



□ SCIENCE FOR SKIN REVIVAL □



## DETOX INTENSE WEEKEND CLEANSE

EIN WOCHENENDE DETOXEN UND ENTSPANNEN

Ein Wochenende nur für Sie! Diese Mini-Detox-Kur gibt Ihnen Zeit zu entspannen und zu erholen. Ihrem Körper bietet sie die Gelegenheit, sich zu regenerieren und zu entgiften - sowohl von Innen als auch von Außen.

Verwöhnen Sie sich, Ihre Haut und Ihren Körper während dieser kleinen Auszeit. Die Kombination aus der DETOX INTENSE Hautpflege, einer basenüberschüssigen und pflanzlichen Ernährung und Wohlfühlmomenten bietet hierfür genau den richtigen Rahmen. Viel Spaß mit dem DETOX INTENSE WEEKEND CLEANSE!

*Das Detox-Program ist auch auf [www.detox-intense.de](http://www.detox-intense.de) zu finden.*

- Luxuriöse Skin Care Linie und Treatment
- Innovative Wirkstoffkombination – das Ergebnis jahrelanger Forschung von Prof. Dr. Ockenfels
- Einzigartige Wirkstoffkomposition gegen freie Radikale
- Bekämpft vorzeitige, umweltbedingte Hautalterung
- Aktiv mit der Kraft der Edelweiß-Stammzelle

# DETOX INTENSE WEEKEND CLEANSE



## DAS ERWARTET SIE

Wir haben darauf geachtet, ein Detox-Programm für Sie aufzusetzen, das Sie einfach umsetzen können und vollwertige und dennoch leichte Mahlzeiten beinhaltet. Freuen Sie sich also auf zwei Tage Entspannung und Entlastung pur:

- Entdecken Sie die DETOX INTENSE Produkte und führen Sie Ihre eigene Behandlung durch. Ihre Haut wird danach strahlen!
- Drei basenüberschüssige, vollwertige Rezepte pro Tag, die Ihren Körper mit Nährstoffen versorgen, Ihre Verdauung entlasten und dennoch sättigen. Fühlen Sie sich fit, leicht und energetisiert.
- Entspannungs- und Wohlfühlmomente für ganzheitliches Wohlbefinden.

Am besten sorgen Sie dafür, dass Sie an diesem Wochenende keine Termine haben und sich ausgiebig entspannen können. Gehen Sie an den beiden Detox Tagen ausreichend an die frische Luft und sorgen für leichte Bewegung. Wenn Sie mögen, können Sie auch Sport machen, nur sollten Sie sich dabei nicht verausgaben. Zentrieren Sie sich mehrmals am Tag, indem Sie 1-2 Minuten bewusst Ihren Atem wahrnehmen (um den Atem besser zu spüren können Sie auch die Hände auf den Bauch legen).



**Das brauchen Sie:** Die DETOX INTENSE Produktlinie, Ruhe, Zutaten für die Rezepte (sehen Sie hierzu die beigefügte Einkaufsliste), Mixer oder Küchenmaschine, Pürierstab, Wärmflasche, schöne Musik und wenn Sie möchten, ein gutes Buch und/oder einen schönen Film.

### Wenn möglich, meiden Sie an dem Wochenende:

- Fleisch und Fisch
- Milchprodukte
- Zucker
- Weizen und Weißmehl
- Genussmittel wie Alkohol und Zigaretten
- Kaffee (ein Kaffeekonsum für ein Wochenende kann für manche eine Herausforderung darstellen, wenn dies bei Ihnen der Fall ist, dann versuchen Sie es mit grünem Tee oder zumindest sich auf 1 Tasse Kaffee zu beschränken)
- Stress
- Digitale Medien



Das Programm wurde in Zusammenarbeit mit der renommierten Ernährungsberaterin Nadine Hüttenrauch entwickelt.

Frau Hüttenrauch ist Food & Health Coach, Redakteurin, Trainerin und Expertin im Bereich Detox-Ernährung. Sie ist ärztlich geprüfte Gesundheits-, Ernährungs- und Lebensberaterin und Business Trainerin. Die Detox-Expertin hat Weiterbildungen in den Bereichen Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) und Meditation absolviert.

