

Detox Freebie



**your
choice**

Detox your Life

@Tina



Willkommen

Ich freue mich, dass du dich für den Detox Kurs interessierst. Als kleine Testversion, lasse ich dich mal einen Tag hineinschnuppern

Entgegengesetzt der Meinung eine Detox Kur würde nur aus Saft oder gar gänzlichem Fasten bestehen, besteht diese hier aus gesunden, darmfreundlichen Rezepten, die die Darmflora stärken, sowie Leber und Niere bei der Entgiftung unterstützen.

Der Organismus entgiftet sich im Prinzip alleine, dafür sind hauptsächlich Leber und Nieren da, allerdings werden sie heute gerne mal überlastet und kommen so irgendwann nicht mehr hinterher.

Der Grund ist einfach, wir essen zu viel, zu mächtig, zu stark verarbeitet und oftmals

auch zu süß und zu fettig. Zusätzlich nehmen wir Medikamente, sind Umweltgiften ausgesetzt und erleben täglich die stressigsten Situationen, ohne den Stress wieder richtig abbauen zu können.

Geben wir unserem Organismus also was er braucht und reduzieren stark, was er nicht braucht, können wir ihm bei seiner natürlichen Entgiftung helfen.

Lass dich hier inspirieren wie so ein Tag aussehen kann. Es ist selbst mit Job machbar, du brauchst keinen Urlaub nehmen und musst auch nicht zum Gourmetkoch werden.

Etwas tun musst du schon, jeden Tag leckere Gerichte zaubern und sich ein bisschen mehr als sonst um dich selbst kümmern. Du wirst sehen, es schmeckt, macht Spaß und ist gar nicht schlimm ;) Dann mal los, liebe Grüße

Tina



*Hallo,
ich bin Tina!*

Ich bin Ernährungsberaterin mit den Schwerpunkten Gewichtsmanagement und gesunde Ernährung. Zusätzlich habe ich eine Weiterbildung im Stressmanagement mit dem Schwerpunkt Achtsamkeit absolviert und beschäftige mich seit langem mit dem Thema positive Psychologie.

Mein Ziel ist es, jeden auf seinen Weg zur gesunden Ernährung und zur Abnahme, sehr persönlich und individuell zu begleiten und dabei das mentale Training nicht außer Acht zu lassen.

Danke, dass auch du dich entschieden hast, mal in einen meiner Kurse zu schnuppern

Deine

Tina

01

Frühstück

Chia Pudding mit süßer Mango und herrlich duftender frischer Minze. Ganz unkompliziert am Vortag zuzubereiten. Morgens muss man nur noch in den Kühlschrank greifen und Minze darüber streuen.

02

Mittagessen

Gedämpftes Gemüse mit leckerem Dip und Buchweizen, schmeckt sehr gut und kann auch in der Arbeit aufgewärmt werden. Wenn ihr keine Möglichkeit dazu habt, nehme ein leichtes Dressing und iss es kalt als Salat.

03

Zwischensnack

Ein super gesunder Smoothie, der liefert dir reichlich Antioxidantien und sekundäre Pflanzenstoffe. Mal abgesehen davon, schmeckt er auch noch hervorragend.

04

Abendessen

Überbackene Auberginen. Nicht nur in der Detox Zeit der Renner. Auch im Sommer auf dem Grill ein hervorragendes Essen. So schmeckt Aubergine sogar denen, die sonst nicht so darauf stehen ;)

One Day

01



REZEPTE



1 von 4



Chia Pudding mit Mango und Minze

Zutaten:

1/2 Mango
1 Glas Mandel Drink
ungesüßt
1 Tl. Honig
1 Limette, Zisten
3 Zweige Minze,
30g Chiasamen

- Die Mandelmilch, Honig und Chiasamen verrühren und über Nacht in den Kühlschrank stellen.
- Morgens gut umrühren und bei Bedarf nochmal etwas Mandelmilch zugeben.
- Es soll eine nicht zu feste Masse geben.
- Die Limette abreiben und mit der Mango mischen und auf den Pudding geben.
- Am Morgen muss nun nur noch die frische Minze darüber gegeben werden.

