

# duówell® balance Bio Detox Saftwoche



Inhalt: 19-teiliges Bio Detox-Saft-Set bestehend aus Säften, Hanfnüssen geschält, Hanf & Sesam Riegeln, Chiasamen, Moringa Detoxtee und einer Begleitbroschüre (5.212,50 ml)

PZN neu: 11482858

## Das 7-Tage Saftkur Komplett-Set jetzt in Bio-Qualität und mit den Superfoods Hanfnüsse, Chiasamen und Moringa

In vielen Kulturen gilt eine Fasten- oder Entschlackungskur als Schlüssel zu mehr Wohlbefinden. Reinigende Prozeduren zur Förderung der Vitalität und des seelischen Gleichgewichts sind seit Jahrtausenden auf der ganzen Welt verbreitet. Auch viele moderne Ernährungsexperten empfehlen regelmäßiges Heilfasten zur Steigerung des körperlichen und geistigen Wohlbefindens. Sie bringen unser Säure-Basen-Gleichgewicht wieder in Balance, helfen uns, Gewicht zu reduzieren und schenken neue Energie.

GloboVita hat diese uralten Prinzipien aufgegriffen und anhand aktueller ernährungswissenschaftlicher Erkenntnisse modifiziert. Dadurch ist ein wirksames und dabei sehr bekömmliches und genussvolles Detox Programm entstanden, das sich problemlos in den modernen Alltag integrieren lässt: Die duówell® balance Detox Saftwoche – nun endlich auch als komplettes Bio-Set! Das 19-teilige Komplett-Set kombiniert hochwertige Bio Obst- und Gemüse-Direktsaft-Cocktails und eine delikate Bio Tomaten-Gemüsesuppe jetzt ganz neu mit 3 Superfoods in Bio-Qualität: Hanfnüsse in Form von geschälten und sehr nahrhaften Hanfsamen sowie leckeren Hanf & Sesam Riegeln, Chiasamen, die für ihren hohen Omega-3-Gehalt bekannt sind und einen erfrischenden Moringa Detoxtee. duówell® balance Bio versorgt so

den Körper noch effektiver mit einer Fülle an basischen Nährstoffen, Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffen.

Erstmalig sind im Set zwei besonders wertvolle Bio Superfoods enthalten – geschälte Hanfnüsse und Chiasamen: Hanfnüsse zählen zu den nährstoffreichsten Lebensmitteln überhaupt. Sie sind ideal geeignet, um dem Körper auf natürliche und gesunde Art essentielle Nährstoffe zuzuführen. Chiasamen wurden schon von Azteken als Grundnahrungsmittel geschätzt. Sie sind optimal zusammengesetzt und bestehen zu einem hohen Anteil aus Omega-3-Fettsäuren, die der menschliche Körper nicht selber herstellen kann.

Die Superfoods sind auch das besondere Geheimnis von **duówell® balance Bio**: Unter Ernährungsexperten gelten sie heutzutage als echte „Super-Lebensmittel“, die ernährungsphysiologisch optimal zusammengesetzt sind. Sie versorgen den Organismus während der Detox Kur unter anderem nicht nur mit den wertvollen Omega-3-Fettsäuren, allen essentiellen Aminosäuren und wichtigen Ballaststoffen, sie verhindern auch das Aufkommen von Heißhungerattacken. Dadurch wirkt **duówell® balance Bio** viel schonender als herkömmliche Fastenkuren. Das Programm lässt sich daher leicht durchhalten und der Körper bleibt auch während der Kur leistungsfähig.

Neben den Hanf- und Chiasamen ist im Set noch ein drittes Superfoods enthalten: Die Moringapflanze, die in der Ayurveda (der indischen Lehre vom gesunden Leben) auch als Baum des Lebens bezeichnet wird. Während der **duówell balance Detox**-Woche nehmen Sie täglich den äußerst leckeren Moringa Detoxtee Bio zu sich, der dafür sorgt, dass Sie sich wohl in Ihrer Haut fühlen!

Moringa-Blätter sind eine der besten natürlichen Quellen an Antioxidantien und besitzen extrem hohe sogenannte ORAC-Werte (oxygen radical absorbance capacity). Diese sind ein Maßeinheit zur Messung der Fähigkeit eines Nahrungsmittels, schädliche freie Radikale zu neutralisieren. Moringa-Blätter glänzen hier mit einem Wert von ca. 46.000 ORAC-Einheiten pro 100 g.

Eine begleitende Info-Broschüre erklärt den genauen Ablauf während der 7-tägigen Bio Kur und beantwortet alle Fragen zum Thema Detox.