Homepage: [natuerlichnadine.de](http://natuerlichnadine.de)

# DETOX INTENSE WEEKEND CLEANSE



## DAS PROGRAMM

### FREITAG

#### Bereiten Sie sich auf Ihr Detox-Wochenende vor

Als Vorbereitung zum Wochenend-Cleanse sollten Sie bereits am Freitag auf alkoholische Getränke, Fisch, Fleisch und Zucker verzichten. Wählen Sie leichte vegetarische Gerichte, wie zum Beispiel ein Porridge (das Rezept finden Sie weiter unten) oder ein Vollkornbrot mit etwas Quark und Avocado zum Frühstück, einen Salat, Suppe, Curry oder ähnliches zum Mittagessen und abends ebenso entweder Suppe, ein Gemüsegericht, vegetarischer Auflauf oder ähnliches.

Sie sollten ausreichend trinken. Trinken Sie ca. 2,5-3 Liter Flüssigkeit in Form von stillem Mineralwasser, gefiltertem Wasser und ungesüßtem Kräutertee.

Außerdem: Kaufen Sie spätestens heute die Zutaten für die Detox-Rezepte der kommenden Tage.



### IHR WOHLFÜHLMOMENT:

Schalten Sie Freitagabend früh Ihr Handy aus, lassen Sie sich Badewasser ein, legen Sie schöne Musik auf und gönnen Sie sich ein entspannendes Bad. Sollten Sie keine Badewanne haben, dann duschen Sie sich ausgiebig, wickeln sich in eine Decke und entspannen auf der Couch.



# DETOX INTENSE WEEKEND CLEANSE



## DAS PROGRAMM

### SAMSTAG Weekend Cleanse Tag 1

**Nach dem Aufstehen:** Trinken Sie ein Glas stilles Mineralwasser oder gefiltertes Wasser, um die Ausscheidung von über Nacht freigesetzten Giftstoffen zu unterstützen. Dieses kann Zimmertemperatur haben oder warm sein.

**Wechseldusche:** Wechselduschen (erst heiß dann kalt) geben Ihrem Stoffwechsel einen Kick. Beginnen Sie dazu mit heißem Wasser und wechseln Sie nach ein paar Minuten für ca. 60 Sek. zu kaltem Wasser. Dann wieder warm duschen und wieder wechseln. Beginnen Sie jeweils an den Beinen. Einige Male wiederholen und mit kaltem Wasser enden, im Herbst/Winter jedoch mit warmem.

Die kalt-warm Reize des Wassers verengen und weiten die Blutgefäße, was indirekt positiv auf Immunsystem, Stoffwechsel, Kreislauf, Wärmeregulierung, das Herz und unsere Laune wirkt. Es empfiehlt sich also, vor allem Wechselduschen bei Bluthochdruck zu machen.

#### IHR WOHLFÜHLMOMENT:

Gönnen Sie sich nach dem Mittagessen eine Pause mit einem Leberwickel.

*Der Leberwickel ist ein altes Hausmittel. Nach der Naturheilkunde fördert die von außen zugeführte (feuchte) Wärme die Entgiftung und steigert die Durchblutung der Leber. Werden die Wickel mittags oder abends angewendet, steigert dies den Regenerationsprozess der Leber. Der so beschleunigte Leberstoffwechsel macht müde, was als angenehme, tiefe Entspannung für Körper und Geist empfunden wird.*

Ausstattung: Wärmflasche und ein kleines Handtuch

Anwendung:

Befüllen Sie eine Wärmflasche mit heißem Wasser, feuchten Sie ein Baumwolltuch mit warmen Wasser an. Legen Sie sich auf den Rücken, platzieren Sie das feuchte Tuch

#### IHRE HEUTIGEN MAHLZEITEN:

FRÜHSTÜCK: Porridge mit Zimt, Apfel und Beeren

SNACK: Grüner Detox & Glow Smoothie

MITTAGESSEN: Bunter Detox Salat

SNACK: 1/2 Handvoll Mandeln (optional)

ABENDESSEN: Kürbis-Ingwer-Suppe

GETRÄNKE: ca. 3 Liter Flüssigkeit in Form von stillem oder gefiltertem Wasser, Ingwer- und/oder Zitronenwasser sowie Kräutertee.

Trinken Sie am Abend 1 Tasse Kamillen Tee oder Fenchel-Kümmel-Anis Tee.



auf der Lebergegend (diese befindet sich im Oberbauch direkt unter den rechten Rippenbogen) und legen die Wärmflasche darauf. Lassen Sie den Leberwickel für ca. 30-60 Minuten wirken. Dabei können Sie zum Beispiel ein schönes Buch lesen oder entspannter Musik lauschen und auf Ihren Atem achten.

# DETOX INTENSE WEEKEND CLEANSE



## DAS PROGRAMM

### SONNTAG

#### Weekend Cleanse Tag 2

**Nach dem Aufstehen:** Trinken Sie ein Glas stilles Mineralwasser oder gefiltertes Wasser, um die Ausscheidung von über Nacht freigesetzten Giftstoffen zu unterstützen. Dieses kann Zimmertemperatur haben oder warm sein.

