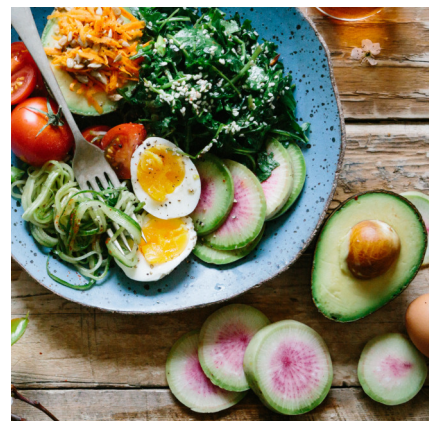




DETOX, ERNÄHRUNG, BEWEGUNG & GESUNDHEIT

DETOX GUIDE



**DU HAST EINE
ENTSCHEIDUNG
GETROFFEN!**





SEI STOLZ AUF DICH!

Den ersten Schritt hast du gemacht. Du hast eine Entscheidung getroffen.

Gratulation zu der Entscheidung, etwas für deine Gesundheit, dein Wohlbefinden und deinen Körper zu tun! Du kannst schon jetzt stolz auf dich sein, dass du den ersten Schritt in diese Richtung gemacht hast.

Es ist von großer Bedeutung, dass du gut vorbereitet bist und die Grundlagen für deine ersten Schritte verstanden hast. Daher nimm dir anfangs die Zeit, diesen Guide und alle Informationen aufmerksam zu lesen.

Falls du Fragen hast, kläre sie jederzeit mit deinem Ansprechpartner, damit du bestens informiert bist.

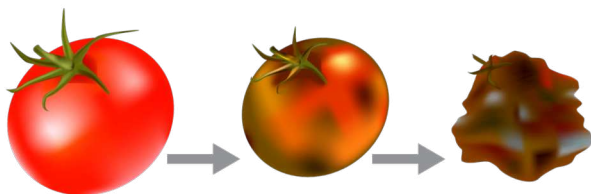
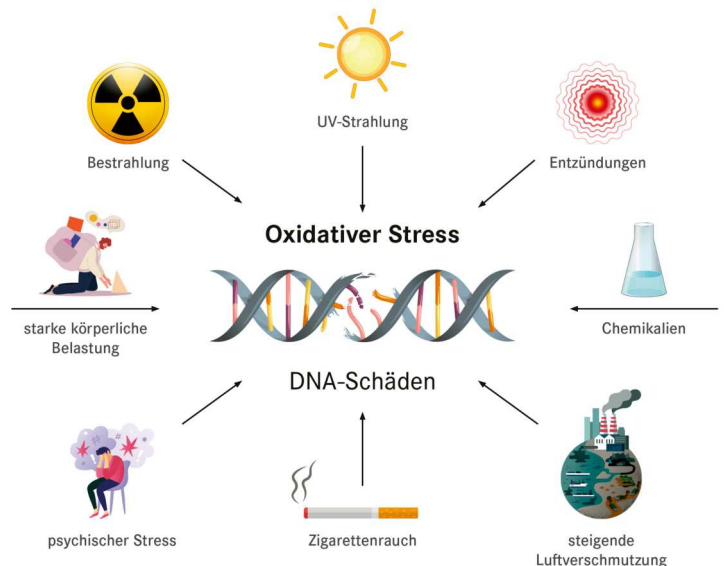


WARUM ÜBERHAUPT DETOX?

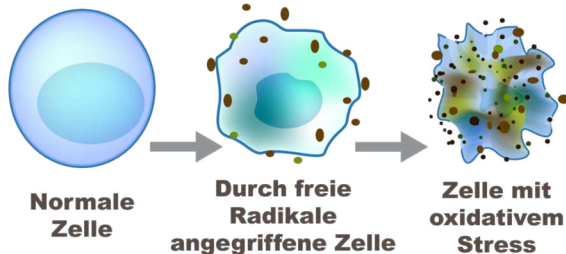
Im Alltag haben wir nicht immer die Möglichkeit, auf alle Bedürfnisse unseres Körpers perfekt einzugehen. Häufig fehlt es an Zeit und an den Möglichkeiten, auf alles Rücksicht zu nehmen. Deshalb ist es jetzt genau richtig, dass du mit deiner Detox startest. Hier geht es darum, deinen Körper sanft zu entgiften und ihm Altlasten abzunehmen, die er im Laufe der Jahre angesammelt hat. Das können Nahrungsmittelzusätze, Umweltgifte oder Schadstoffe sein, die normalerweise im Stoffwechsel keinen Platz haben. Es können aber auch Stoffwechselabfallprodukte sein, die dein Körper bisher nicht richtig entsorgen konnte. Der Fokus liegt darauf, die Nahrungsmittel, die dich belasten, wegzulassen und dafür andere, die dir besonders gut tun und deinen Stoffwechsel und die Entgiftung unterstützen, zu erhöhen.

