

Vielen Dank, dass du dich für unsere 5 Tage Detox Kur entschieden hast. Am besten du legst gleich heute mit deiner Saft-Kur los! Im Folgenden dazu ein paar Informationen, 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 abubrechen.

### **Unsere Empfehlung zur Reihenfolge der Kuren:**

Orange (Orange, Karotte, Apfel, Ingwer)

Rot (Cassis, Ananas, Apfel, Ingwer),

Pink ( Pink Grapefruit, Apfel, Himbeere, Rote Bete)

Blau (Spinat, Ananas, Apfel, Zitrone)

Grün (Grünkohl, Spinat, Apfel, Minze, Limette)

#### **25 Flaschen(5 Flaschen am Tag):**

Bitte mit dem Orange anfangen und mit dem Grün den Tag enden.

Die Reihenfolge der Säfte zwischendurch ist frei wählbar.

Dazwischen bitte ausreichend Wasser oder Tee trinken. Für den Hunger zwischendurch empfehlen wir Rohkost – Karotte, Tomaten, Gurken, Sellerie oder ungesalzene Nüsse(nicht zu viel).

#### **30 Flaschen(6 Flaschen am Tag):**

Bitte mit dem Orange anfangen und mit dem Grün den Tag enden.

Die Reihenfolge der Säfte zwischendurch ist frei wählbar.

Dazwischen bitte ausreichend Wasser oder Tee trinken. Für den Hunger zwischendurch empfehlen wir Rohkost – Karotte, Tomaten, Gurken, Sellerie oder ungesalzene Nüsse(nicht zu viel).

#### **35 Flaschen(7 Flaschen am Tag):**

Bitte mit dem Orange anfangen und mit dem Grün den Tag enden.

Die Reihenfolge der Säfte zwischendurch ist frei wählbar.

Dazwischen bitte ausreichend Wasser oder Tee trinken. Für den Hunger zwischendurch empfehlen wir Rohkost – Karotte, Tomaten, Gurken, Sellerie oder ungesalzene Nüsse(nicht zu viel).

#### **40 Flaschen(8 Flaschen am Tag):**

Bitte mit dem Orange anfangen und mit dem Grün den Tag enden.

Die Reihenfolge der Säfte zwischendurch ist frei wählbar.

Dazwischen bitte ausreichend Wasser oder Tee trinken. Für den Hunger zwischendurch empfehlen wir Rohkost – Karotte, Tomaten, Gurken, Sellerie oder ungesalzene Nüsse(nicht zu viel).

#### **45 Flaschen(9 Flaschen am Tag):**

Bitte mit dem Orange anfangen und mit dem Grün den Tag enden.

Die Reihenfolge der Säfte zwischendurch ist frei wählbar.

Dazwischen bitte ausreichend Wasser oder Tee trinken.

#### **50 Flaschen(10 Flaschen am Tag):**

Bitte mit dem Orange anfangen und mit dem Grün den Tag enden.

Die Reihenfolge der Säfte zwischendurch ist frei wählbar.

Dazwischen bitte ausreichend Wasser oder Tee 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 ungesalzene 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 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