

5-TAGE-ENTSCHLACKUNGSSET

	FRÜHSTÜCK	ZWISCHENMAHLZEIT	MITTAGESSEN
1	1 Digest + Cleanse 1 Balance Complete-Shake nach Anweisung zusätzlich 250-375 ml Wasser 60 ml NingXia Red	1 Apfel oder 1 Orange 250-375 ml Wasser	1 Digest + Cleanse 1 Balance Complete-Shake nach Anweisung zusätzlich 250-375 ml Wasser 60 ml NingXia Red
	ERSTER TAG Sie verspüren eventuell ein leichtes Unwohlsein, Kopfschmerzen oder Verlangen nach bestimmten Nahrungsmitteln. Zusätzliche Ballaststoffe können leichtes Unwohlsein verursachen. In diesem Fall nehmen Sie Digest + Cleanse zu jedem Shake. Falls		
2	1 Digest + Cleanse 1 Balance Complete-Shake nach Anweisung zusätzlich 250-375 ml Wasser 60 ml NingXia Red	1 Birne oder 1 Pflaume 2 Esslöffel Sonnenblumenkerne oder Mandeln 250-375 ml Wasser	1 Digest + Cleanse 1 Balance Complete-Shake nach Anweisung zusätzlich 250-375 ml Wasser 60 ml NingXia Red
	ZWEITER TAG Ihr Empfinden am zweiten Tag hängt vom Ausmaß der Giftstoffe in Ihrem Körper ab. Sie verspüren bereits mehr		
3	1 Digest + Cleanse 1 Balance Complete-Shake nach Anweisung zusätzlich 250-375 ml Wasser 60 ml NingXia Red	½ Melone 250 ml Pfefferminztee 250-375 ml Wasser	1 Digest + Cleanse 1 Balance Complete-Shake nach Anweisung zusätzlich 250-375 ml Wasser 60 ml NingXia Red
	DRITTER TAG Sie verspüren mehr und mehr Energie. Ihr Körper gewöhnt sich an die zusätzlichen Ballaststoffe und an mehr Wa		
4	1 Digest + Cleanse 1 Balance Complete-Shake nach Anweisung zusätzlich 250-375 ml Wasser 60 ml NingXia Red	1 Apfel oder 1 Birne zusätzlich 250-375 ml Wasser	1 Digest + Cleanse 1 Balance Complete-Shake nach Anweisung zusätzlich 250-375 ml Wasser 60 ml NingXia Red
	VIERTER TAG In Ihrem Körper werden nun die positiven Auswirkungen des Entschlackungsprozesses spürbar. Ihr Energielevel ste Ihre Gesundheit. Ihr Körper hat sich an die Ballaststoffe gewöhnt.		
5	1 Digest + Cleanse 1 Balance Complete-Shake nach Anweisung zusätzlich 250-375 ml Wasser 60 ml NingXia Red	1 Birne oder 1 Pflaume 2 Esslöffel Sonnenblumenkerne oder Mandeln zusätzlich 250-375 ml Wasser	1 Digest + Cleanse 1 Balance Complete-Shake nach Anweisung zusätzlich 250-375 ml Wasser 60 ml NingXia Red
	FÜNFTER TAG Sie haben keinen Heißhunger mehr. Ihr nun entschlackter Körper ist bereit, weiterhin gesunde Nahrungsmittel zu dem ersten Core Essentials-Ernährungsprogramm von Young Living starten.		

ZWISCHENMAHLZEIT	ABENDESSEN	ABENDSNACK
1 Tasse Broccoli oder anderes, nicht stärkehaltiges Gemüse Kräutertee nach Wahl (kein Koffein)	1 Digest + Cleanse 1 Balance Complete-Shake nach Anweisung zusätzlich 250-375 ml Wasser 60 ml NingXia Red	115 g frische oder gefrorene Heidelbeeren

n. Balance Complete wird Ihnen helfen, den Hunger zu stillen. Warten Sie ein paar Minuten, bis es ins Verdauungssystem gelangt. Wenn Sie es gewünscht nehmen Sie zusätzlich eine Kapsel Detoxzyme™.

roher Sellerie 1 Esslöffel gesunder Dip 250 ml Kräutertee	1 Digest + Cleanse 1 Balance Complete-Shake nach Anweisung zusätzlich 250-375 ml Wasser 60 ml NingXia Red	115 g Heidelbeeren oder 1 Pfirsich 250-375 ml Wasser
---	--	---

Energie. Bei Blähungsgefühlen ergänzen Sie Ihre Ernährung um Detoxzyme.