ZELLSTRESS

Stress, der sich auf unsere Körperzellen auswirkt, nennt sich Zellstress. Was genau ist Stress für deine Zellen? Ganz unterschiedlich: Bei einigen entsteht der Stress durch ausgeprägte Sporteinheiten, bei anderen durch das Arbeitsumfeld, beim Nächsten durch Schichtdienste oder lange Reisen. Auch Umweltgifte, Zusatzstoffe, Strahlung, Nikotin, Medikamente und bereits vorhandene Erkrankungen sorgen für Zellstress im Körper.



Oxidativer Stress



OXIDATIVER STRESS

Jede Form von Stress wirkt sich auf Zellebene als **OXIDATIVER STRESS** aus. OXIDATION ist das innerliche Verrosten. Es heißt nicht umsonst – wer rastet der rostet.

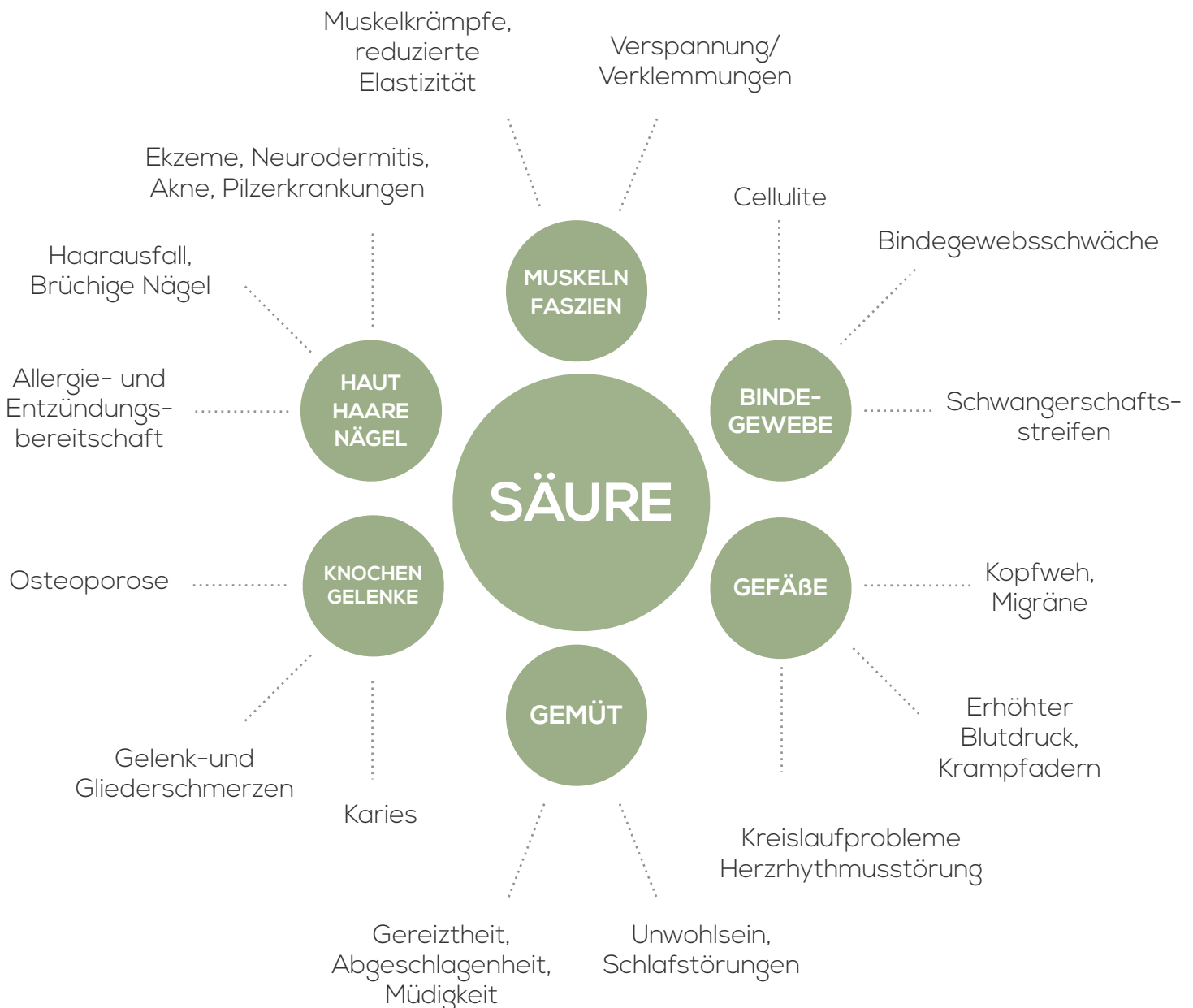
Die Oxidationsprozesse in deinem Körper verbrauchen viele Schutzstoffe (Mikronährstoffe), um neutralisiert zu werden. Wenn nicht genügend Mikronährstoffe zur Verfügung stehen, dann werden deine Zellen angegriffen und können ihre Arbeit nicht mehr richtig absolvieren. Du bist schneller müde und antriebslos. Die Abfallstoffe aus deinem Stoffwechsel können nicht mehr richtig abgebaut werden und lagern sich ab. Nach und nach sammeln sich immer mehr Schlacken an.



