

Herzlich willkommen zum 5. Teil des Detox Programms und der ersten Woche, die Du bereits geschafft hast.

Lass uns einen kleinen Check-up machen, was Du bereits umsetzt.

- Unterstützt Du Deinen Körper mit drei Liter Flüssigkeit?
- Stellst Du Dich täglich für ein bis zwei Minuten vor Deine positiven Bilder und visualisierst Dein Ziel so, als hättest Du es bereits erreicht?
- Isst Du nur bis zur 7 und nicht bis zur 10?
- Bürstest Du Dich täglich ab?
- Hast Du Deinen Kaffeeconsum auf max. zwei Tassen pro Tag oder vollständig reduziert?
- Verzichtest Du auf Zucker und Alkohol?

Wenn ja, dann herzlichen Glückwunsch, Du bist auf einem großartigen Weg.

Bereits jetzt, nach dieser einen Woche, entgiftet Dein Körper. Dein Stoffwechsel wird angekurbelt, und Deine Haut wird wesentlich vitaler werden.

Heute geht es um das Thema Bewegung.

Hier die wichtigsten Vorteile, warum Du Dich bewegen solltest:

- Die Kraftwerke - auch Mitochondrien genannt - vermehren sich durch Ausdauer- und Krafttraining. Sie sind kleine Verbrennungsmaschinen!
- Durch Bewegung werden Deine Knochen stabiler, Du baust Muskulatur auf, und Dein Bindegewebe wird straffer und besser durchblutet.
- Du hast einen höheren Energieumsatz, verbrennst langfristig mehr Körperfett.
- Wachstumshormone, die Speicherfett abbauen und Muskulatur aufbauen, werden vermehrt produziert.
- Du baust Stresshormone ab, bist vegetativ mehr im Gleichgewicht.
- Du kannst in der Nacht besser regenerieren.

Natürlich gibt es noch viele weitere Faktoren, warum Du Dich bewegen solltest, das war nur eine kleine (wichtige Auswahl).

Mein erster Tipp für Dich:

SCHWITZE beim Sport!!!

Schwitzen ist eine der gesündesten Formen zu entgiften. Über den Schweiß transportierst Du eine Menge ‚Abfälle‘ nach draußen. Also bewege Dich, durchblute Deinen wunderbaren Körper und komme ordentlich ins Schwitzen.

Sorge dafür, dass Du in den nächsten drei Wochen, **an vier (noch besser) fünf Tagen** in der Woche, für mindestens 20 Minuten ins Schwitzen kommst – am besten an der frischen Luft.

Jede Art von Sport ist dabei willkommen, damit Dein Körper viel Sauerstoff zur Verfügung hat.

Notiere ab heute in Deinem Erfolgstagebuch, wie oft Du Dich an der frischen Luft bewegt hast und - ganz wichtig - wie gut Du dabei geschwitzt hast.





Mein zweiter Tipp für Dich:

Verdopple Deinen Gemüseanteil am Mittag und Abend.

Verdopple Deinen Anteil an frischen Früchten am Morgen.

Viel Erfolg wünsche ich Dir.

Deine Kerstin

Und denke daran, Du hast nur diesen einen Körper.

Behandle ihn gut, damit Deine Seele noch lange Lust hat, darin zu wohnen ... :o)

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](#)

