

Herzlich willkommen zum 9. Teil des Detox Programms.

Schreibst Du fleißig in Dein Erfolgstagebuch?

Schreibe dort alle neuen Erkenntnisse auf, die Du gewonnen hast.

Fünf Dinge, auf die Du stolz bist oder die besonders schön waren am Tag.

Heute geht es um das Thema Smoothies.

Wie auch bei gekauften Säften, sind in Smoothies aus dem Supermarkt keinerlei Vitalstoffe und Mineralien mehr enthalten. Die licht- und luftempfindlichen Vitamine und Mineralien überleben die industrielle Produktion nicht, außerdem sind viele Smoothies viel zu süß und teilweise versetzt mit Industriezucker oder Süßstoffen.

Das Besondere an Smoothies ist ihr hoher Gehalt an Chlorophyll.

Chlorophyll entgiftet und reinigt Dein Blut, wie es kein anderer Stoff möglich macht.

Leider wird Chlorophyll erst optimal (zu 100 %) aus dem grünen Blatt herausgespalten, wenn Du eine Maschine benutzt, mit einer Umdrehungszahl von mindestens 30.000. Im Internet findest Du eine Menge Hochleistungsmixer, die eine hohe Umdrehungszahl haben.

Mein Tipp für Dich:

Trinke täglich einen selbst gemachten Smoothie als Mahlzeiterersatz. Alternativ einen selbst zubereiteten frischen Obst- oder Gemüsesaft wie in Beitrag 8 beschrieben. Entweder Smoothie oder Saft. Beides sind wahre Entgiftungsbomben.

Achte auf Folgendes bei der Herstellung von Smoothies:

Nehme zu 80 % Grünzeug in Bio-Qualität. Gerne Blattsalat, Chicorée, Stangensellerie, rote Bette etc.

Kaufe Dir im Bio Laden Weizengras und Gerstengras, beides enthält 18 Mal so viel Chlorophyll wie Salat.

Gebe in einen Liter Smoothie mind. zwei Teelöffel von dem Pulver. Für die restlichen 20% nehme süße Früchte, wie eine kleine reife Mango, eine Banane, einen reifen süßen Apfel, eben Obst, das Dir schmeckt.

Bitte alles in 100 % BIO-QUALITÄT!

Meine Lieblingsrezepte kannst Du Dir auf meiner Webseite herunterladen.

Trinke am Morgen, anstatt Deines Frühstücks, einen Smoothie oder Saft. Das entgiftet, ist köstlich und baut Deine Zellen auf.

Oder lasse das Mittag- oder Abendessen ausfallen und trinke stattdessen einen halben bis einen Liter von dem wunderbaren Gesundheitsexier!

Ich wünsche Dir viel Erfolg!

Gesunde Grüße, 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](#)