ÜBERSÄUERUNG & DIE AUSWIRKUNG VON SÄURE IN DEINEM KÖRPER

Säuren in deinem Körper belasten dich massiv und machen langfristig krank. 80% der Nahrungsmittel und Getränke, die heute üblicherweise konsumiert werden, werden SAUER verstoffwechselt.

Es geht dabei nicht um den Geschmack, sondern um die Säure, die im Körper aus dem Stoffwechsel heraus entsteht. Übersäuerung kann sich durch viele verschiedene Dinge wie schlechte Haut, wenig Energie, Kopfschmerzen, Verspannungen und vieles mehr äußern:





ABER WOHER KOMMT DIE SÄURE & WIE KANN ICH SIE REDUZIEREN?

Hierzu zwei kleine Beispiele.

Zitrone schmeckt sauer: Im Körper allerdings wird die Zitrone **basisch** – also das Gegenteil von sauer – verstoffwechselt.

Zucker ist süß. Im Körper wird Zucker und auch die meisten zuckerhaltigen Nahrungsmittel **sauer** verstoffwechselt.

Außerdem entstehen Säuren durch Stress, körperliche Belastungen und Zusatzstoffe in Nahrungsmitteln und Getränken.

Säuren rauben deinem Körper Mineralstoffe. Um Säure zu neutralisieren, benötigst du Mineralstoffe. Meist nimmst du durch deine Ernährung nicht genügend davon auf und der Körper muss seine eigenen Mineralstoffspeicher in Nägeln, Haarboden, Zähnen, Knochen, Sehnen und Gelenken plündern.

Dein Ziel sollte also sein, möglichst wenig säurebildende Nahrungsmittel und Getränke zu konsumieren, Zusatzstoffe zu meiden und deinen Stress zu reduzieren.

Außerdem solltest du deine Ernährung auf mehr basische Nahrungsmittel und Getränke ausrichten, um damit den Körper stark zu entlasten und ihn besser mit Mineralstoffen zu versorgen.

Gleichzeitig unterstützt dich unser Detox Konzept genau dabei, Säuren zu reduzieren und die Nährstoffspeicher aufzufüllen.

A photograph of three people smiling and laughing together, with a yellow text box overlaid on the left side. The text box contains the title 'LASS UNS STARTEN - 10 DAY DETOX ANLEITUNG' in bold, black, sans-serif capital letters. The background image shows a woman with blonde hair on the left, a person with glasses in the middle, and a person with long dark hair on the right, all smiling and laughing. The lighting is warm and soft, suggesting an indoor setting.

**LASS UNS
STARTEN -
10 DAY DETOX
ANLEITUNG**

WAS IST DAS BESONDERE AN UNSERER 10 DAY DETOX?

