



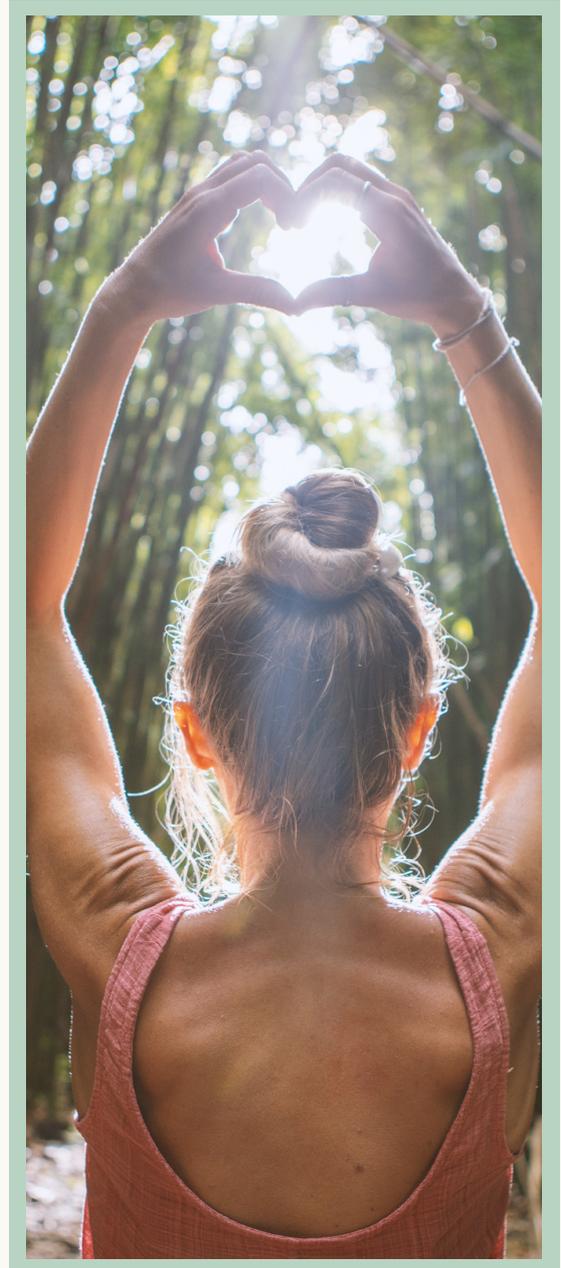
10

*Du wirst nicht glauben
können, welche Strahlkraft
diese Detox Geheimnisse
für Dich entfalten*

Welcome

Herzlich Willkommen! Schön, dass Du da bist und Du die Entscheidung für Dich getroffen hast diese 10 Detox Geheimnisse zu lüften. In den nächsten Seiten teile ich zehn ganzheitliche Tipps mit Dir, die Dir zu einem ausgeglichenen und strahlenderen Leben verhelfen können.

Es gibt zahlreiche Herausforderungen bei einer Entgiftungskur, und es ist wichtig, genau zu wissen, wie man vorgeht, um die besten Resultate zu erzielen. Setze auf eine Expertin wie mich, um sicherzustellen, dass Deine Entgiftungsreise effizient, sicher und individuell angepasst verläuft.



“

Entgifte Deinen Körper, energetisiere Deinen Geist - eine Reise zu mehr Ausgeglichenheit und strahlender Vitalität.

- @my.body.is.my.home

”



Hello!

Willkommen auf Deiner Reise zu mehr Ausgeglichenheit und Strahlkraft! Ich bin Sandra Schmid, Heilpraktikerin, Sozialpädagogin (B.A.) und Säure-Basen-Beraterin. Unter dem Motto 'My Body Is My Home' lade ich Dich ein, die Wichtigkeit unseres wundervollen Zuhauses, unseres Körpers, zu erkennen und zu schätzen. Als Deine Begleiterin lege ich großen Wert auf Prävention und Stressmanagement, für ein Leben voller Freude, Leichtigkeit und Balance. Lass uns gemeinsam die Kraft in Deinem Körper entfalten und ihm die Pflege schenken, die es verdient – Dein Zuhause, Dein Tempel.