Vollkorngebäck mit Humus oder einem anderen gesunden Dip	1 Digest + Cleanse 1 Balance Complete-Shake nach Anweisung zusätzlich 250-375 ml Wasser 60 ml NingXia Red	1 Apfel oder 115 g frische oder gefrorene Heidelbeeren zusätzlich 250-375 ml Wasser
--	--	--

esser. Falls überhaupt, haben Sie nur mehr leichte Heißhungergefühle.

Kamillentee 2 Esslöffel rohe Mandeln	1 Digest + Cleanse 1 Balance Complete-Shake nach Anweisung zusätzlich 250-375 ml Wasser 60 ml NingXia Red	1 mittlere Portion Weintrauben
---	--	--------------------------------

hört auf weiter an. Sie verspüren keinen Heißhunger mehr. Sie erkennen die negativen Auswirkungen minderwertiger Nahrungsmittel für

115 g rohes Sauerkraut oder ein anderes Nahrungsmittel, das wertvolle, aktive Bakterien enthält (wie z. B. ungesüßten Joghurt)	1 Digest + Cleanse 1 Balance Complete-Shake nach Anweisung zusätzlich 250-375 ml Wasser 60 ml NingXia Red	250 ml Gemüsebrühe
--	--	--------------------

schon zu nehmen. Sie fühlen sich großartig und freuen sich schon auf Ihre nächste Entschlackungskur. Gleich morgen können Sie mit

5-Tage Entschlackungsset



5-Tage-Entschlackungsset

EIN SANFTER, EFFEKTIVER ANSATZ ZUR ENTSCHLACKUNG

Obwohl viele Gesundheitsexperten empfehlen, ihren Körper regelmäßig zu entschlacken, tun es die meisten Menschen nur, wenn sie sich schon unwohl fühlen oder gerade krank waren. Das 5-Tage-Entschlackungsset™ von Young Living macht das Entschlacken jedoch so einfach wie nie. Gönnen Sie Ihrem Körper eine ebenso sanfte wie effektive innere Tiefenreinigung zur Förderung des allgemeinen Wohlbefindens. Schon mit vier kurzen Entschlackungskuren über das Jahr verteilt – und indem Sie den Rest des Jahres auf eine hochwertige Ernährung achten – können Sie die körperlichen Belastungen der modernen Ernährung ausgleichen.

DIE GEFAHREN DER MODERNEN ERNÄHRUNG

Die heutige Ernährung ist gekennzeichnet durch viele Kalorien, wenig bis gar keine Nährstoffe, eine geringe Anzahl an Ballaststoffen und dafür gefährlich hohe Mengen an Süßungsmitteln. Diese sehr rasch verdauten „Lebensmittel“ verursachen erhöhte Insulinwerte, die wiederum mit Organentzündungen in Zusammenhang stehen. Neueste Studien belegen, dass solche Entzündungen viele chronische Erkrankungen auslösen können. Zu hoher Blutzucker und erhöhte Insulinwerte können zu chronischen Gesundheitsproblemen wie Diabetes, Fettleibigkeit und Herz-Kreislauf-Schäden führen.

Ein auffälliges Symptom von zu hohem Insulin und Blutzucker ist die abdominale Adipositas (Bauchfett). In vielen europäischen Staaten hat sich das Auftreten von Adipositas seit den 1980ern bereits verdreifacht und die Anzahl der betroffenen Menschen steigt weiterhin. Besonders alarmierend ist, dass damit auch eine erhöhte Gefahr von Herzinfarkten, zu hohem Cholesterin, Krebs, weiblicher Unfruchtbarkeit und Gallensteinen einhergeht.

Erhöhte Insulin- und Blutzuckerwerte stehen oft am Beginn eines teuflischen Kreislaufs. Der Körper verlangt nach einfachen Kohlenhydraten, die schnell ins Blut gelangen. Dadurch entsteht ein Insulinüberschuss, der wiederum Hunger verursacht, woraufhin erneut Nahrung zugeführt wird. Diese Überernährung erhöht den Körperfettanteil und sorgt dafür, dass noch mehr Insulin ausgeschüttet wird. Als Folge dieses Kreislaufs fühlt man sich ständig müde, hungrig und unkonzentriert.

ZURÜCK IN DIE BALANCE MIT BALANCE COMPLETE™



Balance Complete, der nährstoffreiche Energie-Shake von Young Living, enthält hohe Mengen der von Young Living patentrechtlich geschützten Ballaststoffmischung V-Fiber™. Untersuchungen der Life Extension Foundation zeigen, dass Ballaststoffmischungen eine höhere Viskosität (Stärke und Absorptionsfähigkeit) entwickeln und damit effektiver wirken als jede andere Art von Ballaststoffen. Die innovative Mischung löslicher und nicht-löslicher Ballaststoffe (11 Gramm pro Portion) macht Balance Complete ideal für die Entschlackung, Gewichtsreduktion und tägliche gesunde Ernährung.