- Einfache Umsetzung auch in einem turbulenten Alltag
- Kein lästiges Kalorien zählen
- Durch das Ersetzen der Mahlzeiten sparst du jede Menge Geld ein
- Der Austausch in unserer WhatsApp "Community Gruppe" motiviert dich dranzubleiben
- Die 10 Tage sind nur der Start eines langfristig gesunden Lebensstils mit einer vollwertigen Ernährung
- Wir arbeiten mit den bestuntersuchtesten Produkten auf dem ganzen Markt
- Bei unserer Detox versorgst du deinen Körper jeden Tag mit 46 Sorten Obst, Gemüse und Beeren in einer pflanzlichen Vollwertkost
- Tausende Erfolgsgeschichten haben bereits bewiesen, wie gut unsere Detox funktioniert

46 PFLANZLICHE SUPERFOODS



10 TAGE DETOX

- VIEL MEHR ALS DU DENKST

Die Summe kleiner Veränderungen hat das Potenzial, Großes in deinem Körper zu bewirken:

- Entlastung der Verdauung
- Entlastung des Darms
- Regulierung der Darmflora
- Regulierung des Blutzucker-Niveaus
- Stärkung der Nährstoffspeicher
- Stärkung des basischen Körpermilieus
- Erhöhung des Energielevels
- Reduzierung von Gelüsten und Heißhunger
- Reduzierung von Säuren, Giftstoffen und Schlacken
- Reduzierung von Entzündungen und Schmerzen
- Reduzierung von Wassereinlagerungen
- Verbesserung des Hautbildes
- Verbesserung der Nervenstärke und Stressresistenz
- Verbesserung der Stimmungslage
- Verbesserung des Schlafes
- Verbesserung des Stoffwechsels und der Fettverbrennung
- Verbesserung der Konzentration und Leistungsfähigkeit

Jede 10 Tage Detox ist ein in sich abgeschlossenes Programm, das du beliebig oft wiederholen kannst. Für maximalen Erfolg in allen Facetten deiner Gesundheit, solltest du die Detox-Tage in regelmäßigen Abständen wiederholen (unsere Empfehlung hierzu: alle 4 - 6 Wochen) und Schritt für Schritt in deinen Lebensstil integrieren.

Wir erleben immer wieder, dass Teilnehmer, die die Detox regelmäßig machen, über bessere und tiefergehende Verbesserungen berichten.

10 TAGE DETOX ANLEITUNG

Integriere

1. Juice Plus Essentials (Kapseln) täglich (2 Kapseln pro Sorte)
2. Zwei Complete Shakes/ Bowls pro Tag & eine vegane Suppe oder Mischkostmahlzeit
3. Ausreichend Wasser trinken (mind. 2-3l) (gerne Wasser mit einigen Scheiben BIO Zitrone)
4. Genügend Schlaf (7-8h pro Tag)
5. Sport/ Bewegung (mind. 10min Workout täglich)



Vermeide (falls nicht möglich -> reduzieren)

6. Koffein, Alkohol, Süßgetränke
7. Mahlzeiten nach 18:00 Uhr
8. Verarbeitete Lebensmittel
9. Gluten & tierische Produkte (auch Milchprodukte)
10. Künstlichen & raffinierten Zucker



TAG 1 - 3 ENTSCHLACKEN

2 Shakes/ Bowls + 1 Suppe oder Schonkost

Die ersten 3 Tage nimmst du am Besten nur flüssige Nahrung zu dir, damit sich dein Körper voll auf die Entgiftung konzentrieren kann und nicht viel Energie für die Verdauung aufwenden muss.

Am Tag 1 - 3 isst du eine Kombination aus Shakes und Suppen. Also z.B. morgens Shake, mittags eine Suppe und abends wieder Shake/Bowl. Du kannst das natürlich aufteilen, wie es in deinen Alltag passt - die Devise ist: hauptsache flüssig. Zum Abnehmen empfehlen wir zwei Shakes pro Tag und keine Bowls.

MORGENS

MITTAGS

ABENDS

OPTION 1



Complete Shake

Suppe
(siehe Rezepte)

Complete Shake

OPTION 2



Complete Shake

Complete Shake
(oder Bowl)

Suppe
(siehe Rezepte)

GOOD TO KNOW

Vor allem in den ersten 72h der Entgiftung beginnen viele verschiedene Prozesse im Körper, die darauf abzielen, Giftstoffe zu eliminieren und den Organismus zu reinigen. Dabei kann es zu Nebenwirkungen wie Kopfschmerzen oder verstärkter Müdigkeit kommen. Auch übermäßiger Durst, Schweißausbrüche sowie Magen-Darm-Probleme oder Stimmungsschwankungen sind während der ersten Tage möglich. Das zeigt, dass dein Körper Altlasten los wird und der Reinigungsprozess startet.

