Happy
DETOX-
WEEK

„Am Sonntag startet die Detox-Woche...

...aber vielleicht brauchst DU gerade selbst Fürsorge."

💬 Zeit, dir selbst Aufmerksamkeit zu schenken – innen wie außen.

SYLVIA KNORR
Naturheilkunde

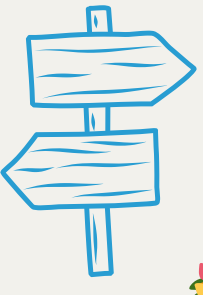
🌿 Sommer = Detox-Zeit!

3 gute Gründe, jetzt zu starten:

🧠 Mentaler Sommerputz

🪠 Lymphe & Leber entlasten

💚 Darm stärken & strahlen



💐 PDF-Ratgeber zur Detox-Week-Kur

„Schönheit aus dem Darm“ – Strahlen von innen nach außen.

Ein Geschenk an dich und deinen Körper – weil du es verdienst, dich schön, leicht und wohl in deiner Haut zu fühlen.

Dieser liebevoll gestaltete Ratgeber vereint Darmgesundheit und Hautpflege – mit besonderen Rezepten, Wirkstoffen und Alltagstipps für einen klaren Teint, starke Nerven und einen gesunden Darm.

Ideal für den Neustart – und als sanfte Kur zum Sommer.

Mit dabei: FusionPlant 13, Kokosmilchprotein und viele natürliche Powerstoffe, die dich wieder zum Strahlen bringen! 🌸

📖 INHALTSVERZEICHNIS

1. 🌱 **Schönheit beginnt im Darm**
2. 🥥 **Top-Lebensmittel für einen strahlenden Sommer-Glow**
3. 🍽️ **Sommer-Rezepte für Haut & Darm**
4. 💖 **Tägliche Rituale für mehr Ausstrahlung**
5. 🍵 **Ergänzende Rezepte für Schönheit aus dem Darm**
6. 🌿 **Darm-Food-Liste**

🌸 **Fazit zur Sommer-Kur**

SYLVIA KNORR
Naturheilkunde

1. 🌱 Schönheit beginnt im Darm

- Warum dein Darm der Ursprung jugendlicher Ausstrahlung ist
- Wie du Entgiftung, Nährstoffaufnahme und Entzündungshemmung aktivierst
- Welche Mikronährstoffe für Haut & Darm wichtig sind:
- Laurinsäure, Omega-3, Zink, Vitamin C

2. 🥥 Top-Lebensmittel für einen strahlenden Sommer-Glow

- Kokosmilchprotein: antibakteriell, stärkt Haut & Darm (Laurinsäure)
- FusionPlant 13: tägliche Pflanzenkraft für deine Darmbalance
- Avocado & Leinsamen: gesunde Fette für Haut & Hormone
- Sauerkraut & Kimchi: Fermente für deine Mikrobiom-Pflege

3. 🍽️ Sommer-Rezepte für Haut & Darm

Einfach, lecker, wirksam – perfekt für warme Frühlingstage und sanfte Detox-Effekte 🌸🌿

🥤 Kokos-Schönheits-Smoothie

Zutaten (für 1 Glas):

- 1 Handvoll Beeren (frisch oder TK)
- 1 TL FusionPlant 13
- 1 Messlöffel Kokosmilchprotein
- 200 ml ungesüßte Mandelmilch
- 1 TL geschrotete Leinsamen

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben.
2. 30–60 Sekunden cremig pürieren.
3. In ein Glas füllen, optional mit ein paar Beeren oder Kokosflocken toppen.
4. → Tipp: Unterstützt Haut, Darm & hormonelles Gleichgewicht durch Ballaststoffe & Laurinsäure.

🥗 Laurinsäure-Haut-Booster-Salat

Zutaten (für 1 Portion):

- 2 Handvoll Blattsalat (z. B. Rucola, Babyspinat)
- ½ Avocado, gewürfelt
- 1 Messlöffel Kokosmilchprotein
- 1 EL Walnüsse, grob gehackt
- Saft einer halben Zitrone
- 1 TL Olivenöl
- Salz & Pfeffer

Zubereitung:

1. Blattsalat waschen, trocknen, in eine Schüssel geben.
2. Avocado, Walnüsse und Zitronensaft dazugeben.
3. Kokosmilchprotein mit dem Öl und etwas Wasser zu einem cremigen Dressing verrühren.
4. Alles vermengen und frisch servieren.
5. → **Tipp: Gesunde Fette + Laurinsäure = starke Zellmembran & schöne Haut.**

🥥 Kokos-Curry-Bowl

Zutaten (für 1 Portion):