Sandra Schmid

www.sandraschmid.net
mail@sandraschmid.net



TIPP 01:

→ Hydratation auf allen Ebenen

Trinke ausreichend Wasser, um Deinen Körper zu hydratisieren, Deinen Geist zu klären und eine gesunde Ausstrahlung zu fördern.

Pro Tipp: Starte am Morgen mit einem warmen Glas Wasser mit frischgepresster Zitrone, um den Stoffwechsel anzuregen.

TIPP 02

→ Nähre Deinen Körper mit Superfoods

Integriere nährstoffreiche Lebensmittel wie grünes Blattgemüse, Beeren, Nüsse und Samen, um Körper und Geist zu stärken.

Pro Tipp: Nüsse sind hervorragende Snacks, welche auch sättigen.



TIPP 03

→ Hauterneuerung und Vitalität

Regelmäßiges Trockenbürsten ist eine bewährte Methode zur Förderung der Hautgesundheit und inneren Reinigung. Diese einfache, aber wirkungsvolle Praxis unterstützt nicht nur die äußere Strahlkraft, sondern regt auch die Durchblutung an, fördert die Lymphaktivität und trägt zu einer ganzheitlichen Erneuerung von Körper, Geist und Seele bei.

Pro Tipp:

Integriere das Trockenbürsten als revitalisierenden Start in Deinen Morgen. Führe sanfte Bürstbewegungen in streichenden Aufwärtsrichtungen und um die Gelenke in kreisender Bewegung durch, bevor Du duscht. Diese alltägliche Praxis kann nicht nur Deine Haut erfrischen, sondern auch Deinen Körper beleben und Deinen Detox-Erfolg auf eine neue Ebene heben.





TIPP 04:

→ Atemübungen für die innere Balance

Praktiziere bewusstes Atmen, um Stress abzubauen, den Geist zu beruhigen und die Verbindung zur Seele zu stärken.

Pro Tipp: Praktiziere die Box-Atmung, indem du ruhig für vier Zählzeiten einatmest, dann den Atem für weitere vier Zählzeiten anhältst, gefolgt von einem sanften Ausatmen und erneutem Halten. Diese Methode fördert Entspannung und mentale Klarheit.

TIPP 05:

→ Digitale Entgiftung für den Geist

Plane digitale Pausen, um den Geist zu entlasten. Reduziere die Bildschirmzeit und finde Zeit für Entspannung und Reflexion.

Pro Tipp: Vermeide vor dem Schlafengehen Bildschirmzeit, um besser zu schlafen. Das blaue Licht kann den natürlichen Schlafzyklus stören.



TIPP 06

→ Bewegung, die Freude bereitet

Entdecke die Freude in der Bewegung, indem Du Aktivitäten wählst, die nicht nur körperliche Stärke fördern, sondern auch ein Lächeln auf Dein Gesicht zaubern. Ob es sich um tanzende Workouts, erfrischende Spaziergänge in der Natur oder spielerische Sportarten handelt, die die Seele beleben – finde eine Bewegungsform, die nicht nur physische Fitness, sondern auch emotionale Resonanz bietet. Indem Du Deine körperliche Aktivität mit Freude verbindest, schaffst Du nicht nur einen gesunden Lebensstil, sondern stärkst auch die Verbindung zu Deinem inneren Wohlbefinden.

Pro Tipp: Bewegung im Freien

Durch regelmäßige Bewegung im Freien werden nicht nur körperliche Fitness und Vitamin D-Synthese gesteigert, sondern auch die Stimmung verbessert und Stress reduziert, da die natürliche Umgebung eine positive Auswirkung auf das emotionale Wohlbefinden hat.