#### **Inhalt/Zutaten:**

3 x 500 ml Morgentraum, Bio Karotten-Apfel-Maracujasaft (Karottensaft\* \*\* 49,5%, Apfelsaft\* 45%, Agavendicksaft\* 3%, Maracujasaft\* 2,5%)

3 x 500 ml Abendtraum, Bio Rote Bete-Apfel-Maracujasaft (Rote Bete Saft\* \*\* 49%, Apfelsaft\* 48%, Maracujasaft\* 2%, Agavendicksaft\* 1%)

2 x 500 ml delikat, Bio Tomaten-Gemüsesaft (Tomatensaft\* 45%, Karottensaft\* \*\*, Pastinakensaft\* \*\*, Rote Bete Saft \* \*\*, Sauerkrautsaft\* \*\*, Gurkensaft\* \*\*, Meersalz, Paprikapüree\*, Kräutergewürzmischung\*, Zitronensaft\*)

1 x 500 ml Sonnengold, Bio Apfel-Mangosaft (Apfelsaft\* 75%, Mangopüree\* 25%)

1 x 500 ml Rubinrot, Bio Apfel-Trauben-schwarze Johannisbeersaft (Apfelsaft\* 50%, Traubensaft\* 39%, schwarzes Johannisbeerpüree\* 6%, Himbeerpüree\* 5%)

50 g Bio Chiasamen

50 g Bio Hanfnüsse geschält

5 x 12,5 g Bio Hanf Sesam Riegel (Hanfnüsse geschält 25%\*, **Sesamsaat** 25%\*, Maltosesirup\*, Rohrzucker\*, Honig\*), Kann Spuren von Erdnüssen und anderen Nüssen enthalten.

50 g Bio Moringa Detoxtee (Moringablätter\* 26%, Zitronengras\*, Zitronenmyrtenblätter\*, Haferkraut\*, Brennnesselblätter\*, Löwenzahnkraut\*, Ingwerwurzel\*, Sonnenblumenblütenblätter\*)

1 Broschüre mit genauer Gebrauchsanleitung für jeden Tag

\*aus kontrolliert ökologischem Anbau

\*\*milchsauer vergoren

**Hinweis Chiasamen:** Gemäß EU-Novel-Food-Verordnung soll die tägliche Verzehrmenge nicht mehr als 15 g betragen.

### Nährstoffe pro 100 ml:

#### Morgentraum:

Brennwert	201,1 kj (47,4 kcal)
Fett	0,14 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,08 g
Kohlenhydrate	11,1 g
davon gemüseeigener Zucker	10,8 g
Ballaststoffe	0,2 g
Eiweiß	0,4 g
Salz	0,08 g

#### Abendtraum:

Brennwert	204 kj (47,9 kcal)
Fett	0,11 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,05 g
Kohlenhydrate	11,1 g
davon gemüseeigener Zucker	10,6 g
Ballaststoffe	0,2 g
Eiweiß	0,6 g
Salz	0,06 g

#### delikat:

Brennwert	111,6 kj (26,4 kcal)
Fett	0,13 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,13 g
Kohlenhydrate	5,3 g
davon gemüseeigener Zucker	5,2 g
Ballaststoffe	0,6 g
Eiweiß	0,7 g
Salz	0,65 g

#### Sonnengold:

Brennwert	205 kj (48 kcal)
Fett	0,1 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,03 g
Kohlenhydrate	11,8 g
davon fruchteigener Zucker	11,0 g
Ballaststoffe	0,53 g
Eiweiß	0,2 g
Salz	< 0,008 g

#### Rubinrot:

Brennwert	236 kj (55 kcal)
Fett	0,2 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,005 g
Kohlenhydrate	12,8 g
davon fruchteigener Zucker	12,6 g
Ballaststoffe	0,6 g
Eiweiß	0,2 g
Salz	0,005 g

### Nährstoffe pro 100 g:

#### Bio Chiasamen\*

**Nährwerte je 100g:** Energie (KJ/Kcal): 1856 / 450; **Fett** (g): 31,6; **davon ges. Fettsäuren** (g): 3,2; **Kohlenhydrate** (g): 2,3; **davon Zucker** (g): 0,5; **Ballaststoffe** (g): 32,3; **Eiweiß** (g): 22,9; **Salz** (g): 0,05; **Omega-3 Fettsäuren** (g): 20,3.

#### Bio Hanfnüsse geschält\*

**Nährwerte je 100g:** Energie (Kj/Kcal): 2401 / 580; Fett (g): 48; davon ges. Fettsäuren (g): 4,7; Kohlenhydrate (g): 8,2; davon Zucker (g): 2,2; Ballaststoffe (g): 7,4 g; Eiweiß (g): 25; Salz (g): 0,1; Omega-3-Fettsäuren (g): 8,1.

