieblingsglas mit Strohalm servieren
Dieser Smoothie platzt vor Antioxidantien! Er enthält eine Vielzahl an Vitaminen und Mineralien und beinhaltet gesunde Omega 3-Fettsäuren und Kohlenhydrate mit niedrigem glykämischen Index, was bedeutet, dass er dich über einen längeren Zeitraum satt halten wird.

VORMITTAGS-SNACK

- 1 Tasse grüner Tee (kein Zucker)
 *Gut zu wissen: Grüner Tee hilft, die innere Körpertemperatur zu steigern, was zu einer höheren Kalorienverbrennung beiträgt. Probiere also aus, deine übliche Tasse Tee während der Detox Kur gegen grünen Tee auszutauschen.*

MITTAGESSEN

- Gartensalat mit einer kleinen Handvoll Walnüssen oder Mandeln, Balsamico-Dressing und 100g magerer Proteinquelle deiner Wahl, beispielsweise:
 - Lachs
 - Hähnchen
 - Truthahn
 - Sojabohnen
- 1 Schüssel frische Grapefruit

ABENDESSEN

- 100g grüne Bohnen oder Brokkoli mit 70g magerer Proteinquelle serviert (siehe Auswahl für das Mittagessen) und 80g Vollkorn- oder Basmati-Reis.
- Gut zu wissen: Faserige Gemüsesorten wie grüne Bohnen oder Brokkoli sind voller Ballaststoffe, womit sie dich satt und zufrieden halten und zugleich dein Verdauungssystem unterstützen.
- 1 Tasse grüner Tee (ohne Zucker)



Gut zu wissen: Gut zu wissen: Faserige Gemüsesorten wie grüne Bohnen oder Brokkoli sind voller Ballaststoffe, womit sie dich satt und zufrieden halten und zugleich dein Verdauungssystem unterstützen.

- 1 Tasse grüner Tee (Ohne Zucker)

Tag 2

Achte darauf, während des Tages auf eine Trinkmenge von 4 Liter Wasser zu kommen.

FRÜHSTÜCK

- 1 Tasse heißes Zitronenwasser (wenn nötig kannst du ein Süßungsmittel verwenden)
- **Grüner Spinat-Frühstücks-Smoothie**
 - 2 Handvoll frischer Spinat
 - ¼ Gurke
 - Handvoll TK-Beeren
 - 1 kleine Handvoll Lein- oder Chia-Samen
 - 1 ganze Banane
 - 1 Tasse Wasser

Püriere die Zutaten und serviere den Smoothie in deinem Lieblingsglas mit Strohalm. Er platzt geradezu vor Antioxidantien und verschafft dir eine gesunde Dosis Eisen und Kalium! Er enthält eine Vielzahl an Vitaminen und Mineralien wie auch gesunde Omega-3-Fette.

VORMITTAGS-SNACK

- 1 Tasse grüner Tee (ohne Zucker)

MITTAGESSEN

- **Gartensalat** mit einer kleinen Handvoll Walnüssen oder Mandeln, Balsamico-Dressing und 100g einer gesunden mageren Proteinquelle deiner Wahl, beispielsweise:
 - Lachs
 - Hähnchen
 - Truthahn
 - Tofu
 - Sojabohnen
- 1 Schüssel frische Grapefruit



Gut zu wissen – Grapefruit ist so wichtig für Detox-Pläne, weil es von Natur aus eine Vielzahl von Antioxidantien enthält, die deinen Körper darin unterstützen, schädliche Gifte loszuwerden. Grapefruit enthält auch Vitamin C, welches dein Verdauungssystem stärkt.

ABENDESSEN

- 100g grüne Bohnen oder Brokkoli mit 60g magerer Proteinquelle serviert (siehe Auswahl für das Mittagessen) und 70g Vollkorn- oder Basmati-Reis.
- 1 Tasse grüner Tee (ohne Zucker)

Tag 3

Erreiche an diesem Tag eine Trinkmenge von 5 Liter Wasser.

FRÜHSTÜCK

- **1 Tasse heißes Zitronenwasser** (wenn nötig kannst du ein Süßungsmittel verwenden)
- **Erdnussbutter-Protein- Smoothie**
 - 1 EL natürliche Erdnussbutter
 - 1 Prise Zimt
 - 3 Eiweiß
 - 1 ganze Banane
 - 1 Tasse Wasser

Püriere alles und serviere den Smoothie in deinem Lieblingsglas mit Strohalm. Er ist voller gesunder, natürlicher Kalorien und proteinreich! Er wird deinem Immunsystem einen Schub geben und dafür sorgen, dass du dich länger satt fühlst, zudem lässt er deinen Verdauungstrakt reibungslos arbeiten.

VORMITTAGS-SNACK

- **1 Tasse grüner Tee** (ohne Zucker)

MITTAGESSEN

- **Gartensalat** mit einer kleinen Handvoll Walnüssen oder Mandeln, Balsamico-Dressing und 100g einer gesunden mageren Proteinquelle deiner Wahl, beispielsweise:
 - Lachs
 - Hähnchen
 - Truthahn
 - Tofu
 - Sojabohnen

- **1 Schüssel frische Grapefruit**

- **Super-Abnehm-Smoothie**

- 1 Tasse Mandelmilch
- 1 Prise Vanilleextrakt
- 2 Eiweiß
- 1 Teelöffel Chia-Samen
- 20g Haferflocken

Püriere alle Zutaten und serviere den Smoothie mit einer Schüssel Spinat & Grünkohl als Beilage.

- **1 Tasse grüner Tee** (ohne Zucker)

Fazit

Nach Abschluss deines 3-Tage-Plans solltest du dich vollständig entgiftet fühlen und dein Verdauungssystem und Stoffwechsel werden nun gut eingestellt sein und problemlos funktionieren.

Dein Körper wird alles Schlechte herausgespült und eine Menge an Vitaminen, Mineralien, gesunden Fetten und Antioxidantien genossen haben. Die Wassermenge wird auch dazu beigetragen haben, jegliche Gifte herausgespült zu haben.



Beschue jetzt PhenQ

www.PhenQ.com