TAG 4 - 10 ENTGIFTEN

2 Shakes/ Bowls + 1 Mischkostmahlzeit

Ab dem 4. Tag nimmst du weiterhin 2 Complete Shakes (oder Bowls) und eine Mischkostmahlzeit zu dir. Wenn dein Ziel Abnehmen ist, empfehlen wir unbedingt 2 Shake Mahlzeiten und 1 Mischkostmahlzeit.

Wenn du nicht abnehmen willst kannst du auch Complete Bowls integrieren.

MORGENS

MITTAGS

ABENDS

OPTION 1



Complete Shake

Mischkostmahlzeit
(vegan & glutenfrei)

Complete Shake

OPTION 2



Complete Shake/
Bowl

Complete Shake/
Bowl

Mischkostmahlzeit
(vegan & glutenfrei)

GOOD TO KNOW

Die 10 Tage Detox ist der Start für einen gesunden Lifestyle mit einer ausgewogenen Ernährung, ausreichend Bewegung und Entspannung. Die Complete Shakes und Essentials (Kapseln) sind natürliche Helfer, die die Lücke schließen zwischen unserer Ernährung und dem Bedarf an Nährstoffen, den unser Körper hat. Daher nutzen die meisten Teilnehmer die Produkte über viele Jahre hinweg.

Die 10 Tage Detox kannst du alle 4-6 Wochen oder nach Bedarf wiederholen.

GOOD TO KNOW

Besonders wichtig sind Pausen von 4 Stunden zwischen den Mahlzeiten. Sie sorgen dafür, dass dein Blutzuckerspiegel sinkt und dein Insulin zur Ruhe kommt.

Das bedeutet, es ist wichtig, dass du zwischen den Mahlzeiten nichts isst und keine gesüßten Getränke trinkst.

Wenn du Appetit bekommst, dann ist das in den ersten Tagen normal, weil dein Blutzuckerspiegel und deine Insulinausschüttung noch nicht eingependelt ist und dich dazu treibt, immer wieder zwischen den Mahlzeiten zu naschen.

Wenn das passiert, trinke erstmal zwei große Gläser Wasser. Sollte das nicht helfen, greife zu ein paar Gurkensticks oder Mandeln (mit Nüssen bitte sehr sparsam sein aufgrund der Kalorien).

Denk immer daran: es sind nur 10 Tage und du bist Chef deines Körpers. Du schaffst das!

Ganz wichtig!

Bevor du startest, nutze die Guides hier aus dem Ebook, um deine Umfänge aufzuschreiben und deinen gesundheitlichen Zustand vor der Detox festzuhalten und unbedingt Bilder machen, um für dich zu sehen, was sich alles verändert:



DEIN SELBSTTEST

Beantworte folgende Fragen aus dem Gefühl heraus. Es gibt kein Richtig oder Falsch. Gib dann jedes Ergebnis in Punkten von 1-10 an. (1 = schlecht & 10 = perfekt). Zähle im Anschluss alle Punkte zusammen und notiere dein Ergebnis.



	Start Datum	Am 11. Tag
Beispiel: Wie kräftig sind deine Nägel? (1= brüchig/ schlecht 10= perfekt stabil)	4	7
Wie ist dein Energielevel - Niedrig oder Hoch?		
Wie ist deine Regeneration - Schleppend oder sehr schnell?		
Wie ist dein Schlaf? - Unruhig oder Erholsam?		
Wie sind deine Nerven? Bist du schnell gestresst oder angespannt?		
Wie ist dein Bindegewebe? - Schlaff oder Straff?		
Wie ist deine Haut?		
Wie kräftig und gesund sind deine Haare?		
Wie kräftig sind deine Nägel?		
Wie zufrieden bist du mit deinem Zahnfleisch, Bindegewebe oder Krampfadern?		
Hast du manchmal Kopfschmerzen oder Migräne?		
Wie ist deine Verdauung?		
Hast du öfter Krämpfe oder Muskelkater?		
Riecht dein Atem angenehm oder eher unangenehm?		
Schwitzt du stark?		
Zähle hier alle Punkte zusammen!		