#### Bio Hanf & Sesam Riegel\*

<b>Nährwert (Durchschnitt)</b>	<b>/100 g</b>	<b>/12,5g (1 Riegel)</b>
Energiewert	421 kcal 1.772 kj	52,5 kcal 221,5 kj
Fett	10,8 g	1,35 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,5 g	0,2 g
Kohlenhydrate	64,1 g	8,0 g
davon Zucker	37,9 g	4,75 g
Ballaststoffe	4,9 g	0,6 g
Eiweiß	14,3 g	1,8 g
Salz	0,05 g	0,005 g

\*Die angegebene Analysewerte unterliegen den bei Naturprodukten üblichen Schwankungen.

#### Zubereitung des Moringa Detoxtees:

4-5 Teelöffel Tee auf eine Kanne geben, mit kochendem Wasser übergießen, mindestens 10 Minuten ziehen lassen.

Die Säfte bitte nach dem Öffnen kühl lagern und innerhalb ca. 5 Tagen genießen. Die Chia- und Hanfsamen, die Hanf & Sesam Riegel und den Moringa Detoxtee Tee bitte kühl und trocken lagern.

#### Gluten- und lactosefrei

**Unser Betrieb ist öko-zertifiziert. Öko-Kontrollstelle: DE-ÖKO-007**

*GloboVita GmbH  
Im Leimen 2*

64291 Darmstadt, Deutschland  
[www.globovita.de](http://www.globovita.de)  
(Lebensmittelunternehmer)

**Broschüre:**



### Herzlichen Glückwunsch!

Sie haben sich entschlossen, etwas für Ihr Wohlbefinden zu tun und eine **duowell® balance Detox-Woche** durchzuführen. Diese Broschüre wird Ihnen dabei mit vielen nützlichen Tipps und Anregungen zur Seite stehen.

### Warum eine Detox-Kur?

Unser Organismus ist eigentlich von Natur aus gegen Schadstoffe gewappnet und scheidet sie aus. Wird er aber zu stark belastet, gelingt es ihm nicht mehr, sich aus eigener Kraft zu reinigen und die Schadstoffe reichern sich im Körper an. Unausgewogene und unregelmäßige Ernährung, zu viel Zucker, Kaffee, Alkohol und Nikotin sowie Bewegungsmangel schaden dadurch unserem Aussehen und Wohlbefinden. Auch Schadstoffe, die wir unbemerkt über Nahrung und Umwelt aufnehmen, belasten so unseren Stoffwechsel.

Regelmäßige Detox-Kuren alle 3-6 Monate können die natürlichen Selbstreinigungskräfte des Körpers unterstützen. Sie helfen Ihnen dabei, Ihren Organismus ins Gleichgewicht zu bringen und Ihrem Körper neuen Schwung zu geben.

### Die **duowell® balance Detox-Woche**

Entschlackungs- oder Fastenkuren als Schlüssel zu körperlichem und geistigem Wohlbefinden sind eine Jahr-

tausende alte Tradition und auf der ganzen Welt verbreitet. Wir haben diese uralten Prinzipien aufgegriffen und entsprechend aktuellster Ernährungswissenschaftlicher Erkenntnisse modifiziert. Dabei ist ein alltags-taugliches, wirksames und dabei bekömmliches und genussvolles Detox-Programm entstanden, das sich problemlos in den modernen Alltag integrieren lässt: die **duowell® balance Detox-Woche** in 100% Bio-Qualität!

Im Gegensatz zu traditionellem Entschlackungs-Fasten ist die **duowell® balance Detox-Woche** keine Nulldiät. Durch die Kombination unserer exquisiten **duowell® Frucht- und Gemüse-Direktsaftcocktails** mit den Superfoods **Hanfnüsse, Chiasamen und Moringatee** wird Ihr Organismus während der Kur mit essenziellen Nährstoffen versorgt. Dank dieses Konzepts bleiben Sie während des gesamten Programms voll leistungsfähig und fühlen sich wohl.



### Superfoods – natürliche Nährstofflieferanten

Bei Superfoods handelt es sich nicht, wie der Name vielleicht vermuten ließe, um künstliche Lebensmittel oder Vitalstoffpräparate, sondern um reine Naturprodukte wie Samen, Blätter oder Früchte. Im Vergleich zu anderen Nahrungsmitteln besitzen Superfoods einen außerordentlich hohen Gehalt an ernährungsphysiologisch wertvollen Nährstoffen pro enthaltener Kilokalorie.

