



**NATÜRLICH
GESUND**

Foto: Adobe Stock

Fit in den Frühling

Kennen Sie das: Das Jahr ist jung, die Energie schon dahin? Wenn Sie müde und abgeschlagen sind, kann ein Neustart durch **Detox** helfen **Von Adaeze Wolf**

Detox (Entschlacken, Entgiften) ist im Grunde nichts anderes als ein Frühjahrsputz für Körper, Geist und Seele. Eine sanfte Reinigung von innen hilft Ihnen dabei, gezielt Schad- und Giftstoffe aus den Zellen abzubauen. Nur dann, wenn alle Organe bestmöglich versorgt werden, arbeitet unser Stoffwechsel auf Hochtouren. Wir gewinnen Energie, fühlen uns wieder wohl in unserer Haut und holen uns ganz nebenbei unser natürliches Strahlen zurück. Ein regelmäßiger Detox hilft, die natürliche Balance wieder herzustellen. Im Grunde genommen machen wir in dieser Zeit nichts anderes, als unserem Körper eine kleine Verschnaufpause zu gönnen. Gerade der Jahresbeginn eignet sich wunderbar für ein Detox-Programm. Ich mache das bereits seit vielen Jahren regelmäßig und nutze diese Zeit bewusst, um mir und meinem Körper etwas Gutes zu tun.

Gutes für Körper und Geist

Detoxen muss nicht gleich mit einer radikalen Umstellung unserer Ernährungs- und Lebensgewohnheiten einhergehen. Ich verfolge einen ganzheitlichen Ansatz und setze auf EASY DETOX. Über eine basische, bioaktive Ernährung, gepaart mit ausreichend Bewegungs- und Me-Time-Phasen, können Sie Detox ganz easy in Ihren Alltag integrieren.

Dabei müssen Sie nicht hungern. Sie essen drei abwechslungsreiche, leichte Fitfood-Mahlzeiten aus Obst, Gemüse und fermentierten Lebensmitteln. Das aktiviert effektiv die körpereigene Entgiftung und gleicht dabei das „Zuviel“ an Säuren aus.

Auch äußere Faktoren wie Schlafmangel, Umwelteinflüsse und Stress beeinflussen unseren Körper. Es ist deshalb wichtig, auch die Seele von Altlasten zu befreien. Dazu gehören ausreichende Schlaf- und Ruhephasen. Ein gemütlicher Spaziergang, ein schönes Buch oder ein Verwöhnbad helfen in dieser Zeit ganz besonders, sich zu entspannen und den Kopf wieder frei zu bekommen, um gestärkt in die kommenden Wochen zu starten.



Adaeze Wolf

... ist ganzheitliche Ernährungsberaterin und Autorin. Mehr zum Thema: www.naturallygood.de/easy-detox-landingpage/



1 x Urlaub für zwei im Tiroler Kaiserwinkl

Eingerahmt vom Zahnen und Wilden Kaiser ist der Tiroler Kaiserwinkl eine der schönsten Alpenregionen und ein Paradies für Aktiv- und Genussurlauber! Für Sie winkt dort **2x eine Auszeit mit 3 Übernachtungen inkl. HP.** Infos: www.kaiserwinkl.com



Durchwahl: 21



6 x 1 GRAEF Jubiläums-Allesschneider

Mit dem GRAEF Allerschneider SKS 300 sind die Zutaten zum Osterbrunch im Nu aufgeschnitten. Jede Jubiläums-Maschine ist ein streng limitiertes Unikat, deren Glasbodenplatte Teil eines einzigartigen Mosaiks ist. www.graef.de

Durchwahl: 22

1 x Acer Beamer fürs Heimkino

Kino- und Stadion-Feeling für zu Hause: Der Acer H6815BD Beamer projiziert Filme oder Sport-Events gestochen scharf in 4K-UHD-Auflösung an die Wand. Auch bei Tageslicht besticht der Projektor mit einer Helligkeit von 4.000 ANSI Lumen. www.acer.com



Durchwahl: 23



3 x Smeg Slow Juicer inkl. Duftpaket

Dufter Start in den Frühling: Ulric de Varens verlost **3x1 Slow Juicer von Smeg** im coolen Retro-Design. Damit zaubern Sie leckere und gesunde Säfte. Dazu gibt's das Duftset „UdV Flash for Men“ (100 ml E.d.T., 200 ml Perfumed Deodorant Spray). www.ulricdevarens.de

Durchwahl: 24

6 x Fielmann-Gutscheine à 250 €

Modisches Accessoire, optisches Korrektiv – eine Brille ist Hingucker und Durchblicker. Gewinnen Sie einen von 6 Fielmann-Gutscheinen im Wert von je 250 €. Denn: Eine schöne Brille ist ein Stück Lebensqualität. www.fielmann.de



Durchwahl: 25



100-Euro-Schein!

Hallo Rätselfreunde! Ich bin's, Euer Lieblingsgrüner. Möchte mich in Erinnerung bringen, weil doch in Corona-Zeiten eher bargeldlos gefragt ist. Also, gewinnt mich, ich freu mich auf Euch, hoffentlich bis bald, Euer 100-Euro-Schein!

Durchwahl: 26

MACHEN SIE MIT!

EINFACH-CHANCE: **01378/4202 +** Durchwahl Ihres Wunschgewinns*
MEHRFACH-CHANCE: **0900/3333 530 +** Durchwahl Ihres Wunschgewinns**

MEHRFACH-CHANCE: mit einem Anruf durch die Beantwortung von 10 Fragen Ihre Gewinnchance bis um das 100-Fache (je richtige Antwort um das 10-Fache) erhöhen.

Oder **SMS** an **99 6 99***** mit Text: **onrtvDurchwahl.Anschrift**

* € 0,50 / Anruf a. d. dt. Festnetz, Mobil höher je nach Tarif Ihres Telekommunikationsanbieters
** € 0,65 / Min. a. d. dt. Festnetz, Mobil höher je nach Tarif Ihres Telekommunikationsanbieters *** € 0,50 / SMS
Teilnahmeschluss: 18.04.2021 | Teilnahmebedingungen & Datenschutz siehe Auto-Gewinnspiel Seite 55.

Fotos: Veranstalter, Hersteller