MASSE UND FOTO

MACHE DIR SELBST EIN BILD DEINER VERÄNDERUNG

	TAG 0 - VORHER		TAG 11 - NACHHER	
	RECHTS	LINKS	RECHTS	LINKS
OBERARME	CM	CM	CM	CM
OBER-SCHENKEL	CM	CM	CM	CM
BRUSTUMFANG	CM		CM	
TAILLE	CM		CM	
HÜFTE	CM		CM	
KÖRPER	VORHER BILDER AUFNEHMEN		NACHHER BILDER AUFNEHMEN	
	GESICHT	VORDERSEITE	GESICHT	VORDERSEITE
	SEITENANSICHT	RÜCKSEITE	SEITENANSICHT	RÜCKSEITE



INSPIRATION FÜR DEINEN EINKAUF

GEMÜSE & SALAT

- Aubergine
- Blumenkohl
- Bohnen
- Brokkoli
- Karotte
- Tomate
- Spargel
- Zucchini
- Paprika
- Kohl
- Kartoffeln
- Blattsalate
- Zwiebeln
- Peperoni
- Sprossen
- Pilze
- Sellerie
- Kaiserschoten
- Radieschen
- Gurke
- Mangold
- Sauerkraut
- Rosenkohl
- Lauch
- Rettich
- Spinat
- Fenchel
- Pastinake
- Erbsen
- Linsen
- Süßkartoffel
- Rote Beete
- Schwarzwurzel

- Alle Obstsorten

BEILAGEN, NÜSSE & SAMEN

- Amaranth
- Lupinen-Produkte
- Miso
- Reis
- Buchweizen
- Hirse
- Mais
- Quinoa
- Sojahack
- Sonnenblumenkerne
- Leinsamen
- Pinienkerne
- Hanfsamen
- Kürbiskerne
- Chiasamen
- Leinsamen
- Cashewkerne
- Milchersatz (Soja, Mandel ...)

TIPP

Wir empfehlen dir für die 10 Tage einfach unser Rezeptbuch zu nutzen und für diese Mahlzeiten vorher einzukaufen. 2 Mal am Tag hast du dazu deine unkomplizierten Shake-Mahlzeiten.

FAQ

Kann man die Detox auch länger machen?

Ja. Grundsätzlich dient die Detox dazu, gesunde Gewohnheiten aufzubauen und beizubehalten. Vor allem die Essentials und das Complete sind natürliche Produkte, die absolut Sinn machen langfristig zu nutzen, denn der Körper braucht die Anzahl und Qualität an Nährstoffen täglich.

Kann man mehrfach im Jahr detoxen?

Ja, das Programm wird mehrfach im Jahr angeboten. Wenn du beim nächsten Mal wieder mit dabei sein möchtest, dann sage der Person, die Dich eingeladen hat, einfach Bescheid.

Warum sind die Kapseln so wichtig?

Die Kapseln sind Grundlage für dieses Programm. Sie versorgen dich mit allen wichtigen sekundären Pflanzenstoffen und fördern so die Entgiftung und Zellreinigung und regen deinen Stoffwechsel an.

Kann ich auch einen anderen Shake nutzen?

Nein, das Konzept hinter dem Programm basiert auf den Complete-Shakes. Ein Complete-Shake ist ein vollständiger Mahlzeitenersatz und enthält alle Makronährstoffe in einem aufeinander abgestimmten Maß. Der Shake zeichnet sich vor allem durch seinen hohen Ballaststoffgehalt aus, wodurch er einen niedrigen glykämischen Index aufweist. Er ist zudem vegan und glutenfrei.

Ist es egal, ob ich einen oder zwei Shakes/Bowls am Tag zu mir nehme?

Solltest Du in den 10 Tagen Umfang reduzieren und abnehmen wollen, werden zwei Shakes pro Tag empfohlen. Durch den hohen Ballaststoffgehalt ist der Shake trotz der geringen Kalorienanzahl sehr sättigend.

FAQ

Darf ich vegane Ersatzprodukte essen?

Vegane Ersatzprodukte sind oft verarbeitet. Reine vegane Produkte, die keine Konservierungsstoffe etc. enthalten, kannst du nutzen. Schau dafür auf die Inhaltsstoffe.

Was bedeutet vegan?

Vegan bedeutet, dass auf tierische Lebensmittel verzichtet wird. Dazu gehören Fleischerzeugnisse, Milcherzeugnisse, Ei und Honig.

