

Herzlich willkommen zum Einsteiger Detox Programm, das Dich von nun an 4 Wochen begleitet, um gesünder, vitaler und voller Lebenskraft zu werden.

Mit ein paar einfachen, aber wertvollen Tipps, kannst Du Deinen großartigen Körper unterstützen, sich selbst zu entgiften.

Es gibt 2 Möglichkeiten das Programm anzuwenden. Beide kommen Deinem Körper zugute.

1. Du baust den einen oder anderen Tipp in deinen Alltag ein, so wie es für Dich am besten umsetzbar ist.
2. Du bist zu 100% konsequent und nutzt dieses Programm, um ein paar Kilo Speicherfett abzubauen und zu entgiften.

Veränderungen sind nicht immer einfach, das weiß ich - aber es lohnt sich!

Es kann sein, dass Du Kopfschmerzen, Gliederschmerzen oder andere Entgiftungssymptome verspürst. Du wirst aber sehen, das wird schnell vorübergehen.

1. Tipp - So fängst Du an:

Trinke ab heute jeden Morgen, direkt nach dem Aufstehen 2 große Gläser (à 0,4 Liter) warmes, stilles Wasser. Bei Bedarf gerne mit einem Schuss Zitrone oder Apfelessig.

Lauwarmes, stilles Wasser muss von Deinem Körper nicht mehr erwärmt werden, so kann es schnell durch Deine Zellen fließen, sie reinigen, und Dein Darm wird angeregt.

2. Tipp – Beobachte Dein Essverhalten.

Stelle Dir eine Skala vor von 1 – 10.

10 steht für voll gegessen – 7 für ich bin satt.

Esse ab heute nur noch bis zur 7 und niemals bis zur 10.

3. Tipp – Kontrolliere Dich selbst.

Erstelle Dir eine Tabelle, trage das Datum ein, mache ein Kreuz für ausreichend Flüssigkeit getrunken, evtl. ein Memo für das Essen. Hänge das Blatt z.B. an den Kühlschrank, so dass Du es jeden Tag sehen kannst.

Ich wünsche Dir viel Erfolg!

Du wirst sehen, Dein Körper belohnt Dich mit einem vitaleren Aussehen, mit mehr Energie und Lebenskraft. Und vor allem mit einem besseren Stoffwechsel.

Deine Kerstin

Zu dem Detox Programm gibt es zwei begleitende Seminare, die ich anbiete!

Auf meiner Homepage: www.kerstin-hardt.com findest Du mehr Informationen.

PS: Folge mir auf Facebook, dort bekommst Du wertvolle Tipps - das ganze Jahr über! [Facebook Link](#)

