

Herzlich willkommen zum 8. Teil des Detox Programms.

Ich möchte Dich herzlich begrüßen zum Ende der zweiten Detox Woche.

Noch eine kleine Erinnerung:

- Denke bitte daran, dass Du genügend stilles Wasser trinkst, drei Liter verteilt über den Tag sind optimal.
- Lasse Zucker, Alkohol und Milchprodukte vollständig weg.
- Gehe an die frische Luft, schwitze für mindestens 20 Minuten - fünf Mal pro Woche.
- Atme tief und halte Dich gerade.

Glaube an Dich und an die Heilkraft Deines Körpers!

Du bist absolut einzigartig.

Unterstütze Deinen Körper!

Heute geht es um Bio-Photonen - um Lichtteilchen.

In frischem Obst und Gemüse ist Licht enthalten, man nennt diese auch Bio-Photonen. Unsere Zellen lieben Bio-Photonen, sie sind süchtig danach. Eine gesunde Zelle lädt sich mit Bio-Photonen regelrecht auf.

Besonders viele Bio-Photonen und dazu noch wichtige Vitamine und Mineralien findest Du in selbst ausgepressten frischen Säften. Frisch ausgepresster Saft ist besonders wertvoll an Vitaminen, Mineralien und Bio-Photonen.

Da Säfte licht- und luftempfindlich sind, findest Du in gekauften Säften kaum noch diese wertvollen Stoffe.

Mein Tipp für Dich:

Gönne Dir **täglich**, am besten am Morgen als Frühstückersatz, einen frisch gepressten Saft.

Gerne 0,5 bis einen Liter. Presse Karotte, Ingwer, Rote Beete, Minze und Kräuter, die Du magst, mit hinein.

FrISCHE Säfte reinigen Deinen Körper. Gönne Dir diese Frischzellenkur am Morgen!

Keine Angst vor Fruktose!

Dein Dünndarm ist in der Lage - ohne Probleme - am Morgen 25 Gramm Fruktose (2 große Hände voll Früchte) zu verarbeiten. Diese 25 Gramm werden in Deiner Leber als Glykogen gespeichert und stehen Deinem Gehirn als Nahrung zur Verfügung. Es wird erst dann ungesund, wenn Du mehr davon isst!

Ich wünsche Dir viel Erfolg!

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](#)

