

# DEIN WEG IN DEN ALLTAG VOLLER KLARHEIT, ENERGIE & BALANCE

---

## WAR'S DAS JETZT?

Du hast dich durchgekämpft –  
gelächelt, geschwitzt, geatmet.

Du hast dich befreit -  
von Ballast, von Zucker,  
von Chaos.

Jetzt entscheidest du, was bleibt.



**SYLVIA KNORR**  
Naturheilkunde

**SYLVIA KNORR**



# 📣 Detox vorbei? Jetzt beginnt's erst richtig!

🔥 „War's das jetzt?“

Du hast dich durchgekämpft.

Du hast bitter getrunken, gekocht,  
gelächelt, geschwitzt, geatmet.

Du hast dich befreit – von Ballast, von  
Zucker, von Chaos.

Und jetzt?

Jetzt steht der gefährlichste Moment vor  
der Tür:

👉 Der Alltag.

🛑 **STOP!**

Viele Frauen kippen genau jetzt  
zurück in alte Muster.

Warum?

Weil niemand ihnen sagt, wie es  
danach weitergeht.

Wir schon. ❤️



🌀 **Detox ist kein Sprint.  
Detox ist dein neuer  
Rhythmus.**

Es geht nicht um Perfektion.  
Es geht nicht ums „Immer“.  
Es geht um das eine kleine  
Ritual, das du heute machst.  
Und morgen wieder.



💡 **Das Detox-Geheimnis: Integration.**  
Veränderung passiert nicht im Retreat.  
Sie passiert Montagmorgen.  
Zwischen Zahnbürste und Zoom-Call.  
Wenn du dich entscheidest,  
weiterzugehen.



# DETOX-NACHSORGE-PLAN

„Dein Detox bleibt“

Plan für Alltag, Energie & Balance

✓ Ziel:

Deine Detox-Erfolge nachhaltig sichern – mit 3 kleinen Ankern pro Tag, die dich im Flow halten, ohne zu überfordern.

Tag	Morgen (Startklar)	Alltag (Balance)	Abend (Reflexion & Regeneration)
Montag	1 Glas Bitterwasser (z. B. mit Angostura oder Schwedenkräutern)	3 Min. Mobilitätsübung (Beinpendel, Schulterkreisen)	Journaling: Was tut mir heute gut?
Dienstag	1 Protein-Shake mit Kokosprotein	Detox-Mahlzeit: Gemüse-Burger mit Salat	Leberwickel mit Lavendelöl (20 Min)
Mittwoch	Trockenbürsten & Basenbad	3 Detox-Impulse aus der Community lesen & speichern	Affirmation: Ich bleibe bei mir.
Donnerstag	1 Glas warmes Zitronenwasser	Detox-Flasche mit Ingwer & Zitrone am Arbeitsplatz	Atemübung: 4–7–8 Technik (3 Min)
Freitag	10x sanftes Schütteln im Stehen	Bitterstoffe nach dem Mittagessen	Detox-Tagebuch: Was hat sich verändert?
Samstag	Ölziehen & Stretching (5 Min)	Detox-Snack: Gemüsesticks mit Hummus	Selbstmassage mit Mandelöl
Sonntag	Basenbad & Musik (30 Min)	Mini-Reset: 1 Detox-Tag oder 2 leichte Mahlzeiten	Dankbarkeitsritual & Planung der neuen Woche

✨ **Was du geschafft hast:**

- ✓ entschlackt
- ✓ geklärt
- ✓ gestärkt

Und jetzt kommt der Teil, wo du gefestigt bleibst.

Du brauchst keinen neuen Plan.

Du brauchst nur deinen nächsten Schritt.

📅 **Mini-Aktion für dich:**

Nimm dir 5 Minuten.

Schreib auf:

Was möchtest du behalten?

Warum tut es dir gut?

Wann passt es wirklich in deinen Tag?

📌 Mach's sichtbar. Schreib's auf.

Steck's in den Spiegel.

