

# DETOX & BEAUTY TOOL-BOX

Damit Du Dir Deine regelmäßigen Detox & Beauty Anwendungen zusammenstellen kannst, habe ich eine kleine Tool-Box zusammengestellt. Aus diesem Baukasten kannst Du Dir einen Monatsplan zusammenstellen, der Deinen Bedürfnissen entspricht. Wenn Du dafür nicht unbedingt einen Plan aufstellen willst, nutze die Tool-Box trotzdem als Erinnerung. Setze Punkte auf Deinen Gewohnheiten Tracker und implementiere sie konsequent.

Detox und Beauty gehen Hand in Hand. Wenn Du entgiftest und Dich nicht weiter mit Schadstoffen belastest, hat das einen positiven Einfluss auf Deinen gesamten Körper und so eben auch auf Haut, Haare, Fingernägel und die Figur.

---



# DETOX & BEAUTY TOOL-BOX

## TÄGLICH

SCHADSTOFFE VERMEIDEN  
BEWUSSTE ERNÄHRUNG  
BLUTZUCKER REGULIEREN  
GUTES WASSER  
NEM NACH BEDARF

SONNENLICHT  
FRISCHLUFT  
BEWEGUNG  
FASTEN MIT DEM ZYKLUS  
TEE  
KALT DUSCHEN

GESICHT UND KÖRPER:  
TROCKENBÜRSTEN  
SANFTE REINIGUNG  
LYMPHDRAINAGE/GUASCHA  
HAUTPFLEGE MIT SEREN UND ÖLEN

## WÖCHENTLICH

EINLAUF  
LEBERWICKEL  
BASISCHES VOLLBAD  
BASISCHES FUSSBAD  
BASENSTRÜMPFE  
SAUNA/INFRAROTSAUNA  
KRYOTHERAPIE

GESICHTSMASKEN  
HAARMASKEN  
ROT LICHT FÜR DIE  
KOLLAGENPRODUKTION  
PEELINGS  
SELBSTMASSAGE  
SCHRÖPFEN

## MONATLICH

24 STD FASTEN MIT DEM ZYKLUS  
MASSAGE

## QUARTAL

36 STD FASTEN MIT DEM ZYKLUS  
48 STD FASTEN MIT DEM ZYKLUS

## HALBJAHR

72 STD FASTEN MIT DEM  
ZYKLUS  
LEBER+GALLENREINIGUNG  
NIERENREINIGUNG  
3 MON. ENTSÄUERUNG

# DETOX & BEAUTY TOOL-BOX

## To do

- Die eigene Gesundheit priorisieren
  - Ein Verständnis Giftstoffe in der Umgebung entwickeln
  - Herausfinden, wo Du welche Giftstoffen ausgesetzt bist
  - Ein Verständnis für Giftstoffe in Nahrungsmitteln und deren Auswirkungen entwickeln
  - Eine App zum Scannen der eigenen Produkte nutzen und nach und nach ausrangieren und ersetzen
  - Hormonschädigende Substanzen und Xenoöstrogene so gut wie möglich vermeiden
  - Blutzucker regulieren über Ernährung und Fasten
  - Entgiftende Organe über Nahrung und Anwendungen unterstützen
  - Spirulina und Chlorella integrieren
  - Bewegung und Training optimieren
  - Regelmäßig schwitzen
  - Variiere Anwendungen und Detox Tools aus den Reset Plänen nach Bedarf
  - Schlagworte für die Recherche
  - Darm, Leber, Nieren, Haut und Lungen
  - Spirulina Chlorella
  - Xenoöstrogene
  - Hormone in der Massentierhaltung
  - Umweltgifte / Raumgifte
  - Duftstoffe
  - Öle für die Haut
  - Lymphsystem
  - Säure-Basen Haushalt
  - Kryotherapie
- 

