

DEIN LEITFADEN ZUM DAILY DETOX

Die UpGreatLife Produkte - begleitend zu Deiner täglichen Ernährung - und der Digital Coach geben während der Entgiftungsphase einen entscheidenden Kick. Achte auf folgende Richtlinien und maximiere den Effekt Deiner Kur. Fühle Dich spürbar frischer, fitter und leichter!



1. Ausreichend trinken

Flüssigkeit hilft, die Giftstoffe aus dem Körper abzutransportieren. Dabei wird insbesondere die Niere aktiviert – das der wichtigste Entgiftungsorgan. Als Faustregel für die tägliche Flüssigkeitszufuhr gilt: **30-40 ml Flüssigkeit pro Kilogramm Körpergewicht** (Bsp.: 60 kg* 30 ml = 1,8 L).



DO'S

Wasser, selbstgemachte Säfte
Gemüse- und Hühnerbrühen



DONT'S

Softdrinks und Energy Drinks
Schwarzer Tee, Kaffee, Alkohol

2. Nährstoffreiche, pflanzliche Kost

Um den Säure-Basen-Haushalt des Körpers in Balance zu bringen, ist die Wahl der Lebensmittel bedeutend. Greife daher vorrangig zu **frischer, pflanzlicher und leichter Kost**, die Deinen Körper mit Vitalstoffen versorgt. Salate, Suppen und Gemüseaufläufe sind die besten Begleiter. Die nötigen Tipps dazu liefert Dir der Digital Coach.



DO'S

Bio Obst und Gemüse (Brokkoli, Spinat, Grünkohl)
Vollkornprodukte, Getreide (Quinoa, Hirse, Vollkornreis)
Hülsenfrüchte, pflanzliche Fette (Avocado und Nüsse)
mageres Hühnchen und Fisch (z.B. Lachs)



DONT'S

Zucker und Süßigkeiten, Fertigprodukte,
Weißmehlprodukte
tierische Produkte: Milch, Käse, rotes Fleisch



3. Zeitfenster setzen

Während dem Detox ist es sinnvoll, sich Zeitfenster von **12 Stunden zwischen dem Abendessen und dem darauffolgenden Frühstück** zu setzen. D.h. Wenn du um 07:00 Uhr Deinen Frühstück einnimmst, sollte Deine letzte Mahlzeit um 19:00 Uhr stattfinden. So **entlastest du Deinen Darm** und gibst Deinem Körper die Chance, tiefgreifend zu entgiften. Dein Körper gewöhnt sich langfristig auf einen **neuen Biorhythmus** und die Heißhungerattacken sind Schnee von gestern.

4. Bewegung

Mit Bewegung meinen wir nicht den Extremsport, sondern leichte Übungen, bei denen Du Dich vorrangig auf Deine **Atmung und den Bewegungsablauf konzentrierst**. Bewegung ist während Detox eine wichtige Komponente, die Deinen Stoffwechsel in Schwung bringt und die **Durchblutung der Organe** fördert. Lass' Dich für die Übungen von unserem Digital Coach inspirieren! Daneben solltest Du darauf achten, dass du täglich ca. 15 Minuten auf der frischen Luft zügig spazieren gehst.

5. Regeneration

Es geht kaum leichter: Schlaf Dich einfach gesünder! Im Schlaf regeneriert der Körper und füllt Energielevel auf, der Geist erholt sich und verarbeitet Informationen. Durchschnittlich **8 Stunden Schlaf** brauchen Erwachsene hierfür. Nimm Dir bewusst die Zeit und Dein Körper wird es Dir danken.

6. Motivation

Notiere Erfolge täglich in Deiner persönlichen Detox-Checkliste und verfolge damit das Ziel. Diese bekommst du am Anfang Deiner Kur vom Digital Coach zugeschickt. Und beachte immer: Nicht unnötig unter Druck setzen – **smarter Detox soll ja schließlich Spaß machen! :)**

Deine Vorteile:

- Aktivierung der Entgiftungsorgane Darm, Leber und Niere
- Entgiftung, Regeneration und Revitalisierung
- Energiegewinnung und Leistungssteigerung
- bessere Schlafqualität
- Gewichtsverlust



DEINE PERSÖNLICHE DETOX-CHECKLISTE

Trage in der Tabelle Deine Ergebnisse ein und behalte den ultimativen Überblick.
Sei dabei ehrlich zu Dir! Du tust es für Dich und Dein inneres Wohl.



	Essen Gesünder gegessen, an Leitfaden gehalten? (Ja/Nein)	Flüssigkeit Wieviel hast du heute getrunken? (mind. 1,5 l)	Bewegung Heute schon bewegt? Wie lange? (mind. 15 Min.)	Rhythmus Zeitfenster eingehalten? (mind. 12 Std.)	Schlaf Ausreichend geschlafen? (mind. 8 Std.)	Happiness Wie fühlst du dich heute? (Note 1-6)
Tag 1						
Tag 2						
Tag 3						
Tag 4						
Tag 5						
Tag 6						
Tag 7						

Dein ehrliches Feedback nach einer Woche:

Gewichtsverlust:

Zieh es durch & wir belohnen Dich für Deine Disziplin!

Mache am Ende Deiner Kur ein Foto von Deiner ausgefüllten Liste und schicke dieses an support@upgreatlife.com oder poste es bei uns auf Facebook oder Instagram. Danach erhältst du ein Überraschungsgeschenk von uns!
Es lohnt sich, versprochen! #upgreatyourlife

EINKAUFSLISTE WOCHE 2

Diese Liste kannst Du optional für Deinen nächsten Einkauf verwenden und als eine hilfreiche Vorbereitung für Deine erste Woche der Detox Kur nutzen. Viel Spaß!

GEMÜSE

2 Zucchini
1 Hokkaido Kürbis
1 Schalotte
2 Kartoffel
1 Gurke
2 Karotten
1 Avocado
TK Erbsen

Bund Basilikum

SONSTIGES

Walnüsse
Cashew
Kürbiskerne
Leinsamen
Datteln

1L Mandelmilch
2 250 ml Soja Joghurt
1 Dose Kokosmilch (100 ml)
Kokosöl
Vanillepulver

OBST

2 Äpfel
1 Pck. TK Beeren
1 Zitrone

2 Bananen
3 Kiwi
Obst nach Wahl

FRÜHSTÜCK

Chia-Pudding
Bircher Müsli
Energie Kugeln



LUNCH

Avocado Brot
Zuchetti
Salat-to-go

ABENDESSEN

Chia Wasser
Gemüsebrühe
Gemüsesticks mit Dip