Dank dieser sogenannten hohen Nährstoffdichte reichen bereits geringe Mengen an Superfoods aus, um den Nährstoffbedarf unseres Körpers zu stillen, ohne gleichzeitig unnötige Kalorien aufzunehmen. So kann der Organismus die Nährstoffe unmittel-



bar verwerten, ohne dass sie als „Dickmacher“ in Fettpölsterchen abgelagert werden. Dies macht Superfoods zu optimalen Nährstofflieferanten während einer Detoxkur!

### Hanfnüsse – ein optimaler Ernährungsbaustein

Aufgrund ihrer nahrhaften Eigenschaften und ihres feinen Geschmacks wurden die Früchte der Hanfpflanze, die Hanfnüsse oder auch Hanfsamen, bereits von den alten Ägyptern und Römern als Grundnahrungsmittel geschätzt. Sie sind hervorragend geeignet, um dem Körper auf natürliche und gesunde Art zahlreiche essenzielle Nährstoffe wie Proteine, mehrfach ungesättigte Fettsäuren, Vitamine und Mineralstoffe zuzuführen.

Hanfnuss-Proteine enthalten alle acht lebensnotwendigen Aminosäuren, die der erwachsene menschliche Organismus nicht selbst herstellen kann. Dies macht Hanfnüsse zu einem perfekten pflanzlichen Eiweißlieferanten, der physiologisch an Fleisch oder Vollweiß heranreicht. Das in Hanfnüssen enthaltene Fett wiederum besteht zu 90% aus mehrfach ungesättigten Fettsäuren im für die menschliche Ernährung idealen 3:1-Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3! Dank ihrer optimalen Nährstoff-Zusammensetzung stellen Hanfnüsse eine einmalige Bereicherung unseres Speiseplans dar. Dabei eignen sie sich auch hervorragend für Allergiker, da sie keine Nussallergene enthalten und laktose- und glutenfrei sind.

### Für wen eignet sich die **duowell® balance Detox-Woche**?

Prinzipiell ist die **duowell® balance Detox-Woche** allen gesunden Erwachsenen zu empfehlen. Jugendliche sowie Personen, die an Diabetes, niedrigem Blutdruck, Herz- und Kreislaufstörungen oder anderen gesundheitlichen Beschwerden leiden, sollten die **duowell® balance Detox-Woche** nur unter ärztlicher Aufsicht durchführen. Während der Schwangerschaft oder der Stillzeit sollte von der Durchführung generell abgesehen werden.

### Welches ist der beste Zeitpunkt für eine **duowell® balance Detox-Woche**?

Grundsätzlich können Sie das Programm jederzeit durchführen. Viele Personen wählen den Frühling, da im Frühjahr oft das Bedürfnis besteht, den Körper wieder richtig in Form zu bringen. Aber auch der Herbst eignet sich bestens, wenn Sie den Körper auf die kalten Wintermonate vorbereiten möchten.

Planen Sie Ihre Detox-Woche möglichst frühzeitig, damit Sie sich optimal darauf einstellen können. Verschieben Sie Verabredungen zum Essen auf einen späteren Zeitpunkt. Vielleicht

will ja sogar jemand mitmachen? Erfahrungsgemäß fällt die Durchführung der **duowell® balance Detox-Woche** in einer Gruppe von Gleichgesinnten leichter!

### Bevor Sie beginnen

Die ersten drei Tage der **duowell® balance Detox-Woche** sind die schwersten. Wenn sie berufstätig sind, sollten Sie das Programm daher am besten an einem Freitagmorgen starten und sich für das Wochenende möglichst wenig vornehmen. So können Sie sich völlig auf sich selbst konzentrieren.

Sorgen Sie dafür, dass alle nötigen Zutaten im Haus sind, bevor Sie die **duowell® balance Detox-Woche** starten. Leeren Sie Kühlschränke und Vorratsschränke von verlockenden kalorienhaltigen Lebensmitteln, Süßigkeiten und Getränken.

Für einen optimalen Erfolg Ihrer Detox-Woche ist eine gründliche Darmentleerung zu Beginn und ein täglicher Stuhlgang sehr wichtig. Hierzu bietet sich an, am Morgen des 1. Tags auf nüchternen Magen einen gestrichenen Esslöffel Glaubersalz aus der Apotheke, aufgelöst in einem Glas lauwarmen Wasser, zu trinken. Wenn nötig können Sie dies am 3. und 5. Tag wiederholen.

### Chiasamen – der Energiespender der Azteken

Chia ist eine Pflanzenart aus der Gattung der Salbei-Gewächse, die ursprünglich aus Mittelamerika stammt. Ihre Samen wurden schon von den Azteken als äußerst nahrhaftes Grundnahrungsmittel geschätzt. Ähnlich wie Hanfnüsse sind auch Chiasamen ernährungsphysiologisch optimal zusammengesetzt und bestehen zu einem hohen Anteil aus Omega-3-Fettsäuren, Proteinen und Ballaststoffen. Daher gelten sie als ein hervorragender natürlicher Energiespender, was heute besonders Vegetarier und Sportler zu schätzen wissen.

