

12-Tage-Reinigungs-Kur

3x Vorkochen – 7 Tage fast geschafft

Neben Familie + Arbeit geeignet

Mit Anna Maria Jamnig, TCM Ernährungsberaterin, integrative Ernährungsexpertin

28.9.2022, 19.00 Uhr, **Einführungs-Vortrag online**,

Anmeldung: info@anna-maria-jamnig.at

Geschlossene Gruppe online via Zoom immer 19.00 Uhr:

Mi. 5.10.2022 Vorbereitungstermin, dauert max. 60 Minuten. Begleittermine dauern max. 40 Minuten, **13., 15., 17., 19., 21., 23., 25.10.2022**. Wie viele Begleittermine du konsumierst ist ganz dir überlassen. Die Erfahrung zeigt, dass die Möglichkeit für Fragen und Austausch an jedem zweiten Tag die Motivation stärkt um die Kur **durchzuhalten**.
Nachbereitung **Do. 3.11.2022**

Technische Voraussetzung:

E-Mail Adresse und Computer oder Handy mit der Möglichkeit für Zoom-App. Wenn das neu für dich ist, können wir gerne einen Testlauf vereinbaren vorm Mi. 5.10.2022.

Methode:

Reinigungstage aus der integrativen Ernährung nach Dr. Claudia Nichterl. Mit natürlichen Lebensmittel, ohne Abführmittel, 3-4 Mahlzeiten am Tag. Sich satt essen ist wichtig. Gestartet wird mit zwei Basentagen, danach ist das Essen schon fast wieder normal. Es gibt ausgewogene, basenüberschüssige Speisen mit allen wichtigen Nährstoffen.

Für wen:

Diese Methode ist in der Regel für alle Menschen zur Förderung des Wohlbefindens geeignet. Im Zweifelsfalle frage bitte Deinen Arzt. Ausgeschlossen sind schwangere und stillende Frauen.

Das könntest Du damit erreichen:

- Mehr Beweglichkeit und mehr Leichtigkeit (Gewichtsregulierung)
- Strahlenderes Aussehen und strafferes Gewebe
- Nachhaltig die Ess-Gewohnheiten ändern
- Bessere Qualität des Schlafes
- Mehr Leistungsfähigkeit
- Bessere Konzentration
- Selbstliebe nähren

Angebot:

- ✓ Telefonische Unterstützung bei Ess-Krisen/Notfällen während der 12 Tage
- ✓ Relevante Lebensmittelkunde aus TCM und Ernährungswissenschaft
- ✓ Praktische Lösungen für die Mitesser am Tisch, falls gewünscht
- ✓ 17 einfache Rezepte mit Tipps und Variations-Möglichkeiten
- ✓ Zusätzliche Entgiftungs-Methoden
- ✓ Genaue Anleitung
- ✓ Tipps und Tricks

Ablauf:

- Erster Termin max. 60 Minuten: Vorbereitung für die Reinigungs-Kur mit Infos und Rezepten, relevante Lebensmittelkunde aus TCM und Ernährungswissenschaft.
- Start der Reinigungs-Kur am **Fr. 14.10.2022**
- Begleit-Termine max. 40 Minuten: Beantworten von Fragen, bei Bedarf weitere individuelle Anpassungen der Detox-Ernährung, Tipps und Tricks, Motivation zum Durchhalten, Erfahrungsaustausch, schrittweise Erklärung des Kur-Ablaufs.
- Vorletzter Termin ca. 40 Minuten: **Feiern**, von all dem **was Du geschafft hast**.
- Letzter Termin ca. 40 Minuten: Nachbereitung um das Erreichte zu bewahren.

Worauf könntest Du achten?

Der Körper arbeitet auf Hochtouren während der Reinigungs-Tage, besonders die ersten paar Tage. Gönn dir in dieser Zeit mehr Ruhe. Daher wäre es von Vorteil sich den Montag für ein langes Wochenende frei zu nehmen, **falls möglich**.

Fragen?

Gerne per Telefon an **Anna Maria Jamnig T. 0650 642 2389**.

Kosten:

KfL-Mitglied 95,- € / Nicht-Mitglied 120,- € (KfL-Mitglieder dürfen sich bei finanziellen Schwierigkeiten gerne bei Lisa Kutmon melden, um eine Lösung zu finden.)

Anmeldung:

- **Bis Do. 29.9.2022**. Dein Platz ist gesichert mit dem Überweisen des Betrages.
- **Bei Lisa Kutmon** (Vereins-Obfrau) T. 0699 1620 2020 / e.kutmon@kraeffuerleben.org

***„Der Mund ist das Tor zur Gesundheit,
drei bis fünf Mal täglich,
365 Tage im Jahr!“***