

DETOX-CHALLENGE

5. - 12. NOVEMBER 2017

Herzlich willkommen zur DETOX-Challenge.
Bald geht es los. Wir freuen uns sehr, dass du dabei bist.

Gerade, wenn sich unser Leben etwas schwer anfühlt, vielleicht ein paar Kilos über den Sommer dazugekommen sind oder wir fit und gestärkt in die kalte Jahreszeit starten wollen, dann ist eine Woche DETOX genau das Richtige.

Vielleicht ist es deine erste Detox-Challenge und du weißt noch nicht genau, was dich erwartet. Wir versprechen dir, dass es sich lohnt, dabei zu sein und deinem Körper diese besondere Aufmerksamkeit für 8 Tage zu schenken, um dann mit mehr Energie und einem klaren Blick, dein Leben wieder leichter fließen zu lassen.

Unser Körper reinigt sich non-stop, jeden Tag, ununterbrochen. Und doch gibt es Phasen im Leben, da kann es passieren, dass er sich überarbeitet hat und sich erholen möchte.

Ab 5. November möchten wir uns für 8 Tage ganz bewusst um uns kümmern, mehr Nährstoffe aufnehmen und Dinge loslassen, damit unser Körper die Kraft bekommt, sich von Ballast zu befreien und seine Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Damit dein Einstieg und deine DETOX-Woche so leicht wie möglich werden, haben wir diesen kleinen KICK-OFF Leitfaden für dich entwickelt.

Lies dir bitte den Leitfaden vor dem Start in aller Ruhe durch!!!

Bei Fragen kannst du dich gern an deinen persönlichen Ansprechpartner, denjenigen, der dich zur Challenge eingeladen hat, wenden.

TIPPS vor dem Start:

1. Überlege dir einmal, wie es dir gerade geht und was du gern mit der Challenge erreichen möchtest. Visualisiere, was du erreichen möchtest.
2. Am 5. November 2017 geht es los. Wir werden 8 Tage gemeinsam DETOXEN. Bitte trage dir - sofern noch nicht geschehen - deine Challenge-Woche vom 5. – 12. November fix in deinen Kalender ein.
3. Für diese Woche haben wir eine geheime Facebook-Gruppe bzw. WhatsApp-Gruppe gegründet, die nur für Detox-Challenge-Teilnehmer erstellt wurde. Hier erhältst du während der Woche Unterstützung, Motivation und einige kleine Überraschungen warten auch auf dich. Bitte prüfe, ob du Zugriff zur FB-Gruppe hast, bzw. wenn du kein Facebook hast, ob du in der Whats-App Gruppe drin bist. Schau also mindestens einmal pro Tag in die Gruppe und hol dir deine Inspiration und deinen Motivations-Schub. Ganz nach dem Motto: „Gemeinsam statt einsam“.

Rahmenbedingungen für die DETOX-Challenge:

- Wer plant, hat es leichter: Plane schon eine Woche vorher deine Mahlzeiten, such dir Rezepte raus, die du schon immer einmal testen wolltest und erstelle dir eine Einkaufsliste.
- Reduziere innerhalb der Challenge-Woche deinen Genuss von tierischen Produkten (Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte) und von leeren Kohlenhydraten (Weißmehlprodukte: Pasta, Brot, Kuchen, Kekse; weißer Zucker und Reis).
- Halte den Konsum von Nikotin gering.
- Hole mehr frisches Obst und Gemüse, Vollkornprodukte sowie gegartes Getreide wie Quinoa, Couscous und Bulgur auf deinen Teller. Möglichst in Bio-Qualität.
- Trinke ausreichend stilles Wasser oder Kräutertee zwischen den Mahlzeiten und über den Tag verteilt.
- Verzichte auf Soft-Drinks und Alkohol an diesen Tagen.
- Reduziere den Konsum von Koffein. Nach jeder Tasse Kaffee, 2 Gläser stilles Wasser trinken.
- Verzichte an mindestens 3 von 8 Tagen deiner Challenge am Abend auf den Genuss von tierischen Produkten.
- Schwangere oder stillende Mamis, bitte bis nach dem Abstillen mit der DETOX-Challenge warten und auf die u.g. Helferlein verzichten. Die Zufuhr von Obst, Gemüse und Nüssen kann natürlich erhöht werden, wenn hier noch Optimierungsbedarf besteht.

Wenn du dich dafür entschieden hast, dich von den natürlichen und hoch antioxidativen Helferlein von RINGANA unterstützen zu lassen, dann hier noch ein paar Anwendungs-Tipps dazu:

RINGANA Zahnöl – 2x täglich

Das Zahnöl stammt aus der Tradition des Ölziehens. Es kann den Prozess des Entgiftens zusätzlich unterstützen und ist während der täglichen Beauty-Routine im Bad im Handumdrehen abzuwickeln.

