

## Herzlich willkommen zum 4. Teil des Detox Programms.

Heute geht es um den Stoff, von dem die Deutschen im Schnitt über 40 Kilogramm im Jahr essen.

### Um Zucker!

In der Steinzeit gab es keinen Industriezucker, nur den Zucker in Honig und süßen Früchten, und diese gab es auch nicht im Übermaß.

Unser Körper arbeitet noch im gleichen Stoffwechselmodus wie in der Steinzeit. Aus diesem Grund hat der hohe Zuckerkonsum fatale Folgen.

Nachstehend vier Punkte, warum Du auf Zucker dringend verzichten solltest:

1. Zucker macht süchtig und stimuliert das gleiche Zentrum im Gehirn wie harte Drogen.
2. Zucker übersäuert den Körper und entzieht ihm wichtige Mineralien und Vitamine.
3. Zu viel Zucker sorgt für den Aufbau von Körperfett.
4. Zucker ist der Treibstoff für jede Krebszelle.

Wenn Du gesünder, schlanker und vitaler werden möchtest, dann mache einen Zuckerentzug.

Nach dem 4 Wochen Detox Programm kannst Du an zwei bis drei Tagen etwas mit Zucker essen. Wenn Du das aber täglich tust, wirst Du davon genauso abhängig wie von harten Drogen.

### Mein Tipp für Dich:

#### Mache einen Zuckerentzug!

Streiche ab heute für vier Wochen jegliche Süßigkeiten, Marmelade, Nutella, süßes Gebäck und alles, in dem Zucker enthalten ist. Achte auch auf versteckte Zuckerarten wie: Maltodextrin, Dextrose, Polysaccharose, Malzzucker, Glucose Fruktosesirup oder „high fructose corn sirup“ HFCS. Zu Beginn wirst Du eventuell Kopfschmerzen bekommen, zittern, schlecht gelaunt sein (eben wie bei einem Entzug).

Halte durch und trinke stattdessen ein großes Glas Wasser mit einem Schuss Zitronensaft.

Nach der ersten Woche ist der Spuk vorbei, und es geht Dir viel besser.

Du kannst gerne Früchte essen, aber nur **am Morgen bis 12:00 Uhr**. So schafft es Dein Dünndarm, die 25 Gramm Fruktose, die er verarbeiten kann, zu verstoffwechseln.

#### Versuche ab heute jede Form von Industriezucker zu vermeiden.

Dein Körper ist grandios, absolut einzigartig und fabelhaft. Unterstütze ihn dabei. Sei der beste Freund Deines Körpers. Du schaffst das.

Viel Erfolg!!!

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](#)