TIPP 07:

→ Selbstfürsorge- Rituale

Implementiere tägliche Selbstfürsorge-Rituale wie Meditation, ein warmes Bad oder Zeit in der Natur, um Körper, Geist und Seele zu pflegen.

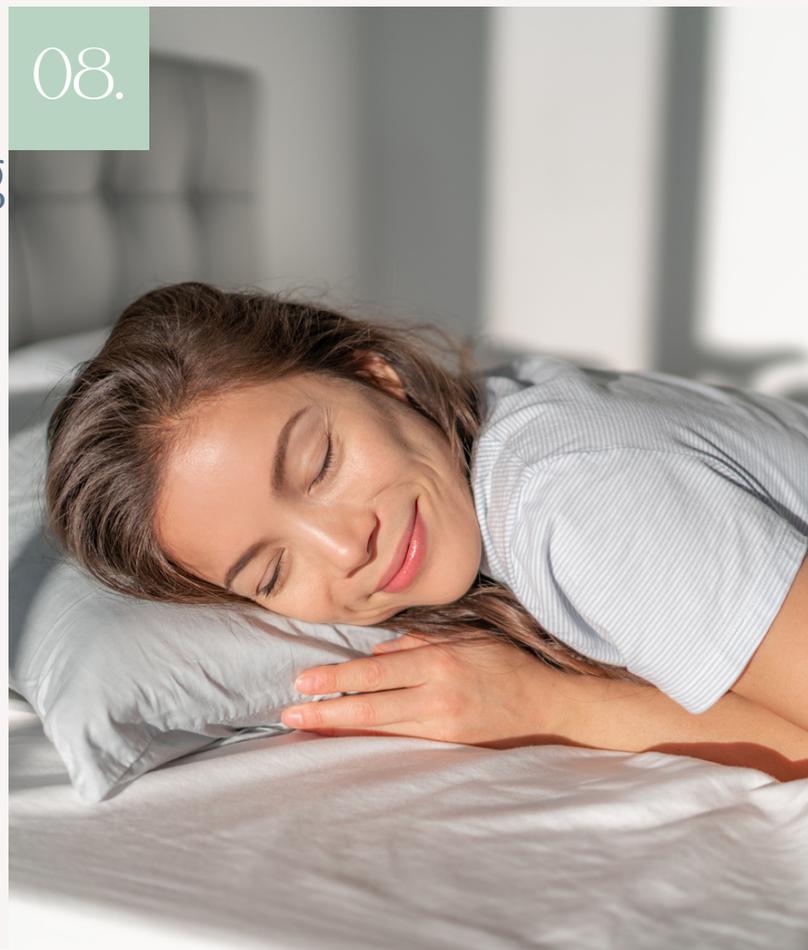
Pro Tripp: Ersetze Deine übliche Kaffeepause durch einen kurzen, belebenden Spaziergang im Freien, um nicht nur die Energie zu steigern, sondern auch Geist und Seele zu erfrischen und gleichzeitig Deiner Detox-Reise eine aktive Dimension hinzuzufügen.

TIPP 08:

→ Schlaf als ganzheitliche Heilung

Priorisiere ausreichenden Schlaf, um physische Erholung, mentale Klarheit und spirituelle Erneuerung zu fördern.

Pro Tipp: Für einen erholsamen Schlaf Sorge für regelmäßige Schlafenszeiten, schaffe eine beruhigende Schlafumgebung, begrenze Bildschirmzeit vor dem Schlafengehen und praktiziere Entspannungsrituale, um Stress abzubauen.