- 100 g Quinoa (gekocht)
- 1 Handvoll gedämpftes Gemüse (z. B. Brokkoli, Karotte, Zucchini)
- ½ TL Kurkuma
- 1 TL FusionPlant 13
- 1 Messlöffel Kokosmilchprotein
- 1 TL Kokosöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Quinoa nach Packungsanleitung kochen.
2. Gemüse in etwas Wasser oder Dampf garen.
3. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, Gemüse mit Kurkuma, FusionPlant 13 und Kokosmilchprotein kurz anrösten.
4. Mit Quinoa in einer Bowl anrichten und warm genießen.
5. → **Tipp: Entzündungshemmend, ballaststoffreich & hautfreundlich.**

🥣 **Overnight Oats mit Beeren & Kokos**

Zutaten (für 1 Glas):

- 4 EL Haferflocken
- 150 ml pflanzliche Milch (z. B. Hafer oder Mandel)
- 1 TL FusionPlant 13
- 1 Messlöffel Kokosmilchprotein
- 1 Handvoll Beeren
- Optional: 1 TL Chiasamen

Zubereitung:

1. Alles in ein Glas oder eine Schale schichten oder vermengen.
2. Über Nacht in den Kühlschrank stellen.
3. Morgens umrühren, ggf. mit Beeren toppen und genießen.
4. → **Tipp: Perfekter Start in den Tag – sättigend, darmfreundlich & energieliefernd.**

Tägliche Rituale für mehr Ausstrahlung

Ausstrahlung kommt von innen.

Wenn du täglich kleine, nährende Rituale in deinen Alltag integrierst, spürst du schon bald mehr Leichtigkeit, Energie und sichtbare Vitalität – ganz ohne zusätzlichen Aufwand. Diese Rituale schenken deinem Körper nicht nur Balance, sondern auch deiner Haut und Ausstrahlung neue Kraft ✨

SYLVIA KNORR
Naturheilkunde

🌿 **Laurinsäure-Morgenritual**

→ Für eine starke Hautbarriere & mehr Zellschutz

Starte jeden Morgen mit 1 EL Kokosmilchprotein in deinem Lieblingsgetränk (z. B. Smoothie, Porridge oder pflanzliche Milch).

💡 Laurinsäure wirkt:

- antibakteriell & entzündungshemmend
- hormonregulierend
- zellstabilisierend – für glatte, widerstandsfähige Haut

Anwendungstipp:

Mixe 1 EL Kokosmilchprotein z. B. in deinen Beeren-Smoothie oder rühre es in deinen Porridge – so stärkst du deine Zellen bereits beim Frühstück!

🌿 Sommer = Detox-Zeit!

🍋 **Detox-Starter: Warmes Zitronenwasser**
→ Für Leber, Darm & frischen Teint

Ein Glas warmes Zitronenwasser auf nüchternen Magen am Morgen aktiviert deine Verdauung, regt den Gallenfluss an und hilft deinem Körper, sanft zu entgiften.

💡 Es unterstützt:

- die natürliche Darmreinigung
- die Leberfunktion
- den Basenhaushalt – für weniger Entzündungen & mehr Glow

Anwendungstipp:

Saft von ½ Zitrone in 250 ml warmes Wasser geben, morgens langsam trinken. Gern 15 Min. vor dem Frühstück.

3 gute Gründe, jetzt zu starten:

🧠 Mentaler Frühjahrsputz
🪠 Lymphe & Leber entlasten
💚 Darm stärken & strahlen

😌 Ruhezeiten einplanen – dein innerer Schönheitsfilter

→ Regeneration ist der Schlüssel zu strahlender Haut

Dein Nervensystem beeinflusst, wie gut du dich regenerierst. Wer dauerhaft unter Strom steht, hat selten einen natürlichen Glow.

Plane bewusst Zeiten ein für:

- 7–8 Stunden Schlaf (ohne Bildschirm direkt davor!)
- tägliche Atemübungen (z. B. 4-7-8-Atemtechnik oder Box-Breathing)
- Mini-Pausen mit Achtsamkeit – z. B. 3 Min. Augen schließen, atmen, nichts tun

Anwendungstipp:

Stell dir 3x täglich einen sanften Reminder:

„Ich atme. Ich ruhe. Ich strahle."

Schon 3 Minuten bewusste Pause wirken Wunder!

💖 Tägliche Rituale für mehr Ausstrahlung

✨ **Fazit:**

Diese kleinen Rituale sind wie Pflege von innen – für deinen Darm, deine Zellen und deine natürliche Schönheit. Wenn du dir jeden Tag ein wenig Gutes tust, wirst du dich bald energiegeladener, strahlender und schöner fühlen – von innen nach außen.