**Wechseldusche:** Beginnen Sie auch den heutigen Detox-Tag mit einer Wechseldusche, die Sie in Schwung bringt.

Wechselduschen (erst heiß dann kalt) geben Ihrem Stoffwechsel einen Kick. Beginnen Sie dazu mit heißem Wasser und wechseln Sie nach ein paar Minuten für ca. 60 Sek. zu kaltem Wasser. Dann wieder warm duschen und wieder wechseln. Beginnen Sie jeweils an den Beinen. Einige Male wiederholen und mit kaltem Wasser enden, im Herbst/Winter jedoch mit warmem.

### IHR WOHLFÜHLMOMENT:

#### DETOX INTENSE Gesichtsbehandlung

Diese Kurzbehandlung sorgt für eine strahlend schöne Haut! Reinigen Sie die Haut gründlich mit dem DETOX INTENSE CLEANSER. Tragen Sie die DETOX INTENSE MASK auf und massieren Sie die gelige Textur ein bis sich die Aktivkohle-Kügelchen öffnen. 15 - 20 Minuten einwirken lassen. Anschließend mit lauwarmem Wasser abnehmen. Die DETOX INTENSE MASK hat innovative Anti-Aging Eigenschaften und reinigt gründlich die Haut. Sie kann ein- bis zweimal wöchentlich aufgetragen werden.

Tragen Sie anschließend das Konzentrat und die DAY oder NIGHT Cream mit Massagebewegungen auf. Genießen Sie ein pralles, intensiv gepflegtes Hautbild!

*Eine professionelle DETOX INTENSE Gesichtsbehandlung kann bei den DETOX INTENSE Partnerinstituten gebucht werden. Eine Liste der exklusiven Institute und Wellness-Hotels ist auf [www.detox-intense.de](http://www.detox-intense.de) zu finden.*

### IHRE HEUTIGEN MAHLZEITEN:

FRÜHSTÜCK: Porridge mit Zimt, Apfel und Beeren

SNACK: Grüner Detox & Glow Smoothie

MITTAGESSEN: Salat „Wraps“ mit Guacamole

SNACK: 1/2 Handvoll Mandeln (optional)

ABENDESSEN: Kürbis-Ingwer-Suppe

GETRÄNKE: ca. 3 Liter Flüssigkeit in Form von stillem oder gefiltertem Wasser, Ingwer- und/oder Zitronenwasser sowie Kräutertee.

Trinken Sie am Abend 1 Tasse Kamillen Tee oder Fenchel-Kümmel-Anis Tee



# DETOX INTENSE WEEKEND CLEANSE



## DAS PROGRAMM

### MONTAG

#### Gehen Sie mit Bewusstsein zurück in den Alltag

Nach diesem Detox Wochenende voll Erholung, Regeneration und Entlastung, starten Sie ebenso in die neue Woche. Lassen Sie sich Ihren entspannten Zustand nicht direkt wieder nehmen. Beobachten Sie bewusst, was Sie möglicherweise aus der Ruhe bringt und welchen Essgewohnheiten Sie schnell wieder verfallen.

Nehmen Sie sich so viele neue gesunde Gewohnheiten vom Wochenende mit wie möglich. So können Sie beispielsweise jeden Tag mit einem Glas Wasser beginnen. Auch Wechselduschen, ein grüner Smoothie oder Entspannungsmomente, in denen Sie einfach auf Ihren Atem achten, können ein fester Bestandteil Ihres Alltags werden.

Gönnen Sie sich in Zukunft 1 Beauty Abend pro Woche, in dem Sie sich bewusst Zeit für Ihre Körper- und Hautpflege nehmen. Hier können Sie beispielsweise ein Vollbad nehmen oder sich einen Leberwickel machen, sowie die DETOX INTENSE Kurzbehandlung durchführen.



# DETOX INTENSE WEEKEND CLEANSE



## DIE REZEPTE

### FRÜHSTÜCK

#### Porridge mit Zimt, Apfel und Beeren

Rezept für Tag 1 & 2

#### Zutaten (1 Portion)

4 EL Haferflocken (Vollkorn)  
150 ml Mandelmilch, ungesüßt  
100 ml Wasser  
1/4 TL Zimt  
1/2 Apfel  
1 Handvoll Beeren (Himbeeren, Blaubeeren etc. - frisch oder tiefgekühlt)

#### Zubereitung

Rösten Sie die Haferflocken in einem Topf kurz an und löschen Sie sie dann mit Mandelmilch und Wasser ab. Lassen Sie die Haferflocken ca. 10 Minuten bei niedriger Hitze köcheln und rühren Sie den Haferbrei dabei gelegentlich um. Sollte die Konsistenz am Ende zu fest sein, können Sie noch etwas Wasser hinzugeben. Nehmen Sie den Topf dann vom Herd.

