



Detox your life

Dein 4-Wochen-Plan für Körper, Geist und Seele



Nach den Feiertagen sehnen wir uns alle nach einem Neuanfang für unseren Körper und Geist.

Dieses 4-wöchige Detox-Programm ist speziell für Frauen konzipiert, die ihren Körper entgiften, ihre Gesundheit fördern und ihre innere wie äußere Schönheit in den Mittelpunkt stellen möchten.

Neben körperlichen To-Dos umfasst das Programm auch achtsame Übungen, um alte Verhaltensmuster zu lösen und mit positiver Energie ins neue Jahr zu starten.

“

“Reinheit von Körper und Geist ist der Schlüssel zur inneren Harmonie und äußeren Schönheit.”

unbekannt

”

Detox your life

Dein 4-Wochen-Plan für Körper, Geist und Seele

Woche 1: Entgiften und Loslassen

Tag 1-7: Fokus auf Reinigung

Morgens:

- Trinke direkt nach dem Aufstehen ein Glas warmes Zitronenwasser.
- 5 Minuten tiefe Bauchatmung, um den Stoffwechsel zu aktivieren.
- Leichte Bewegung: 10 Minuten Spaziergang an der frischen Luft.

Frühstück:

- Detox-Smoothie: Mixe Spinat, Gurke, Ingwer, Apfel und einen Spritzer Zitrone.

Mittagessen:

- Quinoa-Salat mit Avocado, Tomaten, Gurke und einem Dressing aus Olivenöl und Zitrone.

Snacks:

- Karottensticks mit Hummus oder eine Handvoll Mandeln.

Abendessen:

- Gemüsesuppe (z. B. aus Zucchini, Brokkoli und Sellerie) mit frischen Kräutern.

Abends:

- Eine Tasse Detox-Tee (z. B. Brennnessel oder Löwenzahn).
- Journaling: "Was möchte ich loslassen, um Platz für Neues zu schaffen?"

Achtsame Übung:

Gefühls-Tagebuch: Schreibe jeden Abend drei Dinge auf, die dich belasten, und stelle dir vor, wie du sie loslässt.

Detox your life

Dein 4-Wochen-Plan für Körper, Geist und Seele

Woche 2: Energie und Balance

Tag 8-14: Fokus auf Vitalität

Morgens:

- Trinke ein Glas Wasser mit einem Teelöffel Apfelessig.
- 10 Minuten Yoga-Flow, um Energie zu tanken.
- Bewegung: 5 Minuten Treppensteigen oder lockeres Dehnen.

Frühstück:

- Chia-Pudding mit Kokosmilch, Beeren und etwas Honig.

Mittagessen:

- Gebratene Süßkartoffel mit gedünstetem Spinat und Linsen.

Snacks:

- Eine Handvoll Walnüsse oder ein Apfel mit Mandelmus.

Abendessen:

- Gegrilltes Gemüse (Zucchini, Paprika, Aubergine) mit Hülsenfrüchten.

Abends:

- Selbstmassage mit wärmendem Öl (z. B. Sesamöl).
- Meditation: Visualisiere deinen künftigen, gesunden und strahlenden Selbst.

Achtsame Übung:

Dankbarkeits-Meditation: Fokussiere dich täglich 5 Minuten auf Dinge, für die du dankbar bist.

Detox your life

Dein 4-Wochen-Plan für Körper, Geist und Seele

Woche 3: Aufbau und Stärkung.

Tag 15-21: Fokus auf Stärkung

Morgens:

- Warmes Zitronenwasser mit einem Hauch Cayennepfeffer.
- Kraftübungen: 10 Minuten Workouts (z. B. Plank, Kniebeugen, Liegestütze).

Frühstück:

- Porridge aus Haferflocken, Mandelmilch, Leinsamen und frischem Obst.

Mittagessen:

- Buddha-Bowl mit Quinoa, gedünstetem Grünkohl, Kichererbsen und Tahini-Dressing.

Snacks:

- Handvoll Trockenfrüchte oder Gemüsechips.

Abendessen:

- Linseneintopf mit Karotten, Sellerie und Gewürzen wie Kurkuma und Kreuzkümmel.

Abends:

- 15 Minuten Stretching, um den Körper zu entspannen.
- Schreibe eine Liste deiner Stärken und Erfolge des letzten Jahres.

Achtsame Übung:

Räucherritual: Reinige deine Räume mit Salbei oder Palo Santo, um alte Energien loszuwerden.

Detox your life

Dein 4-Wochen-Plan für Körper, Geist und Seele

Woche 4: Strahlen und Neubeginn

Tag 22-28: Fokus auf Glanz und Lebensfreude

Morgens:

- Trinke einen Detox-Saft (z. B. Karotte, Rote Beete und Apfel).
- Schreibe Affirmationen: "Ich bin gesund, stark und strahle von innen heraus."
- Bewegung: 10 Minuten Tanzen zu deiner Lieblingsmusik.

Frühstück:

- Smoothie-Bowl mit Banane, Beeren, Mandelbutter und Kokosraspeln.

Mittagessen:

- Gemüse-Curry mit Basmatireis und frischen Kräutern.

Snacks:

- Dunkle Schokolade (mind. 70%) oder ein paar Datteln.

Abendessen:

- Gebackener Fisch (oder Tofu) mit grünen Bohnen und Zitronendressing.

Abends:

- 20 Minuten Meditation mit Fokus auf deinen Atem.
- Visualisiere deine Ziele für das kommende Jahr.

Achtsame Übung:

Spiegelübung: Schaue dich im Spiegel an und sage dir selbst positive Worte. „Ich bin genug.“



Detox your life

Dein 4-Wochen-Plan für Körper, Geist und Seele

Einkaufs-Checkliste

Frisches Obst und Gemüse:

- Zitronen
- Gurken
- Spinat
- Avocado
- Karotten
- Tomaten
- Süßkartoffeln
- Zucchini
- Paprika
- Rote Beete
- Grünkohl
- Brokkoli
- Sellerie
- Frische Kräuter (z. B. Petersilie, Basilikum)

Hülsenfrüchte und Getreide:

- Quinoa
- Linsen (rot und braun)
- Kichererbsen
- Basmatireis
- Haferflocken

Nüsse und Samen:

- Mandeln
- Walnüsse
- Leinsamen
- Chia-Samen

Milchatternativen:

- Mandelmilch
- Kokosmilch

Gewürze und Öle:

- Olivenöl
- Kokosöl
- Apfelessig
- Kurkuma
- Kreuzkümmel
- Cayennepfeffer
- Honig

Sonstiges:

- Dunkle Schokolade (mind. 70%)
- Hummus
- Trockenfrüchte (z. B. Datteln, Aprikosen)
- Detox-Tee (z. B. Brennnessel, Löwenzahn)
- Mandelmus

Detox your life

Dein 4-Wochen-Plan für Körper, Geist und Seele

Abschluss

Nach diesen vier Wochen wirst du dich energetisiert, entgiftet und innerlich gestärkt fühlen. Dein Körper und Geist sind bereit für alles, was vor dir liegt.

Dieses Programm ist nicht nur ein Neustart für deinen Körper, sondern auch ein Geschenk an dich selbst, um dich wieder mit deiner Essenz zu verbinden.

