



LET'S DETOX TOGETHER!

DEINE Detox-Tage nach TCM
für mehr Energie & Wohlbefinden

FOLGEN EINER ÜBERSÄUERUNG



Viele gesundheitliche Probleme können die direkte Folge einer Übersäuerung sein. Eine basische Ernährung unterstützt deinen Körper dabei, entzündliche Prozesse zu reduzieren und kann einen entscheidenden Beitrag zur Vorbeugung sowie Linderung ernährungsbedingter Beschwerden leisten.

Fördere Deine Gesundheit auf natürliche Weise und übernimm die Regie für dein Wohlbefinden! Du hast die Macht und kannst jeden Tag - 3x am Tag - mit jeder Mahlzeit Gutes für dich tun!

LET'S DETOX TOGETHER

Mit meiner TCM Detox-Woche stärkst du deinen Körper auf sanfe Weise, ganz ohne Kraft – dafür mit wärmenden, nährenden Mahlzeiten, die dich rundum versorgen und gleichzeitig entlasten.

Darauf kannst du dich freuen:

- **gestärktes Immunsystem:** Dein Abwehrsystem wird widerstandsfähiger
- **angeregte Verdauung:** Dein Stoffwechsel kommt wieder in Schwung, was sich auch auf dein Wohlbefinden und dein Energielevel auswirkt
- **Linderung von Gelenkbeschwerden:** Rheumatische Beschwerden können durch die entlastende Ernährung reduziert werden
- **erholsamerer Schlaf:** Finde endlich die Ruhe, die du brauchst, um in den Tag zu starten.
- **Wärme von innen:** Kalte Hände und Füße gehören der Vergangenheit an, wenn dein Körper durch wärmende Lebensmittel wieder in Balance kommt.
- **mehr Leichtigkeit:** Ganz nebenbei kannst du das ein oder andere Pfund loslassen und dich rundum wohler in deiner Haut fühlen.

Dein Weg zu mehr Wohlbefinden:

10 Tage, die dein Wohlbefinden nachhaltig verändern können. Du wirst erfahren, wie gut es tut, wenn sich der Körper leicht, energiegeladen und gestärkt anfühlt.

Meine Detox-Woche eignet sich auch wunderbar als Einstieg in DEINE Ernährungsumstellung. Und das alles OHNE Fasten oder Verzicht, vielmehr mit leckeren Rezepten - einfach & leicht in deinen Alltag zu integrieren. So wird die Ernährungsumstellung zum reinsten Genuss!

LET'S DETOX TOGETHER



SO läuft meine Detox-Woche ab - das erwartet dich:

- **Vortrag vor Beginn der Detox-Woche**
 - Infos zum Detoxen - was bedeutet "Detoxen" eigentlich? uvm.
 - Infos zum Ablauf der Woche
 - Zeit für deine Fragen
- **2 LiveCalls** während der Woche + KickOff & AbschlussCall
- **WhatsApp-Gruppe** für Austausch und Motivation
- begleitende **Tagesimpulse** per WhatsApp
- **Handout:** Infos, Tipps & Tricks, Wochenplan & Rezepte
- **Surprise, surprise** - das wird noch nicht verraten!





Gönne dir ein Reset

...um mit Selbstfürsorge und Achtsamkeit bewusste Entscheidungen für deine Ernährung zu treffen.

Entdecke mit Neugier neue Wege, deine Essgewohnheiten nachhaltig zu verändern und dein Wohlbefinden langfristig zu stärken.

Aktuelle Termine für die nächste
Detox-Woche
“Let’s DETOX Together”



Infos & Anmeldung:
Nicole Großheim
TCM-ErnährungsCoaching
Bergblick 5A, 37115 Duderstadt

0151/11504107
kontakt@qi-upload.com
www.Qi-Upload.com