In Flüssigkeit quellen Chiasamen stark auf und bilden einen verdauungsschonenden Gelmantele. Dieser wirkt sättigend, verzögert den Abbau der Nährstoffe und stimuliert die Darmtätigkeit. Das macht Chiasamen zu einem idealen Bestandteil von Detoxkuren und Diäten. Da sie von Natur aus gluten- und laktosefrei sind, eignen sich auch Chiasamen sehr gut für Allergiker.

### Moringa – der Baum des Lebens

Die Moringapflanze (zu Deutsch auch Meerrettichbaum) ist eine der nährstoffreichsten Pflanzen der Welt. Sie stammt ursprünglich aus Indien, hat sich aber im Laufe der Jahrhunderte über die tropischen und subtropischen Regionen der ganzen Welt ausgebreitet.



Moringa-Blätter enthalten u. a. 25 x so viel Eisen wie in Blattspinat, 7 x so viel Vitamin C wie in Orangen, 4 x so viel Vitamin A wie in Karotten, 3 x so viel Vitamin E wie in Weizenkeimen, 4 x so viel Kalzium wie in Milch und 3 x so viel Kalium wie in Bananen. Darüber hinaus enthalten die Blätter hohe Mengen an natürlichen Antioxidantien wie Carotin, Lutein, Zeaxanthin und zahlreiche verschiedene Polyphenole. Moringa-Blätter sind somit ein natürliches Multivitalstoffpräparat, das jeder Vitampille weit überlegen ist. In der Ayurveda, der indischen Lehre vom gesunden Leben, wird Moringa darum als „Baum des langen Lebens“ bezeichnet. Zahlreiche aktuelle Forschungsergebnisse bestätigen die einzigartigen Eigenschaften.

