

10 TIPPS, UM DEINEN KÖRPER ZU ENTGIFTEN

1

VIEL WASSER TRINKEN

Trinke täglich viel Wasser, um die Ausscheidung von Toxinen zu unterstützen.

BLATTGEMÜSE INTEGRIEREN

Integriere grünes Blattgemüse in deine Ernährung für ihre entgiftenden Eigenschaften.

2

3

ENTGIFTUNGSMETHODEN

Setze auf natürliche Entgiftungsmethoden wie Saunagänge, um über die Haut zu entgiften.

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

Nutze pflanzliche Nahrungsergänzungsmittel, die die Leberfunktion unterstützen.

4

5

NATÜRLICHE LEBENSMITTEL

Reduziere die Aufnahme von verarbeiteten Lebensmitteln und Zucker.

KÖRPERLICHE AKTIVITÄT

Praktiziere regelmäßig leichte körperliche Aktivität, um die Durchblutung und Entgiftung zu fördern.

6

7

AUSREICHEND SCHLAF

Achte auf ausreichend Schlaf, da der Körper sich währenddessen regeneriert und entgiftet.

NIKOTIN UND ALKOHOL

Vermeide Nikotin und Alkohol, um die Belastung für deinen Körper zu minimieren.

8

9

STRESS REDUZIEREN

Nutze Atemübungen oder Meditation, um Stress zu reduzieren, der die Entgiftung beeinträchtigen kann.

FASTEN UND DETOX-TAGE

Erwäge Fasten oder Detox-Tage, um das Verdauungssystem zu entlasten.

10