Es bindet Bakterien, milde Putzkörper reinigen sanft und hochwertige Pflanzenextrakte schützen vor Karies, Parodontose und schlechtem Atem. Tipp für unterwegs: Ein kleinen Spritzer tagsüber im Mund verteilt, sorgt jederzeit für frischen Atem.

So einfach funktioniert es: Die Flasche schütteln. Etwas RINGANA Zahnöl (ca. 1/2 - 1 TL) in den Mund nehmen, mit der Zunge in der Mundhöhle verteilen und durch die Zahnzwischenräume „ziehen“. Nach 1-2 Minuten das Öl ausspucken und mit einer wasserbefeuchteten Zahnbürste die Zähne wie gewohnt putzen. Mit Wasser den Mund ausspülen. Fertig.

CAPS d-tox – 3x1 Kapsel täglich (am besten zu den Mahlzeiten mit etwas stillem Wasser)

Ein moderner Lifestyle belastet das gesamte Verdauungssystem. Spezielle Pflanzenwirkstoffe, Vitamine und Spurenelemente helfen unseren Entgiftungsorganen bei ihrer Arbeit.

Extrakte aus der Mariendistel unterstützen die Leber und regen die Produktion der Gallenflüssigkeit an. Die Bitterstoffe der Artischocke sind förderlich für Magen, Leber und Galle. Indischer Gelbwurz (Kurkuma) unterstützt bei der Fettverdauung.

RINGANAdesa – 1 Flaschen täglich mit 0,75 Liter stillem Wasser mischen

11 hochwirksame Zutaten angemixt in einem Tee-Shot. Diese helfen dabei, den Stoffwechsel zu aktivieren und dank des OB-X® Maulbeer-, Melissen-, Beifußblattextrakt das gefährliche viszerale Fett („Bauchfett“) anzugreifen.

Das indische Basilikum „Tulsi“, Kaktusfeigenfruchtextrakt und das grüne Mateblätterextrakt helfen bei der Gewichtskontrolle und liefern wichtige Vitalstoffe.

So geht's: Das Flaschen schütteln, mit 0,75 Liter stillem Wasser in einer Karaffe mischen und über den Tag verteilt trinken. Gern mit ein paar frischen Bio-Zitronen-Scheiben aufpeppen.

PACK balancing – 1 Sachet täglich

Unsere moderne Lebensweise kann unseren Säure-Basen-Haushalt ganz schön aus der Bahn werfen. Zuviel Zucker, Weißmehl, Fleisch und Alkohol führen zu einer Übersäuerung des Körpers. Das kann auf Dauer zu erheblichen gesundheitlichen Problemen führen. Das Pack balancing hilft dabei, den Körper wieder in Balance zu bringen.

Weizen-, Gersten- und Kamut-Grassaft wirken als Basenbildner und neutralisieren Stoffwechselgifte.

So geht's: Ein Sachet täglich mit stillem Wasser in einem Shaker mixen und trinken. Auch Aufstriche, Salatsaucen und Smoothies lassen sich mit dem Pulver verfeinern.

PACK antiox – 1 Sachet täglich

Der starke Helfer ist der ideale „Rundumschutz“ für den Körper – wie ein Schirm im strömenden Regen. Ausgesuchte hoch antioxidative wertvolle Zutaten fangen die zellschädigenden freien Radikale.

Die Formulierung des PACKs antiox enthält neben dem Superfood-Trio: Açaí, Goji und Acerola noch weitere antioxidative Rohstoffe (Gelbwurz-, Apfel- und Melonen-Extrakt, S-Acetyl-Glutathion), B-Vitamine, Mineralien und Spurenelemente.

Dieses Power-PACK unterstützt bei der Mobilisierung der Abwehrkräfte, weckt ungeahnte Lebensgeister und stärkt das Selbstverteidigungsprogramm des Körpers.

So geht's: Ein Sachet täglich mit stillem Wasser in einem Shaker mixen und trinken. Auch Smoothies lassen sich mit dem Pulver verfeinern.

**Befreie dich von Altem und lass in den nächsten 8 Tagen einfach einmal Neues zu.
Für die Challenge-Woche gibt es keine Ausreden mehr. ☺**

Viel Spaß und Erfolg bei deinem 8-tägigen Abenteuer – für mehr Energie in deinem Leben!

Herzliche Grüße
Dein Detox-Challenge-Team