## 🌟 Deine 3 persönlichen Detox-Anker:

Trag hier deine eigenen Lieblingsroutinen ein:

1. 🧑‍🦰 ♀ \_\_\_\_\_

2. 🍴 \_\_\_\_\_

3. 💬 \_\_\_\_\_

## 📌 Deine Alltagshelden aus meinem Shop:

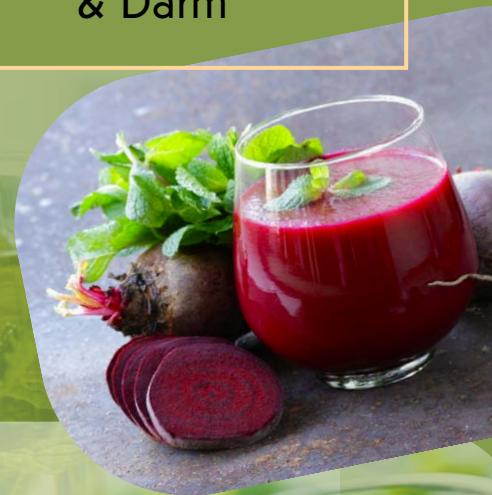
Zweck	Produkt	Wirkung
Morgen-Reset	Sportler-Basenbad	Basisch, entspannend, regenerierend
Alltagssnack	Gemüse-Burger	Nährstoffreich, sättigend, lecker
Bitterstoffe	FusionPlant 13	Pflanzenkraft für Leber & Darm

### 🧭 **Reminder:**

Detox ist kein Sprint.

Es ist ein neuer Rhythmus, der dir Kraft, Fokus & Leichtigkeit gibt.

Kleine Schritte. Große Wirkung.



# Montag



1 Glas Bitterwasser  
(z. B. mit  
Schwarznusstinktur)



3 Min.  
Mobilitätsübung  
(Beinpendel,  
Schulterkreisen)



Journaling:  
Was tut mir  
heute gut?

# Dienstag



1 Protein-Shake  
mit Kokosprotein



Detox-Mahlzeit:  
Gemüse-Burger mit  
Salat



Leberwickel mit  
Lavendelöl  
(20 Min.)

# Mittwoch



Trockenbürsten  
& Basenbad



3 Detox-Impulse  
aus der Community  
lesen & speichern



Affirmation:  
Ich bleibe bei mir.

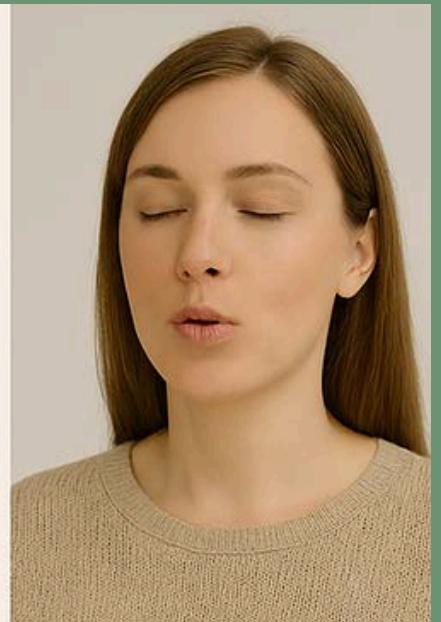
# Donnerstag



1 Glas warmes  
Zitronenwasser



Detox-Flasche mit  
Ingwer & Zitrone am  
Arbeitsplatz



Atemübung: 4-7-8  
Technik (3 Min)

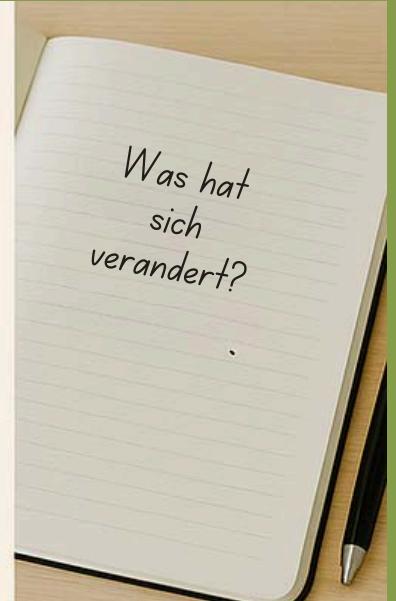
# Freitag



10x sanftes  
Schütteln  
im Stehen



Bitterstoffe  
nach dem  
Mittagessen



Detox-  
Tagebuch:  
Was hat sich  
verändert?

