

## Herzlich willkommen zum 14. Teil des Detox Programms.

Du bist kurz vor der Zielgeraden, 3 ½ Wochen Detox Programm liegen bereits hinter Dir.  
Sei stolz auf Dich, egal wie viel Du von dem Programm bereits umgesetzt hast.

Ich habe Dir bewusst sehr viele Tipps zum „detoxen“ gegeben, die Du auch noch nach den 4 Wochen immer wieder in Deinen Alltag integrieren kannst.

Gönne Deinem Körper diese kleinen Auszeiten.

**Er dankt es Dir mit mehr Gesundheit, Vitalität und einem besseren Aussehen.**

Heute geht es um eines meiner Lieblingsrituale.

## Sauna

Schwitzen durch Saunagänge ist ein großartiges Mittel zu entgiften. Zudem ist es auch noch ein wunderbarer Faktor zu entspannen, was wiederum Stress abbaut.

### Was passiert beim Saunieren?

Durch die Sauna steigt die Körpertemperatur um ein bis zwei Grad Celsius an. Dein Herz pumpt Blut in die erweiterten Gefäße der Körperperipherie. Das sieht man sehr gut an den roten Flecken, die an Armen und Beinen entstehen können. Die Haut fängt an zu schwitzen, um Verdunstungskühle zu erzeugen. Danach kühlt man sich mit kaltem Wasser ab.

Durch all diese Effekte wird

- unser Immunsystem gestärkt,
- der Körper entschlackt,
- der Organismus wesentlich widerstandsfähiger.

### Mein erster Tipp für Dich:

Probiere einmal pro Woche in die Sauna oder ins Dampfbad zu gehen.

Ich mache das seit vielen Jahren und will es nicht mehr missen.

Übrigens, es ist ein wunderbares Ritual, Deinen Körper zu entschlacken, wenn Du am Abend nach Deinen Saunagängen nichts mehr isst. So hast Du den doppelten Effekt ... :o)

### Mein zweiter Tipp für Dich:

Trinke zwischen den Saunagängen stilles Wasser mit Zitrone, Rosmarin, Ingwer oder Kardamom. Dadurch unterstützt Du Deinen Körper zusätzlich. Organe, wie Haut, Niere, Leber, Lymphe und Darm werden durch das gesunde Wasser durchgespült. Die Sauna hilft dann Deinem Körper, die „Schlacken“ nach draußen zu befördern.

Viele Spaß beim Schwitzen,

Deine Kerstin

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

Auf meiner Homepage: [www.kerstin-hardt.com](http://www.kerstin-hardt.com) findest Du mehr Informationen.

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