Schälen Sie den Apfel und raspeln Sie ihn in das Porridge (alternativ, können Sie ihn auch einfach in kleine Würfel schneiden), geben Sie die Beeren sowie den Zimt dazu und verrühren Sie alles gründlich. Geben Sie das Porridge in ein Schüsselchen und genießen Sie es warm.



### SNACK

#### Grüner Detox & Glow Smoothie

Rezept für Tag 1 & 2

#### Zutaten (2 Portionen für 1 Tag)

1 große Handvoll Babyblattspinat (50 g)  
1/4 Gurke  
1/2 Avocado  
1/2 Kiwi  
1/2 Apfel (2. Hälfte vom Vormittag)  
1/2 Banane  
Saft 1/2 Zitrone  
250-300 ml Wasser

*Hinweis: Die 2 Portionen ist die die Menge für jeweils 1 Tag. Trinken Sie sie je nach Hunger auf einmal oder einen Teil vormittags und einen Teil nachmittags.*

#### Zubereitung

Babyblattspinat, Gurke und Apfel gründlich waschen. Den Apfel schälen und entkernen. Die Avocado halbieren und die Hälfte ohne Kern schälen (die übrige Hälfte mit Kern kann für die Portion des 2. Tages in Frischhaltefolie im Kühlschrank aufbewahrt werden). Die Kiwi und die Banane ebenso schälen.

Alle Zutaten in einen Mixer oder Küchenmaschine geben und gründlich mixen bis ein cremiger Smoothie entstanden ist. Trinken Sie, die Menge des Smoothies, die Sie gerade benötigen. Den Rest können Sie im Kühlschrank aufbewahren und zu einem späteren Zeitpunkt trinken, wenn Sie Hunger verspüren. Die übrige Bananen-, Kiwi- und Zitronenhälfte sowie die Gurke können Sie für die Portion des 2. Tages im Kühlschrank aufbewahren.



# DETOX INTENSE WEEKEND CLEANSE



## DIE REZEpte

### MITTAGESSEN

#### Bunter Detox Salat

Rezept für Tag 1

#### Zutaten (1 Portion)

1 Handvoll Babyblattspinat  
1 Römersalatherz (Romana)  
1 kleine Fenchelknolle  
1/2 Zucchini  
1/2 Birne  
2 EL Mandeln  
1 EL Sprossen

#### Dressing:

2 EL Olivenöl  
2 EL Zitronensaft  
1 Prise Zimt  
Meersalz, Pfeffer

### MITTAGESSEN

#### Salat „Wraps“ mit Guacamole

Rezept für Tag 2

#### Zutaten (1 Portion)

Wrap:  
1 Römersalatherz (Romana)  
1/4 Gurke  
1/2 Zucchini  
1 Karotte  
1/2 Birne  
1 EL Sprossen

#### Guacamole :

1/2 reife Avocado  
1 EL Zitronensaft  
1 Tomate  
1 EL gehackte Petersilie  
Etwas Meersalz & Pfeffer

#### Zubereitung

Die Mandeln mit einem Messer grob zerkleinern und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.

Den Römersalat in Blätter teilen. Den Salat gründlich waschen und trocken schleudern bzw. abtropfen lassen. Die Römersalatblätter quer in Streifen schneiden. Fenchel, Zucchini, Sprossen und Birne ebenso waschen. Den Fenchel und die Zucchini mit einem Gemüsehobel oder Messer in feine Scheiben schneiden. Die Birne der Länge nach in Spalten schneiden. Für das Dressing, alle Zutaten miteinander vermengen.

Salat, Gemüse, Birne und das Dressing in eine Schüssel geben und vermengen.

Den Salat auf einen Teller geben, die gerösteten Mandeln und die Sprossen darauf verteilen.



#### Zubereitung

Für die Guacamole, die Avocado halbieren, entkernen, schälen und das Fruchtfleisch mit einer Gabel zerdrücken. Das Avocadofleisch direkt mit dem Zitronensaft vermengen. Die Tomate waschen, den Stilansatz entfernen und in kleine Würfel schneiden. Tomate und Petersilie zur Avocado geben und alles gründlich vermengen. Zum Schluss mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Wraps, ca. 4-6 Blätter abzupfen, waschen und trocknen. Die Karotte waschen, schälen und in dünne Streifen schneiden. Die Zucchini und Gurke ebenfalls waschen und in dünne Streifen schneiden. Die Birne waschen, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Die Sprossen waschen.

