



CLEANSE

HERZLICH WILLKOMMEN!

Herzlich willkommen zum **Plant Based Wisdom Cleanse!** Wie schön, dass du dir 30 Tage gönnst, um mit den Produkten von doTERRA wieder Leichtigkeit, Elan, Kraft, Ausdauer und Gesundheit in dein Leben zu bringen.

Zur Unterstützung unserer Gesundheit sind ätherische Öle ein wunderbares Werkzeug. Um den Körper von innen zu reinigen, gibt es von doTERRA das **Cleanse & Restore Kit**. Natürlich kannst du die Produkte auch einzeln bei doTERRA beziehen, wenn du eh schon einige der Produkte zuhause hast.

Hier kannst du dein Kit bestellen, wenn du es noch nicht hast

Wenn du Teil meiner **Plant Based Wisdom Community** bist, wirst du in dieser Zeit, in der wir das Cleanse durchführen, von mir Live-Videos und jede Menge Inspiration bekommen.

Bei Fragen schreibe mich gern an:
hallo@kaerlighed.de

**DIESE PRODUKTE SIND IM CLEANSE & RESTORE KIT
ENTHALTEN, ES SIND AUCH DIE,
DIE DU FÜR DIESE 30 TAGE BRAUCHST.**



Es enthält die folgenden Nahrungsergänzungsmittel:

LIFELONG VITALITY PACK besteht aus essentiellen Nährstoffe und starken Antioxidantien zur Förderung von Energie, Gesundheit und Vitalität.

LEMON OIL 1 Tropfen im warmen Wasser am Morgen, reinigt und kurbelt die Verdauung an.

TERRAZYME ist eine Mischung aus Verdauungsenzymen zur Unterstützung der Verdauung und Absorption von Nährstoffen.

GX ASSIST ist eine Kombination aus ätherischen Ölen und Caprylsäure zur Reinigung und Unterstützung des Verdauungssystems.

PB ASSIST enthält verschiedene Probiotika-Stämme, sowie präbiotische Ballaststoffe in einer einzigartigen, doppelschichtigen Kapsel.

Die **ZENDOCRINE SOFTGELS** enthalten eine ätherische Ölmischung zur Unterstützung der Leber und des endokrinen Systems. Sie stärken die natürliche Fähigkeit des Körpers, sich von unerwünschten Substanzen zu befreien.

DEINE TÄGLICHE ROUTINE NEBEN DEN NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTELN

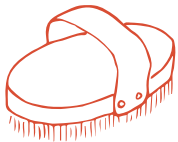
1.

Stehe zeitig auf (vor sieben Uhr, wenn es für Dich in Deinen Alltag passt)! Wenn der Wecker klingelt, stelle ihn nicht weiter, sondern wiederhole im Geiste JETZT! und richte dich langsam im Bett auf. Heiße deinen Körper willkommen, wenn du magst, umarme dich sanft.



2.

Reinige deine Zunge! Löse die Zunge von den Toxinen, die in der Nacht entstanden sind. Mit einem **Zungenschaber** oder Löffel.



3.

Reibe kräftig Deinen trockenen, nackten Körper mit einem trockenen Handtuch oder einer **Körperbürste** ab.



4.

Dusche danach kalt! Achte darauf, dass Dein Kopf aber nicht kalt abgeduscht wird. Wenn Du magst und hast, gib einen Spritzer Pfefferminzöl von dōTERRA oder anderes in die Dusche, das macht Dich gleich schön wach.



5.

Trinke ein Glas warmes Wasser mit einem Spritzer frischer Zitrone oder einem Tropfen **dōTERRA Lemon**.



6.

Mache täglich mindestens 10 Minuten Yoga. Wenn Du magst, kannst Du vier Wochen kostenlos über mich bei [Yogaeasy.de](https://www.yogaeasy.de) Yoga praktizieren. **Einfach hier anmelden**, Kündigung nicht nötig. Auch **Yogaglo** und **Ra Ma TV** (Kundalini Yoga) bietet zwei Wochen kostenlos an. Für geführte Meditationen höre auch gern in **meinen Podcast hinein**.



7.

In diesen 30 Tage versuche, so weit wie möglich auf Süßigkeiten zu verzichten. Bei Heißhunger trinke ein Glas Wasser mit einem Tropfen Smart & Sassy. Zimtöl ist auch hervorragend bei Heißhunger. Ganz leicht mit einem Zahnstocher an der Flaschenöffnung dippen, sodass du nur einen Hauch Zimt an deinem Finger hast und lecke ihn ab.

