

Vitalisierungs-Woche

	Einstiegsstag	Tage 2 bis 6	Ausstiegsstag
Mahlzeiten	<p>Morgens: Haferbrei, zubereitet mit warmem Wasser oder Kuhmilchalternative, angereichert mit 2 Teelöffeln Sonnenkorn Leinsamen.</p> <p>Mittags und abends: nur gekochtes oder rohes Gemüse oder Früchte. Keine Salatsauce, nur Zitronensaft und Gewürze verwenden. Kein Fleisch und keine Milchprodukte.</p>	<p>Morgens: Haferbrei, zubereitet mit warmem Wasser oder Kuhmilchalternative, angereichert mit 2 Teelöffeln Sonnenkorn Leinsamen.</p> <p>Mittags und abends: gekochtes Gemüse nach Wahl (keine Kartoffeln), auf Wunsch zusätzlich 120 g fettarmes Fleisch oder Poulet ohne Haut. Das Gemüse kann auch als Suppe genossen werden.</p>	<p>Morgens: Haferbrei, zubereitet mit warmem Wasser oder Kuhmilchalternative, angereichert mit 2 Teelöffeln Sonnenkorn Leinsamen.</p> <p>Mittags und abends: nur gekochtes oder rohes Gemüse oder Früchte. Keine Salatsauce, nur Zitronensaft und Gewürze verwenden. Kein Fleisch und keine Milchprodukte.</p>
ergänzend			
Morgens	10–15 Tropfen Weleda Amara-Tropfen 1 Beutel Schüssler Nr. 10 plus	10–15 Tropfen Weleda Amara-Tropfen 1 Beutel Schüssler Nr. 10 plus	10–15 Tropfen Weleda Amara-Tropfen 1 Beutel Schüssler Nr. 10 plus
Znüni	1 Glas Biotta Dörrpflaume	1 Glas Biotta Dörrpflaume	1 Glas Biotta Dörrpflaume
Mittags	1 Tasse Morga Gemüse Bouillon go clean 10–15 Tropfen Weleda Amara-Tropfen	1 Tasse Morga Gemüse Bouillon go clean 10–15 Tropfen Weleda Amara-Tropfen	1 Tasse Morga Gemüse Bouillon go clean 10–15 Tropfen Weleda Amara-Tropfen
Zvieri	1 Glas Biotta Vital Antioxidant	1 Glas Biotta Vital Antioxidant	1 Glas Biotta Vital Antioxidant
Abends	10–15 Tropfen Weleda Amara-Tropfen 5 Tabletten Burgerstein Probase	10–15 Tropfen Weleda Amara-Tropfen 5 Tabletten Burgerstein Probase	10–15 Tropfen Weleda Amara-Tropfen 5 Tabletten Burgerstein Probase
Verteilt über den Tag	1 Liter Naturage Basen-Tee	1 Liter Naturage Basen-Tee	1 Liter Naturage Basen-Tee



Einkaufszettel für die Vitalisierungs-Woche

Biotta Dörrpflaume Saft: herbfruchtig, mit Dörrpflaumenpüree, bio.
5 dl, **CHF 4.90**

Biotta Vital Antioxidant Saft: idealer Begleiter für die Gesunderhaltung der Zellen.
5 dl, **CHF 5.90**

Burgerstein Probase*: zur Harmonisierung des Säure-Basen-Haushalts.
150 Tabletten, **CHF 33.10**

Morga Gemüse Bouillon go clean fettfrei: konzentrierte Bio-Gemüse-Gesundheits-Power.
250 g, **CHF 9.90**

Naturage Basen-Tee: unterstützt den Körper während einer Wellness-Kur.
20 Beutel, **CHF 6.50**

Omidia Schüssler Natrium sulfuricum Nr. 10 plus:** zur Unterstützung des Stoffwechsels.
30 Beutel, **CHF 39.50**

Sonnenkorn Leinsamen dextriniert: die Bio-Leinsamen mit mindestens 2 dl Wasser einnehmen.
400 g, **CHF 12.90**

Weleda Amara-Tropfen:** Anregung für die Verdauung. Tropfen in etwas warmem Wasser nach der Mahlzeit einnehmen.
50 ml, **CHF 23.90**

Zur äusserlichen Unterstützung

Belleage Massagebürste: durchblutungsfördernd dank Kunststoffnoppen und Naturborsten.
CHF 19.90

Nutrexin Basenbad: neutralisiert überschüssige Säuren auf der Haut.
900 g, **CHF 32.90**

Omidia Schüssler Lotion 1&11:** trägt zur Festigung des Bindegewebes bei.
200 ml, **CHF 25.50**
500 ml, **CHF 39.90**

Weleda Birken Douche-Peeling: regt über die Massage die Mikrozirkulation an.
150 ml, **CHF 11.50**

* Dies ist ein Nahrungsergänzungsmittel.

** Dies sind zugelassene Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage oder lassen Sie sich von uns beraten.
Preise Stand März 2020



Seite zum Herausnehmen