



Alles auf einen Blick

Detoxwoche

Vorbereitungen:

Schaue Dir die [Vorbereitungsvideos](#) an. Diese haben insgesamt eine Laufzeit von 30 Minuten.

Werfe einen Blick auf die Einkaufsliste und Smoothierezepte im [Downloadbereich](#).

Tagesablauf Detoxwoche:

In der Detoxwoche empfehlen wir rohköstliche Ernährung. Es gibt einen Smoothie und zwei Mahlzeiten am Tag.

Es sind aber auch warme pflanzlich vollwertige Speisen optional möglich.

Morgens: Smoothie

Mittags: eine rohköstliche Mahlzeit

Abends: eine rohköstliche Mahlzeit

Die Zeitspanne zwischen Frühstück und Abendessen sollte maximal 8 Stunden betragen. Somit ergibt sich eine Fastenzeit von 16 Stunden / Tag.

In dieser Woche solltest Du weder rauchen noch Kaffee oder Alkohol zu Dir nehmen.