	Vorbereitungstag	1.Tag	2.Tag	3.Tag	4.Tag	5.Tag	Aufbautag
	Der Vorbereitungstag soll Ihren Körper auf die Saftwoche einstimmen. Versuchen Sie bereits heute den Menüplan exakt einzuhalten; umso leichter wird Ihnen der erste Safttag fallen.	Jetzt geht's richtig los! Sie werden während der Saftwoche Ihren Körper kennen lernen und viele neue Erfahrungen sammeln.	Keine Angst, Sie werden auch diesen Tag überstehen!	Halbzeit!	Morgen Abend werden Sie stolz sein!	Der letzte Tag!	Der Auftautag ist besonders wichtig! Halten Sie sich bitte streng an den Menüplan. Ihr Verdauungssystem braucht Zeit, um wieder voll aktiv zu werden.
<b>Über den Tag verteilt</b>	- Trinken Sie 2 Liter <b>duowell® Moringa Detoxtee!</b>	- Trinken Sie 2 Liter <b>duowell® Moringa Detoxtee!</b>	- Trinken Sie 2 Liter <b>duowell® Moringa Detoxtee!</b>	- Trinken Sie 2 Liter <b>duowell® Moringa Detoxtee!</b>	- Trinken Sie 2 Liter <b>duowell® Moringa Detoxtee!</b>	- Trinken Sie 2 Liter <b>duowell® Moringa Detoxtee!</b>	- Trinken Sie 2 Liter <b>duowell® Moringa Detoxtee!</b>
<b>Morgens</b>	- Als Erstes eine Tasse Moringa Detox Tee. - 2 gestrichene TL Chiasamen in 1 Glas (200 ml) <b>duowell® Morgentraum</b> einrühren und quellen lassen. Nach ca. 30 Min. langsam, schluckweise trinken - 2 Scheiben Zwieback mit etwas Honig und je 1 gestrichenen TL Hanfnüsse. Langsam und gut kauen.	- Als Erstes eine Tasse Moringa Detox Tee. - 2 gestrichene TL Chiasamen in 1 Glas (200 ml) <b>duowell® Morgentraum</b> einrühren und quellen lassen. Nach ca. 30 Min. langsam, schluckweise trinken - 1 kleines Glas (150 ml) <b>duowell® Sonnengold</b> - Einen Hanf-Riegel langsam und gut kauen	- Als Erstes eine Tasse Moringa Detox Tee. - 2 gestrichene TL Chiasamen in 1 Glas (200 ml) <b>duowell® Morgentraum</b> einrühren und quellen lassen. Nach ca. 30 Min. langsam, schluckweise trinken - 1 kleines Glas (150 ml) <b>duowell® Rubinrot</b> - Einen Hanf-Riegel langsam und gut kauen	- Als Erstes eine Tasse Moringa Detox Tee. - 2 gestrichene TL Chiasamen in 1 Glas (200 ml) <b>duowell® Morgentraum</b> einrühren und quellen lassen. Nach ca. 30 Min. langsam, schluckweise trinken - 1 kleines Glas (150 ml) <b>duowell® Sonnengold</b> - Einen Hanf-Riegel langsam und gut kauen	- Als Erstes eine Tasse Moringa Detox Tee. - 2 gestrichene TL Chiasamen in 1 Glas (200 ml) <b>duowell® Morgentraum</b> einrühren und quellen lassen. Nach ca. 30 Min. langsam, schluckweise trinken - 1 kleines Glas (150 ml) <b>duowell® Rubinrot</b> - Einen Hanf-Riegel langsam und gut kauen	- Als Erstes eine Tasse Moringa Detox Tee. - 2 gestrichene TL Chiasamen in 1 Glas (200 ml) <b>duowell® Morgentraum</b> einrühren und quellen lassen. Nach ca. 30 Min. langsam, schluckweise trinken - 1 kleines Glas (150 ml) <b>duowell® Sonnengold</b> - Einen Hanf-Riegel langsam und gut kauen	- Als Erstes eine Tasse Moringa Detox Tee. - 2 gestrichene TL Chiasamen in 1 Glas (200 ml) <b>duowell® Morgentraum</b> einrühren und quellen lassen. Nach ca. 30 Min. langsam, schluckweise trinken - 1 kleines Glas (150 ml) <b>duowell® Rubinrot</b> - Einen Hanf-Riegel langsam und gut kauen
<b>Mittags</b>	- Möhrensalat mit Vollkornbröchen (3 geraspelte Möhren mit 2 EL Olivenöl, Saft einer halben Zitrone, Salz, Pfeffer und frischer Petersilie würzen)	- 1 kleines Glas (150 ml) <b>duowell® Sonnengold</b> - Einen Hanf-Riegel langsam und gut kauen	- 1 kleines Glas (150 ml) <b>duowell® Rubinrot</b> - Einen Hanf-Riegel langsam und gut kauen	- 1 kleines Glas (150 ml) <b>duowell® Sonnengold</b> - Einen Hanf-Riegel langsam und gut kauen	- 1 kleines Glas (150 ml) <b>duowell® Rubinrot</b> - Einen Hanf-Riegel langsam und gut kauen	- 1 kleines Glas (150 ml) <b>duowell® Sonnengold</b> - Einen Hanf-Riegel langsam und gut kauen	- 1 kleines Glas (150 ml) <b>duowell® Rubinrot</b> - Einen Hanf-Riegel langsam und gut kauen
<b>Abends</b>	- 1 Glas (200 ml) <b>duowell® Abendtraum</b> - 2 mittelgroße Pellkartoffeln, 125 g Magerquark mit frischem Schnittlauch, Meersalz und Pfeffer würzen. Langsam und gut kauen.	- 1 Glas (200 ml) <b>duowell® Abendtraum</b> - 1 Tasse (200 ml) <b>duowell® delikat</b> erwärmen, 2 gestrichene Teelöffel Hanfnüsse darüber streuen und nach Belieben mit frisch gemahlenem Pfeffer und frischen Kräutern würzen	- 1 Glas (200 ml) <b>duowell® Abendtraum</b> - 1 Tasse (200 ml) <b>duowell® delikat</b> erwärmen, 2 gestrichene Teelöffel Hanfnüsse darüber streuen und nach Belieben mit frisch gemahlenem Pfeffer und frischen Kräutern würzen	- 1 Glas (200 ml) <b>duowell® Abendtraum</b> - 1 Tasse (200 ml) <b>duowell® delikat</b> erwärmen, 2 gestrichene Teelöffel Hanfnüsse darüber streuen und nach Belieben mit frisch gemahlenem Pfeffer und frischen Kräutern würzen	- 1 Glas (200 ml) <b>duowell® Abendtraum</b> - 1 Tasse (200 ml) <b>duowell® delikat</b> erwärmen, 2 gestrichene Teelöffel Hanfnüsse darüber streuen und nach Belieben mit frisch gemahlenem Pfeffer und frischen Kräutern würzen	- 1 Glas (200 ml) <b>duowell® Abendtraum</b> - 1 Tasse (200 ml) <b>duowell® delikat</b> erwärmen, 2 gestrichene Teelöffel Hanfnüsse darüber streuen und nach Belieben mit frisch gemahlenem Pfeffer und frischen Kräutern würzen	- 1 Glas (200 ml) <b>duowell® Abendtraum</b> - 2 mittelgroße Pellkartoffeln, 125 g Magerquark mit frischem Schnittlauch, Meersalz und Pfeffer würzen. Langsam und gut kauen.
<b>Pflegen</b>	Ein Leberwickel aktiviert die Verdauung. Ein feuchtwarmes Handtuch auf den Bauch legen, trockenes Tuch darüber und 20 Minuten ruhen	Tagsüber 30 Minuten Energie-Schlaf	30 Minuten leichte Bewegung an der frischen Luft, z. B. Radfahren, ein Waldspaziergang oder im Garten werken	20 Minuten Entspannungs-Auszeit. Bequem sitzen, ruhen, entspannen	30 Minuten schwimmen	Morgens noch im Liegen 5 Minuten zügig Luftfahrrad fahren	Nach dem Abendessen eine Bauchmassage. Mit der flachen Hand und leichtem Druck 5 Minuten um den Nabel kreisen