Was sind glutenhaltige Lebensmittel?

Alle Lebensmittel mit Weizen, Roggen, Gerste, Hafer (außer explizit als glutenfrei gekennzeichnet), Dinkel, Grünkern und Urkorn.

Welche Alternativen zu Zucker und Honig gibt es?

Grundsätzlich bitte darauf verzichten. Alternativen sind Bananen und Datteln.

Welchen Tee kann ich trinken?

Grüner Tee und Kräutertee eignen sich für die 10 Tage. Auf Früchtetee, Schwarzen Tee etc. sollte für die 10 Tage verzichtet werden.

Kann ich Lupinenkaffee trinken?

Ja

Darf ich Nüsse essen?

Nüsse haben grundsätzlich viele Kalorien, weshalb sie in Maßen genossen werden sollten, solange du Gewicht reduzieren willst.

Wie bereite ich mir meinen Shake am Abend zu?

Für größere Erfolge, empfehlen wir dir nach den Suppentagen weiterhin zwei Mahlzeiten pro Tag durch einen Shake zu ersetzen. Am Abend verwende bitte möglichst wenig (oder kein) Obst im Shake oder in der Bowl, um den Fruchtzucker zu umgehen. Du kannst den Shake entweder pur trinken und dir dazu einfach ein paar Gemüsesticks schneiden oder du bereitest Dir den Shake als grünen Smoothie zu.

FAQ

Was mache ich, wenn ich zwischen den Mahlzeiten Hunger bekomme?

Im Idealfall hast du zwischen den Mahlzeiten jeweils mindesten 4 Stunden Pause. Solltest Du dennoch Hunger haben, empfehlen wir dir, ein bis zwei große Gläser Wasser zu trinken oder notfalls ein paar Gurkensticks zu essen. Frage deinen Ansprechpartner nach unserem Control, das hilft sehr gut Heißhunger zu reduzieren und besser gesättigt zu sein.

Was bedeutet keine Fertigprodukte?

Es soll versucht werden, auf bereits verarbeitete Lebensmittel und Fertigprodukte für 10 Tage komplett zu verzichten. Dazu zählen beispielsweise auch vegane Burgerpatties, vegane Wurst, fertige Dressings, etc.

FAQ: Gibt es andere Richtlinien für Schwangere, Stillende oder Kinder?

Die 10Day Detox ist grundsätzlich auch für Schwangere, Stillende oder Kinder geeignet. Jedoch empfehlen wir angepasste Richtlinien:

- max. 1 Complete Mahlzeit am Tag + 2 Mischkostmahlzeiten.
- Zudem sollte darauf geachtet werden, dass die Calcium Zufuhr durch Mandel-, Reis- oder Kokosmilch/Joghurt gedeckt wird.
- Mehr intuitiv zu essen und bei Hunger nach 18 Uhr, ebenfalls zu einem leichten Snack oder Früchten zu greifen.

Es sollte unbedingt darauf geachtet werden, sich in keinem Kaloriendefizit zu befinden.

Diese Richtlinien gelten natürlich nur bei vollster Gesundheit. Bei Einnahme von verschreibungspflichtigen Medikamenten oder gesundheitliche Probleme, solltest man vor Beginn der Detox unbedingt den Arzt konsultieren.

Warum soll ich vor 18 Uhr essen?

Es geht darum, die Pause zwischen Abendessen und Frühstück am kommenden Tag zu verlängern. Dadurch kann Dein Körper über Nacht viel besser in den Reparaturmechanismus und die Entgiftung wechseln, weil er seine Energie nicht so sehr für die Verdauung benötigt. Auch die Selbstheilungskräfte der Zellen werden dadurch über Nacht gestärkt. Du wirst merken, dass du nach ein paar Tagen mit mehr Leichtigkeit und einem flacheren Bauch aufwachen wirst und sich auch deine Schlafqualität verbessert hat.



QUELLENANGABEN

Alle Bilder wurden lizenzfrei und zur kostenfreien Nutzung für Non-Kommerzielle und kommerzielle Zwecke unter unsplash.com heruntergeladen.

Unsplash: Hendrik Schuette, Heather Ford, Gaby Yerden, Yulissa Tagle, Laura Seidlitz, Lauren Mancke, Alex Lvrs, Logan Weaver, Brooke Lark

Design [@Michelle Duve](#)

Copyright ©[BeYourBest2023](#). All rights reserved.