

3 Tage Detox nach Norman W. Walker

als „zivilisierte“ Menschen gehören wir zwar zu den bestgenährten, und doch sind wir oft fehlernährt, denn das Fehlen bestimmter Vitalstoffe und ein Übermaß an Nährstoffen in Kombination mit täglicher mentaler Überforderung und Bewegungsmangel, lassen uns immer öfter schwächeln und kränkeln.

Wenn unser körperlicher „Mülleimer“ voll ist, kann sich dies im Unwohlsein, gepaart mit äußeren Erscheinungen manifestieren.

Die beste Möglichkeit, sich davon zu befreien ist im Grunde sehr einfach und besteht aus 3 Phasen:

Die Beruhigungsphase - Organe, die maßgeblich am Umsetzen von Nahrung beteiligt sind, werden beruhigt.




Die Entlastungsphase - gleichzeitig werden belastende Einflüsse minimiert.

Die Aufbauphase - nach 3 Tagen gewöhnen Sie Ihr Stoffwechselsystem wieder behutsam an eine „normale“ Nahrungsstoffwechselerarbeit mit Wohlfühleffekt.

In einem ersten Gespräch klären wir Ablauf, Umfang und Kosten des Programms und legen den Beginn fest.

Danach sind Ihre Neugier und Ihr Willen gefragt. Ich begleite Sie aktiv bei dieser mental neuen Erfahrung und spreche mit Ihnen über Möglichkeiten zur Selbstreflexion & Selbstmotivation für eine leichtere Umsetzung.

Zeitaufwand:

-  am Morgen ca. 15-30 Minuten
-  am Abend ca. 30 Minuten
-  2 x 45 Minuten Coaching

Sie haben ein nur geringes Zeitbudget am Morgen? Kein Problem, ich biete einen speziellen Vorbereitungsservice. Damit entfällt für Sie der morgendliche Zeitaufwand.

Wer sich für eine langfristige Veränderung interessiert, kann im Anschluss an dieses Programm nahtlos an „**Dauerhaft abnehmen ohne Diät**“ anknüpfen.

Zur Vereinbarung eines ersten unverbindlichen, persönlichen Gesprächstermins nutzen Sie einfach den Button „**anfragen**“.

Auf Ihre Anfrage freue ich mich.