

# duówell® balance | NEU: Der Detox Safttag - in Form bleiben ohne Jojo-Effekt!



## duówell® balance Detox Safttag | ABLAUFPLAN |



### Vorbereitungstag

Am Tag vor Ihrem Detox Safttag sollten Sie nicht „voressen“ und sich den „Bauch voll schlagen“, nur weil der Safttag ansteht.

Der Vorbereitungstag soll Ihren Körper auf den Detox Safttag einstimmen. Versuchen Sie bereits heute, den Menü-Plan exakt einzuhalten; umso leichter wird Ihnen der Safttag fallen.

### Über den Tag verteilt

Trinken Sie 2 Liter **Moringa Detox Tee**

2 gestrichene Teelöffel **Hanfnüsse** langsam knabbern

### duówell® balance Detox Safttag

Jetzt geht's richtig los: Freuen Sie sich auf einen leichten und unbeschwerten Tag, der Ihnen neue Energie schenken wird!

Trinken Sie 2 Liter **Moringa Detox Tee**

1 Glas (250 ml) **duówell® delikat**

2 gestrichene Teelöffel **Hanfnüsse** langsam knabbern

## Vorbereitungstag

## duówell® balance Detox Safttag

### Morgens

Als Erstes 1 Glas lauwarmes Wasser

Als Erstes 1 Glas lauwarmes Wasser

Nüchtern vor dem normalen Frühstück:  
1 Glas (250 ml) **duówell® Morgentraum**  
langsam, schluckweise trinken

1 Glas (250 ml) **duówell® Morgentraum**  
langsam, schluckweise trinken  
2 gestrichene Teelöffel **Hanfnüsse** langsam  
knabbern

2 gestrichene Teelöffel **Hanfnüsse**  
langsam knabbern

### Mittags

1 Tasse (250 ml) **duówell® delikat** er-  
wärmen, 2 gestrichene Teelöffel  
**Hanfnüsse** darüber streuen und nach  
Belieben mit frisch gemahlenem Pfeffer  
und frischen Kräutern würzen

1 Glas (250 ml) **duówell® delikat**

2 gestrichene Teelöffel **Hanfnüsse** langsam  
knabbern

Möhrensalat mit Vollkornbrötchen (3 ge-  
raspelte Möhren mit 2 EL Hanfnuss- oder  
Olivenöl, Saft einer halben Zitrone, Salz,  
Pfeffer und frischer Petersilie würzen)

### Abends

1 Glas (250 ml) **duówell® Abendtraum**

1 Glas (250 ml) **duówell® Abendtraum**

2 mittelgroße Pellkartoffeln, 125 g Mager-  
quark mit frischem Schnittlauch, Meersalz  
und Pfeffer würzen

1 Tasse (250 ml) **duówell® delikat** erwärmen,  
2 gestrichene Teelöffel **Hanfnüsse** darüber  
streuen und nach Belieben mit frisch gemah-  
lenem Pfeffer und frischen Kräutern würzen

### Pflegen

Ein Leberwickel aktiviert die Verdauung:  
Ein feucht-warmes Handtuch auf den  
Bauch legen, trockenes Tuch darüber  
und 20 Minuten ruhen

Beginnen Sie Ihren Detox Safttag mit einer  
Bauchmassage; gönnen Sie sich dann vor der  
Dusche eine Trockenbürstenmassage, die Ihr  
Lymphsystem in Schwung bringt

Tagsüber 30 Minuten Energie-Schlaf



**GLOBOVITA**  
WIR LIEBEN DAS LEBEN