Die Bestandteile dieser effektiven Ballaststoffmischung unterstützen nachweislich die Aufrechterhaltung eines normalen Blutzuckerspiegels. Durch die Vermengung mit Wasser quillt die Mischung im Darm zu einer Masse, die mögliche Giftstoffe und überschüssiges Fett aus dem Verdauungstrakt aufnimmt und abführt. Während manche Entschlackungskuren die Darmflora angreifen, enthält die V-Fiber-Mischung Ballaststoffe, die die gesunde Mikroflora im Darm, wie Lactobazillen und Bifidusbakterien, nähren und gleichzeitig krankheitsregende Bakterien abbauen.

Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit empfiehlt für Erwachsene die tägliche Einnahme von 25 Gramm Ballaststoffen zur Aufrechterhaltung einer normalen Darmtätigkeit. Bitte beachten Sie, dass eine erhöhte Zufuhr von Ballaststoffen bei manchen Personen zunächst zu leichten Blähungen führen kann, da der Körper aufgrund der modernen Ernährung oft nur mehr an geringe Mengen Ballaststoffe gewöhnt ist. Ein verbessertes Enzympaket in Balance Complete fördert jedoch die Verdauung und minimiert damit die Wahrscheinlichkeit für Blähungen. Im Falle von Blähungen reduzieren Sie bitte die zugeführte Menge an Balance Complete und erhöhen Sie die Dosierung von Digest + Cleanse™.



DIGEST + CLEANSE™

Digest + Cleanse ist ein gänzlich neues Produkt. Dank zielgenau wirksamer Gelkapseln transportiert es Pfefferminz-, Kümmel-, Zitronen- und andere ätherische Öle direkt in den Darm.

Forschungen haben ergeben, dass magensaftresistente Pfefferminzkapseln gerade bei Magen-Darm-Störungen sehr zu empfehlen sind. Die Mischung aus Pfefferminz- und Kümmelöl, dreimal am Tag eingenommen, reduziert erwiesenermaßen die Entstehung von Blähungen und fördert die Verdauung im Darmtrakt.

Digest + Cleanse enthält außerdem die ätherischen Öle von Ingwer, Fenchel und Anis, die ebenfalls traditionell zur Unterstützung der Verdauung eingesetzt werden. Sie sorgen demnach für eine erhöhte Ausscheidung und aktivieren unsere Verdauungsorgane.

Nehmen Sie 30 bis 60 Minuten vor jedem Balance Complete Shake eine Kapsel Digest + Cleanse, um die sanfte und effektive Wirkung der 5-Tages-Entschlackung zu verstärken.



NINGXIA RED®

NingXia Red genießt einen herausragenden Ruf als kraftvolles, natürliches Antioxidans und besonderes nährstoffreiches Getränk. NingXia Red liefert lang anhaltende Energie und ist damit prädestiniert für die Aufrechterhaltung des Energiehaushaltes während einer Entschlackungskur.

Der innere Reinigungsprozess während einer Entschlackung lässt sich in zwei Phasen unterteilen. Während der ersten Phase werden Giftstoffe aufgespalten und wasserlöslich gemacht. In der zweiten Phase werden diese Stoffe aus dem Körper entfernt. NingXia Red liefert essentielle Nährstoffe für beide Phasen der Entgiftung.

Wie Balance Complete enthält auch NingXia Red verschiedene Wirkstoffe, die unsere Körperfunktionen unterstützen, unter anderem Vitamine, Mineralstoffe, Aminosäuren, Flavonoide, Carotinoide sowie Zeaxanthin. Leicht verdaulich und hervorragend im Geschmack ist NingXia Red damit idealer Bestandteil jeder Entschlackungskur.

5-TAGE-ENTSCHLACKUNG MIT YOUNG LIVING

Um den größtmöglichen Effekt zu erzielen, sollten Sie während der Entschlackung auf Snacks oder Zwischenmahlzeiten verzichten. Wenn Ihr Stoffwechsel es verlangt bzw. Sie großen Hunger verspüren, können Sie jedoch die empfohlene Menge an Zwischenmahlzeiten zu sich nehmen.

SIEHE TABELLE AUF DER RÜCKSEITE

BITTE BEACHTEN: *Es handelt sich dabei um ein grundlegendes Basisprogramm. Für Ihre spezifische Situation sind eventuell noch weitere und zielgerichtetere Nährstoffe erforderlich.*