### Tipps zum Durchhalten

Bedenken Sie, dass Sie für die **duowell® balance Detox-Woche** viel Energie benötigen. Ausreichend Ruhe und Schlaf sind daher unentbehrlich!

Verwöhnen Sie sich! Zum Beispiel mit einem duftenden Ölbad oder einer wohlrührenden Lotion. Machen Sie es sich auf dem Sofa bequem und lauschen Ihrer Lieblings-Musik! Auch Massagen zur Optimierung des Lymphflusses sind ein wirkungsvolles Detox-Instrument.

Auf leichte sportliche Betätigung müssen Sie während dieser Woche nicht verzichten. Vermeiden Sie aber übermäßige Anstrengungen.

Neben den Säften sollten Sie täglich 2 Liter **duowell® Moringa Detoxtee** trinken. Durch den hohen Flüssigkeitsanteil fließt dann weniger Energie in den Verdauungsprozess.

Während der **duowell® balance Detox-Woche** reagiert Ihr Körper besonders empfindlich auf Kälte.



Ziehen Sie daher immer gleich beim ersten Frösteln eine warme Strickjacke oder einen kuscheligen Pullover an. Dazu eine heiße Tasse **duowell® Moringa Detoxtee!**

Sollten Sie sich gelegentlich etwas schwach fühlen, bringt ein Teelöffel Honig oder ein Stück Traubenzucker den Kreislauf schnell wieder in Schwung!

Durch die Ernährungs-umstellung kann es zu Beginn der Woche zu leichten Kopf- und Gliederschmerzen kommen. Es ist daher äußerst wichtig, dass Sie genügend trinken! Sie sollten immer ein gefülltes Glas in Ihrer Nähe haben, das Sie daran erinnert. Mit einer sanften Massage und Glieder lassen sich eventuell trotzdem auftretende Beschwerden schnell lindern.

### Gratulation!

Sie haben die **duowell® balance Detox-Woche** erfolgreich absolviert. Sie dürfen wirklich stolz auf sich sein!

Vielleicht fühlen Sie sich jetzt sogar so gut und energiegeladener, dass Sie gleich weitermachen wollen? Kompliment! Dann wiederholen Sie einfach die Woche (ohne Vorbereitungstag) und schließen mit dem Auftautag ab.

### Und was kommt jetzt?

In den kommenden Tagen und Monaten ist es wichtig, Ihren Körper auch weiterhin gesund zu ernähren. Dank der **duowell® balance Detox-Woche** haben Sie die Basis für einen Neustart geschaffen. Jetzt ist der ideale Zeitpunkt gekommen, sich von schlechten Essgewohnheiten zu verabschieden und ein paar grundlegende Tipps zu beachten:

- Essen Sie regelmäßig und lassen Sie keine Mahlzeiten ausfallen, drei Mal am Tag sollten Sie etwas essen. Achten Sie aber darauf, dass Ihre Mahlzeiten leicht und nicht zu groß sind – nach einer Saftwoche muss sich Ihr Körper erst wieder langsam auf feste Nahrung einstellen.
- Nehmen Sie sich Zeit für Ihr Essen und essen Sie bewusst! Stress und Hektik sollten Sie zu den Mahlzeiten nach Möglichkeit verbannen, genauso wie Nebenbeschäftigungen. Genießen Sie jeden Bissen im Mund und entdecken Sie zum Teil ganz neue Geschmackserlebnisse.
- Durch die bewusste Nahrungsaufnahme werden Sie automatisch langsamer essen. Kauen Sie jeden Bissen gründlich, so stellt sich schneller das Sättigungsgefühl ein.