SYLVIA KNORR
Naturheilkunde

🍵 Ergänzende Rezepte für Schönheit aus dem Darm

🥣 Goldene Morgen-Bowl

Zutaten:

- 3 EL Hirseflocken
- 1 EL Kokosmilchprotein
- 1 EL FusionPlant 13
- 1 TL Kurkuma
- 1 Prise Zimt
- 1 TL Mandelmus
- 200 ml Hafer- oder Mandelmilch
- 1 TL Chiasamen
- Frische Beeren (z. B. Heidelbeeren oder Himbeeren)

Zubereitung:

Hirseflocken mit Pflanzenmilch erhitzen. Kokosmilchprotein, FusionPlant 13 und Gewürze einrühren, leicht köcheln lassen. Mit Mandelmus, Chiasamen und Beeren toppen.

Wirkung: Entzündungshemmend, verdauungsfördernd, antioxidativ.

🥣 Frühlings-Klärsuppe mit FusionPlant 13

Zutaten:

- 1 TL Kokosöl
- 1 kleine Zucchini
- 1 kleine Karotte
- 1 Handvoll Brokkoliröschen
- 1 TL frisch geriebener Ingwer
- 1 TL FusionPlant 13
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Zitronensaft
- Frische Petersilie
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Gemüse klein schneiden, in Kokosöl andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Ingwer und FusionPlant 13 dazugeben, 10 Minuten köcheln lassen. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken.

Wirkung: Wärmend, entgiftend, immunstärkend.

🥣🍬 Beauty-Energiebällchen

Zutaten:

- 100 g Datteln (eingeweicht)
- 2 EL Kokosmilchprotein
- 50 g gemahlene Mandeln
- 1 EL geschrotete Leinsamen
- 1 EL FusionPlant 13
- 1 TL Zitronenschale (Bio)
- 1 TL Kakaopulver (optional)
- Kokosraspeln zum Wälzen

Zubereitung:

Alle Zutaten im Mixer zu einer weichen Masse verarbeiten. Kugeln formen, in Kokosraspeln wälzen, kühl aufbewahren.

Wirkung: Energieliefernd, darmfreundlich, antioxidativ.

🥑 Avocado-Kräuter-Creme mit Zitronen-Kick

Zutaten:

- 1 reife Avocado
- 1 TL Kokosmilchprotein
- 1 TL FusionPlant 13
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Leinöl
- Frische Kräuter (z. B. Petersilie, Basilikum, Koriander)
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Alles mit dem Pürierstab cremig mixen.
Frisch servieren.

Wirkung: Fettsäuren & Bitterstoffe – ideal für Haut, Leber & Darm.

🍋 Kokos-Limetten-Tee (Beauty-Tonikum)

Zutaten:

- 1 TL Kokosmilchprotein
- Saft einer halben Limette
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise Kurkuma
- 1 TL Honig (optional)
- **250 ml heißes Wasser**

Zubereitung:

Alle Zutaten mit einem Schneebesen oder Milchaufschäumer in heißem Wasser verrühren. Warm trinken.

Wirkung: Basisch, beruhigend, entgiftend.

6. 🌿 DARM-FOOD-LISTE

Entlastende Lebensmittel für deinen gesunden Darm

🥦 Gemüse – gegart oder fermentiert

Zucchini, Fenchel, Karotten, Pastinaken, Rote Bete, Kürbis, Süßkartoffel, Sauerkraut, Kimchi

🍚 Leicht verdauliche Kohlenhydrate

Hirse, Buchweizen, Quinoa, Basmatireis, Maronen, Süßkartoffel, Darm-Fit

🥑 Darmfreundliche Fette

Avocado, Leinöl, Hanföl, Walnüsse, Chiasamen, Kokosöl (sparsam)

🥣 Ballaststoff-Booster

Gekochte Kichererbsen, gelbe/rote Linsen, Darm-Fit, Leinsamen, Apfelfasern, Vita-Smoothie

🍵 Getränke für deinen Darm

Ingwertee, Manager-Tee, Zitronenwasser, Kollagen (bioaktiv), Kombucha

🧘 Extra-Tipps:

- **Warm essen statt kalt**
- **Langsam essen, gut kauen**
- **12–14 Stunden Fastenfenster über Nacht**
- **In Ruhe genießen – kein Multitasking beim Essen**

SYLVIA KNORR
Naturheilkunde

🌸 Fazit zur Sommer-Detox-Kur

- Dieser Ratgeber schenkt dir Wohlgefühl, Entlastung & Leichtigkeit – genau richtig für den Mai.
- Nutze Rezepte und Rituale als persönliches Schönheitsprogramm von innen.
- **Weil du als Frau, Mutter, Tochter oder Freundin das Beste verdient hast!** 💚

SYLVIA KNORR
Naturheilkunde

SYLVIA KNORR
Naturheilkunde

Ich freue mich auf dich!

info@sylvia-knorr.de

sylvia-knorr.de

015783024286