Phase 1

“WIEDER IN GANG KOMMEN”

Produkt	TAG 1	TAG 2	TAG 3	TAG 4	TAG 5	TAG 6	TAG 7	TAG 8	TAG 9	TAG 10
<p>Lifelong Vitality Pack</p> <p>Nimm täglich jeweils 2-4 Kapseln von xEO Mega®, Microcomplex VMz® und Alpha CRS-® zu dir. Am besten nach den Mahlzeiten. Ich nehme sie morgens und abends. Das Lifelong Vitality Pack sollte auch nach dem Cleanse zu deiner Routine gehören.</p>										
<p>Terrazyme</p> <p>Während des Cleanse nimmst du fünf Kapseln täglich verteilt auf den Tag. Starte morgens mit einer Kapsel auf nüchternen Magen. Nach dem Cleanse nimmst du 1-3 Stück täglich.</p>										
<p>GX Assist</p> <p>nicht in dieser Zeit</p>										
<p>PB Assist</p> <p>nicht in dieser Zeit</p>										
<p>Zendocrine Softgels</p> <p>Nimm täglich morgens und abends eine Kapsel. Zwei Stück am Tag.</p>										
<p>DDR Prime</p> <p>nicht in dieser Zeit</p>										
<p>Lemon Oil</p> <p>2-3 Tropfen auf einen Liter Wasser geben und das über den Tag verteilt trinken. Beginne morgens mit einem großen Glas Wasser.</p>										

Phase 2
“NEU AUSRICHTEN”

Produkt	TAG 1	TAG 2	TAG 3	TAG 4	TAG 5	TAG 6	TAG 7	TAG 8	TAG 9	TAG 10
Lifelong Vitality Pack Nimm täglich jeweils 2-4 Kapseln von xEO Mega®, Microcomplex VMz® und Alpha CRS-® zu dir. Am besten nach den Mahlzeiten. Ich nehme sie morgens und abends. Das Lifelong Vitality Pack sollte auch nach dem Cleanse zu deiner Routine gehören.										
Terrazyme Während des Cleanse nimmst du fünf Kapseln täglich verteilt auf den Tag. Starte morgens mit einer Kapsel auf nüchternen Magen. Nach dem Cleanse nimmst du 1-3 Stück täglich.										
GX Assist Täglich eine Kapsel morgens oder abends nach dem Essen. Für 10 Tage.										
PB Assist nicht in dieser Zeit										
Zendocrine Softgels Nimm täglich morgens und abends eine Kapsel. Zwei Stück am Tag.										
DDR Prime nicht in dieser Zeit										
Lemon Oil 2-3 Tropfen auf einen Liter Wasser geben und das über den Tag verteilt trinken. Beginne morgens mit einem großen Glas Wasser.										

Phase 3

“DAS NEUE ICH WILLKOMMEN HEISSEN”

Produkt	TAG 1	TAG 2	TAG 3	TAG 4	TAG 5	TAG 6	TAG 7	TAG 8	TAG 9	TAG 10
Lifelong Vitality Pack Nimm täglich jeweils 2-4 Kapseln von xEO Mega®, Microcomplex VMz® und Alpha CRS-® zu dir. Am besten nach den Mahlzeiten. Ich nehme sie morgens und abends. Das Lifelong Vitality Pack sollte auch nach dem Cleanse zu deiner Routine gehören.										
Terrazyme Während des Cleanse nimmst du fünf Kapseln täglich verteilt auf den Tag. Starte morgens mit einer Kapsel auf nüchternen Magen. Nach dem Cleanse nimmst du 1-3 Stück täglich.										
GX Assist nicht in dieser Zeit										
PB Assist Drei Kapseln am Tag mit dem Essen. Für 10 Tage. Nach dem Cleanse nutze einmal täglich eine Kapsel.										
Zendocrine Softgels Nimm täglich morgens und abends eine Kapsel. Zwei Stück am Tag.										
DDR Prime Nimm täglich morgens und abends eine Kapsel zu Dir mit dem Essen. Zwei täglich.										
Lemon Oil 2-3 Tropfen auf einen Liter Wasser geben und das über den Tag verteilt trinken. Beginne morgens mit einem großen Glas Wasser.										



HIER EIN PAAR REZEPTE FÜR DIESE ZEIT

Makrobiotische Getränke

Amaranth Porridge

Udon Nudeln mit Aduki Bohnen

Smoothies

Miso Suppe

Rote Bete Miso Suppe

Gemüse-Chips

Makrobiotischer Snack