In jedes Salatblatt, ca. 1 EL Guacamole geben und darauf verteilen. Dann jeweils einige Karotten-, Gurken- und Zucchinistreifen, Birnenscheiben und sowie Sprossen darauf geben. Sollte noch Füllung übrig sein, dann einfach ein paar weitere Salatblätter ergänzen.

# DETOX INTENSE WEEKEND CLEANSE



## DIE REZEPTE

### ABENDESSEN

#### Kürbis-Ingwer-Suppe

Rezept für Tag 1 & 2

##### Zutaten (2 Portion)

500-600 g Hokkaido Kürbis (alternativ: Karotten)  
1 Zwiebel  
1 kleine Knoblauchzehe  
1 daumengroßes Stück Ingwer  
1-2 EL Kokosfett  
2 Prisen Zimt  
500 ml Wasser  
Meersalz, Pfeffer  
1 EL Kürbiskerne (optional)  
1 EL Sprossen  
1 EL gehackte Petersilie

*Hinweis: Die 2 Portionen ist die Menge für 2 Abendessen, sprich: Beide Abendessen werden auf einmal zubereitet.*

##### Zubereitung

Den Kürbis waschen, halbieren, entkernen und grob in Würfel schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Die Sprossen abwaschen.

Das Kokosfett in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer in den Topf geben und 1-2 Minuten andünsten. Die Kürbiswürfel dazu geben und ca. 2-3 Minuten unter rühren andünsten. Dann mit dem Wasser ablöschen. Bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis gar ist.

In der Zwischenzeit, die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie beginnen zu knacken.

Den Zimt zur Suppe geben und die Suppe mit einem Pürierstab oder im Mixer gründlich pürieren. Sollte die Konsistenz zu fest sein, noch etwas Wasser dazu geben. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Hälfte der Suppe in eine Schüssel geben und die Kürbiskerne, Petersilie und Sprossen darauf verteilen. Die übrige Suppe für das Abendessen des 2. Tages im Kühl schrank aufbewahren.

### GETRÄNK

#### Frischer Ingwer-Zitronen-Tee

##### Zutaten (1 Tasse Tee)

1 kleine Knolle Ingwer  
1/2 Zitrone (Bio-Qualität)



##### Zubereitung

Bringen Sie 1/2 Liter Wasser zum Kochen.

In der Zwischenzeit, waschen Sie den Ingwer und die Zitrone gründlich mit heißem Wasser ab und schneiden Sie sie in Scheiben.

Geben Sie die Ingwer- und Zitronenscheiben in eine Teekanne und überbrühen Sie diese mit dem gekochten Wasser. Lassen Sie das Wasser für ca. 10-15 Minuten ziehen.

Tipp: Als Variation dieses Rezeptes können getrocknete Lemongras Blätter oder frische Minzblätter ergänzt werden. Hierfür einfach 2 TL Lemongras Tee oder einige Minzblätter gemeinsam mit Ingwer und Zitrone überbrühen und wie oben beschrieben ziehen lassen.



# DETOX INTENSE WEEKEND CLEANSE



## EINKAUFSLISTE

200 g Babyblattspinat  
2 Römersalat Herzen (Romana Salat)  
1 Gurke  
2 reife Avocados  
1 kleine Fenchelknolle  
1 Zucchini  
1 Karotte  
1 Tomate  
1 Hokkaido Kürbis (alternativ: Karotten) (500-600 g)  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 große Knolle Ingwer  
1 Bund Petersilie  
1 Bund Pfefferminze  
1 Packung Sprossen

1 Banane  
2 Äpfel  
1 Birne  
150 g gemischte Beeren (frisch oder TK)  
5 Zitronen  
1 Kiwi

100 g Haferflocken (Vollkorn)  
1 kleine Packung Mandeln  
300 ml Mandelmilch, ungesüßt  
1 kleine Packung Kürbiskerne  
Kamillen Tee oder Fenchel-Kümmel-Anis Tee

Olivenöl  
Kokosfett  
Zimt  
Meersalz  
Pfeffer

### Optional:

Lemongrass Tee  
Grüner Tee (als Alternative zu Kaffee)  
Ungezuckerte Nuss-Frucht-Mischungen als Snack für Zwischendurch

