

Vielen Dank, dass du dich für unser Detox-Programm entschieden hast. Am besten du legst gleich heute mit deiner Saft-Kur los! Im Folgenden dazu ein paar Infos, Empfehlungen & Erläuterungen.

Unsere Saft-Kur fördert den Gewichtsverlust und stärkt dein Immunsystem. Denn wir verwenden in der Herstellung der Säfte nur bestes Obst und Gemüse – die Zutaten stammen zum Großteil aus lokalem Anbau.

Und für eine optimale Wirkung der Entgiftungs-Kur empfehlen wir, das Programm nicht vorzeitig abzubrechen.

Unsere Empfehlung zur Reihenfolge der Total Kuren:

1.5 Liter – 6 Flaschen am Tag – Orange morgens, dazwischen die anderen Säfte und abends den Cassis Saft.

2 Liter – 8 Flaschen am Tag – Starte den Tag mit Orange, trinke bitte alle 1,5-2 Stunden je einen Saft, in abwechselnder Reihenfolge und so wie du möchtest und beende den Tag mit dem Grünkohl Saft.

2,5 Liter – 10 Flaschen am Tag – Trinke bitte morgens den Orangen und danach den Cassis, danach alle 1-1,5 Stunden je einen Saft, in abwechselnder Reihenfolge und so wie du möchtest und beende den Tag mit dem Orangen und Cassis Saft.

Bei der Mix Kur bitte den Tag mit der Orange anfangen und abends als letzten trinken.

Bei der Roten und Grünen Kur bitte die Säfte abwechselnd trinken.

Über den Tag verteilt solltest du mindestens fünf verschiedene Detox-Säfte trinken. So wird der komplette Tagesbedarf an Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen abgedeckt.

Als Ergänzung zu unserer Saft-Kur empfehlen wir: viel Wasser, alternativ Kokoswasser, Kräutertee oder eine klare Suppe (ohne Einlage) zu trinken.

Das entspricht insgesamt ca. 2,5 bis 3 Liter Flüssigkeit am Tag. Solltest du nicht nur trinken wollen, raten wir dir für den Hunger zwischendurch zu ungesalzenen Nüssen, frischem Obst. Alle Säfte können zur Schorle vermischt werden. Auf diese Weise wird es dir noch leichter fallen, viel Flüssigkeit zu dir zu nehmen. Das Wasser sollte jedoch still sein, da Kohlensäure zu Verdauungsproblemen führen kann – dies könnte insbesondere bei Gemüsesäften auftreten.

Unsere Detox-Säfte sind darauf ausgelegt, dass du über den Tag verteilt acht bis zehn verschiedene Obst- und Gemüsesorten zu dir nimmst. Allesamt frisch, roh und unverarbeitet. Das sorgt für eine entschlackende Ernährung und spendet ausreichend Vitamine und Mineralien für den Tag.

Falls du dich für die "harte Tour" entscheidest, also fünf oder sieben Tage in Folge nur Säfte trinkst (und dabei wenig oder keine feste Nahrung zu dir nimmst), wirst du häufiger "müssen", einfach weil die Säfte leicht verdaulich sind. Der Magen bzw. dein Darm haben damit leichteres Spiel, was zu einer schnelleren Verarbeitung führt.

Kleiner Tipp: Unsere Säfte lassen sich auch prima einfrieren – keine Sorge, Vitamine und Nährstoffe gehen dadurch nicht verloren.

Wir freuen uns auf dein Feedback und wünschen dir eine genussvolle Detox-Zeit – denn entgiften soll Spaß machen.

Servus und bis bald, dein pressbar-Team