TIPP 09

→ Achtsame Ernährungsgewohnheiten

Tauche bewusst in den Akt des Essens ein, indem Du Mahlzeiten ohne Ablenkungen genießt. Setze Dich in eine ruhige Umgebung, schaffe einen Moment der Achtsamkeit und verbinde Dich bewusst mit den Aromen, Texturen und Nährstoffen Deiner Nahrung. Durch diese achtsame Essenspraxis förderst Du nicht nur eine gesunde Verdauung, sondern schaffst auch eine tiefere Verbindung zu den Lebensmitteln, die Deinen Körper nähren und unterstützen.

Pro Tipp:

Ausführliches Kauen fördert nicht nur eine effiziente Verdauung, indem es die Speichelproduktion erhöht und die Nahrung besser aufschließt, sondern unterstützt auch das Sättigungsgefühl, da das Gehirn mehr Zeit hat, das Signal der Zufriedenheit zu empfangen, was zu bewussterem Essen und einem insgesamt gesünderen Essverhalten führt.



TIPP 10

→ Mindful Empowerment

Ergänze Deine Detox-Reise durch Journaling und einem Dankbarkeitstagebuch: Fördere Deine Selbstreflexion, lenke den Fokus auf Positivität, stärke die Verbindung von Körper, Geist und Seele, halte Fortschritte bewusst fest, bewältige Stress und setze klare Ziele.

Pro Tipp: Füge Deinem Alltag eine kurze Morgenroutine hinzu, wie zum Beispiel drei Minuten Achtsamkeitsmeditation oder das Aufschreiben von drei Dingen, für die Du dankbar bist, um positiv in den Tag zu starten und Deine innere Ausgeglichenheit zu stärken.



→ Dein nächster Schritt zur 100%-igen Strahlkraft

Das waren die 10 besten Detox-Geheimnisse. Lass uns jedoch realistisch sein: Wie viele Ratgeber zum Thema Detox hast Du bereits in Deinem Leben gelesen? Viele Menschen nehmen sich vor, die Tipps zu beherzigen, doch oft geraten diese in den Hintergrund und werden lediglich im Gedächtnis behalten. Zum Beispiel das tägliche Glas warmes Wasser am Morgen – ein Tipp, den viele zwar kennen, aber aus den Augen verlieren, mit potenziell gravierenden Auswirkungen auf Deine Gesundheit. Dies ist einer der Hauptgründe, warum sich viele Menschen morgens entkräftet fühlen und häufig den Wecker mehrmals snoozen, bevor sie aufstehen. Deine Lebenszeit ist jedoch zu kostbar, um sie auf diese Weise zu verschwenden. Dein Leben verdient eine hundertprozentige Strahlkraft und Energie. Gerne nehme ich Dich mit auf eine zweimonatige Detox-Reise – mehr Zeit benötigst Du nicht, um Deine volle Lebensenergie zurückzugewinnen.

Eine erfolgreiche Detox-Kur erfordert ein umfassendes Verständnis, da zahlreiche Stolpersteine auftreten können. Es ist von entscheidender Bedeutung, zu wissen, wie man optimale Ergebnisse erzielt. Um sicherzustellen, dass Deine Detox-Reise effektiv, sicher und individuell ist, lass uns gerne ein Erstgespräch machen. Hier kannst Du mehr über meine Ansätze erfahren und individuelle Fragen klären:

[Hier ist der Link zu meinem Erstgespräch](#)

Klicke hier



Thank You!

Super, dass Du die transformative Detox-Reise zu mehr Strahlkraft und Wohlbefinden gestartet hast! Lass uns gemeinsam die Herausforderungen meistern und die maßgeschneiderte Lösung für Deine einzigartigen Bedürfnisse finden. Minimiere das Risiko einer Rückvergiftung, indem Du mit einer Expertin wie mir zusammenarbeitest damit auch Du die positive Veränderung erlebst, die Du verdienst.

[Klicke hier, wenn Du noch mehr Detox möchtest](#)

Herzliche Grüße

Sandra Schmid

@MY.BODY.IS.MY.HOME

WWW.SANDRASCHMID.NET

MAIL@SANDRASCHMID.NET