- Versuchen Sie, Zucker und gesättigte Fette zu reduzieren. Sie müssen nicht komplett auf Süßigkeiten verzichten, sollten aber die Menge im Blick behalten. Vielleicht gibt es ja auch einen gesunden Obst-Snack, der Ihren Appetit auf etwas Süßes genauso stillt – probieren Sie doch einmal etwas Neues aus! Verwenden Sie bei der Speisenzubereitung nach Möglichkeit pflanzliche Öle mit hohem Gehalt an ungesättigten Fettsäuren.

Frisches Obst und Gemüse sollten täglich auf Ihrem neuen Speiseplan stehen. Tiefkühlware ist eine von der Saison unabhängige praktische Alternative.

- Fertiggerichte und deftige regelmäßige Fleisch-Mahlzeiten sollten Sie verbannen. Das bedeutet nicht, dass Sie gar kein Fleisch mehr essen dürfen, nur sollte Fleisch nicht der Hauptbestandteil Ihrer Mahlzeit sein. Planen Sie fleischfreie Tage ein und weichen Sie öfter auf Seefisch aus.

- Naschen Sie nichts zwischen den Mahlzeiten, es sei denn Obst oder Nüsse.

Oder seien Sie erfinderisch und kreieren Sie neue und gesunde Snacks für Zwischendurch!

- Trinken Sie mindestens zwei Liter am Tag, am besten Mineralwasser und ungesüßte Tees, z. B. unsere leckeren **duówell®** Moringa Detoxtee.
- Natürlich gehört auch regelmäßige Bewegung zu einem ausgeglichenen Lebensstil. Horchen Sie in sich hinein, was macht Ihnen Spaß, wozu müssen Sie sich nicht überwinden? Drei Mal eine halbe Stunde Spaziergehen in der Woche können Ihr allgemeines Wohlempfinden schon erheblich verbessern.

Und zu guter Letzt: Hören Sie auf Ihre innere Stimme. Ihr Körper sagt Ihnen genau, was Ihnen gut tut und was nicht. Natürlich können Sie trotzdem auch einmal über die Strenge schlagen und sich etwas gönnen, was nicht auf Ihrem neuen Speiseplan steht. Wichtig ist nur, dass Sie nicht übertreiben und Ihren Körper danach wieder in die Balance bringen.



### Bringen Sie das Detox-Konzept in Ihren Alltag!

Damit Sie Ihr zurück gewonnenes Wohlfühl lange genießen können sollten Sie sich auch weiterhin möglichst ausgewogen ernähren. Wir unterstützen Sie dabei mit unseren leckeren **duówell®** Superfoods in bester Bio-Qualität. Bauen Sie diese einfach in Ihre tägliche Ernährung ein, geben Sie z. B. jeden Tag einen Esslöffel geschälte Hanfnüsse über Ihr Müsli oder den Salat. Das schmeckt nicht nur gut, sondern versorgt Ihren Körper mit wichtigen Omega-3-Fettsäuren. Außerdem sollten sie weiterhin jeden Tag mindestens 2 Liter trinken ohne dabei überflüssige Kalorien zu sich zu nehmen. Unser **duówell®** Moringa Detoxtee ist dafür optimal geeignet. Übrigens können Sie sich im Sommer damit als Eistee zubereitet auch wunderbar erfrischen – unbedingt einmal ausprobieren!

Wenn Sie Ihren Organismus dauerhaft im Detox-Gleichgewicht halten möchten, empfiehlt es sich, in regelmäßigen Abständen einen Detoxtag einzulegen.



gen. Wissenschaftliche Studien belegen, dass dies dauerhaft gewichtsreduzierend und gesundheitsfördernd wirkt.

Der Detoxtag kann einmal in der Woche, alle 14 Tage oder auch monatlich stattfinden – je nach Motivation und Körpergefühl. Wichtig ist nur, dass er Bestandteil Ihres Alltags wird. Um Ihnen dies möglichst einfach zu machen bieten wir unseren **duówell®** balance Detox Safttag an. Dieser besteht aus einem Vorbereitungs- und einem reinen Safttag und lässt sich problemlos in den persönlichen Speiseplan einbauen. Je nach Wohlbefinden kann er bis zu einmal pro Woche absolviert werden, z. B. bequem am Wochenende. In jedem Fall werden Sie feststellen, wie einfach es mit dem **duówell®** balance Detox Safttag ist, Ihr persönliches Gewichts-Management in Balance zu halten!

**duówell®** balance Detox Safttag und **duówell®** Superfoods – es war noch nie so einfach in Form zu bleiben!





**GLOBOVITA**  
WIR LIEBEN DAS LEBEN



GloboVita GmbH | Im Leimen 2 | 64291 Darmstadt  
[www.globovita.de](http://www.globovita.de)