# Samstag



Ölziehen &  
Stretching  
(5 Min)



Detox-Snack:  
Gemüsesticks  
mit  
Hummus



Selbstmassage  
mit Mandelöl

# Sonntag



Basenbad  
& Musik (30  
Min)



Mini-Reset:  
1 Detox-Tag oder  
2 leichte  
Mahlzeiten



Dankbarkeitsritual  
Planung der  
neuen Woche

## **Fazit:**

„Du brauchst keine Perfektion.  
Du brauchst nur deinen ersten Schritt –  
jeden Tag neu.“

✦ **Reflexion für dich:**

- ☞ Kommt dir das bekannt vor?
- ☞ Merkst du, wie viel du schon geschafft hast?
- ☞ Spürst du: Das war nicht das Ende – das war der Anfang?

🧪✅ **Dein „Detox bleibt“-Plan**

Du bleibst klar.

Du bleibst leicht.

Du bleibst bei dir.

Viele wissen, was ihnen guttut – doch nur wenige setzen es konsequent um.

Du gehörst ab jetzt zu den wenigen. Zu den starken.

Weil du nicht alles machst – sondern deinen Weg gehst.

 **DU bist dran:**

 **Teile deinen Detox-Erfolg.**

 **Schreib deinen Aha-Moment auf.**

 **Markiere eine Freundin, die genau das lesen sollte.**

**„Du brauchst keine Perfektion.**

**Du brauchst nur deinen ersten Schritt –  
jeden Tag neu.“**

 **Noch ein Gedanke zum Schluss:**

**Wenn du heute einen Schritt machst – ist  
das keine Kleinigkeit.**

**Es ist der Anfang deines neuen Normal.**

**Und das ist mächtig.**





**LABOR KNORR**



**SYLVIA KNORR**

Naturheilkunde Shop

**WIE FÜHLT  
SICH DAS  
AN?**



[www.sylvia-knorr.de](http://www.sylvia-knorr.de)



# Spürst du, dass dein Körper zu viel trägt?

---

Dann geh den ersten Schritt.



**Termin buchen**

[www.sylvia-knorr.shop](http://www.sylvia-knorr.shop)



**LABOR KNORR**



**SYLVIA KNORR**

Naturheilkunde Shop



**SYLVIA KNORR**

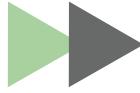
Naturheilkunde

---

DIAGNOSTIK  
THERAPIEN  
PRÄVENTION  
COACHING



[www.sylvia-knorr.de](http://www.sylvia-knorr.de)



**SYLVIA KNORR**

Naturheilkunde

**WEIBLICH.STARK.DARMGESUND**

**🌟 Entfessele deine Stärke –  
von innen heraus! 🌟**

**WEIBLICH.STARK.DARMGESUND ist mehr als  
eine Community – es ist deine Bewegung!**

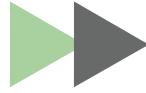
🌿 Was? Deine Gesundheit, dein Wohlbefinden.

💡 Wie? Mit Wissen, Austausch & Unterstützung.

💪 Weshalb? Weil ein gesunder Darm die Basis  
für dein starkes Leben ist.

👩 Für wen? Frauen, die mehr vom Leben wollen.

**🌟 Zugang: Gratis für dich. 🌟**



**SYLVIA KNORR**

Naturheilkunde

**WEIBLICH.STARK.DARMGESUND**

**Community**



**Gratis für dich:**

Zugang zur  
Community



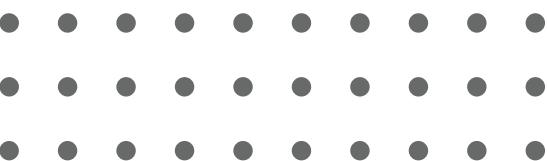
**info@sylvia-knorr.de**



**sylvia-knorr.de**



**015783024285**





LABOR KNORR



SYLVIA KNORR

Naturheilkunde

# MEIN ANGEBOT

Alles aus einer Hand:  
Diagnostik, Therapie,  
Produkte, Begleitung.



BIO  
Natural  
100%

[www.sylvia-knorr.de](http://www.sylvia-knorr.de)