Der Pudding ist absolut zeit sparend.
Der Aufwand abends liegt bei ein paar Minuten.
Im Glas ist er auch perfekt zum mit nehmen,



Gedämpftes Gemüse mit Buchweizen und Dip

2 Portionen

3 Möhren frisch
2 Pastinaken frisch
½ Brokkoli, frisch
Salz
Pfeffer, schwarz
Rosmarin, frisch
1 Zehe Knoblauch, frisch
100 g Buchweizen
250 ml Gemüsebrühe
1 Avocado
Basilikum, frisch
100 g Ziegenfrischkäse
(oder veganen
Cashewkäse)
1 EL Olivenöl

- Die Möhren und Pastinaken schälen und vierteln.
- Mit dem in Röschen geteilten Brokkoli und Rosmarin im Dampfeinsatz verteilen (oder im Topf mit Brühe auf mittlerer Temperatur) und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Buchweizen im Sieb waschen und mit der Brühe in den Topf geben. Ca. 20 bis 25 min garen.
- Dazu aus der Avocado, Ziegenfrischkäse, Salz, Pfeffer, Olivenöl, Knoblauch und Basilikum einen Dip machen.

Solltest du keine Möglichkeit haben es in der Arbeit aufzuwärmen, kannst Du aus etwas Essig, Olivenöl und ein paar Kräutern sowie Salz und Pfeffer ein Dressing zubereiten. So kannst du es auch kalt genießen.

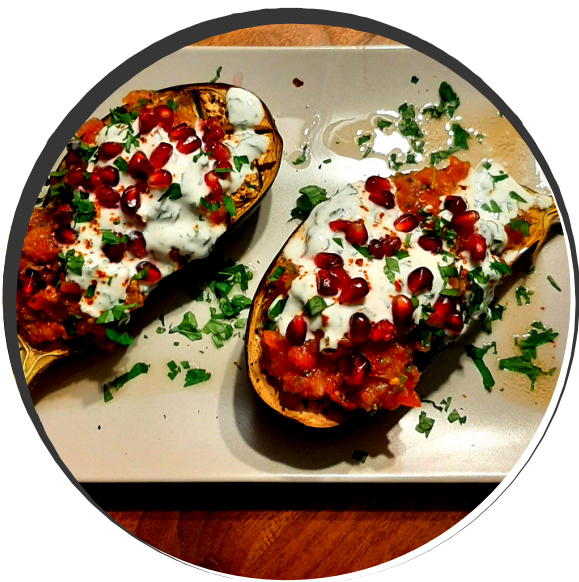


Apfel Spinat Smoothie

1 Hand voll Spinat
1 kleine Stangensellerie
1 Apfel
1 Hand voll Petersilie, glatt
1 Limette (den Saft)
¼ Gurke, frisch
1 Stück Ingwer, frisch
Gerne noch frische
Sprossen

- Alle Zutaten waschen und in Stücke schneiden.
- in einen Mixer geben und pürieren.
- Während dem Mixen Wasser zugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
- Wer mag, kann auch die Zisten von der Limette zugeben, so schmeckt es noch frischer.

Wenn dir die Konsistenz zu cremig ist, füge einfach mehr Wasser hinzu. Es kann passieren, dass dann 2 draus werden. Smoothies lassen sich prima einfrieren und über Nacht im Kühlschrank wieder auftauen, so hat man einen Mittagssnack für die Arbeit To Go ;)



Überbackene Auberginen mit Tomatensauce und Granatapfel

1 mittelgroße Aubergine
Paprikapulver
Salz
Pfeffer, schwarz
1 Teelöffel Olivenöl

1 kleiner Granatapfel
1 Teelöffel Sumach
3 Tomaten
2 Schalotten
1 Stück Chilischote, rot
1 Stangensellerie
Thymian
2 Zehen Knoblauch
Petersilie, glatt
2 El Kokosjoghurt, natur
1 Zitrone
Koriander, frisch
Grüne Minze, frisch
Salz
Pfeffer schwarz

- Die Aubergine längs halbieren und das Fruchtfleisch kreuzweise einschneiden.
- Die Hülle soll dabei ganz bleiben. Mit Öl bepinseln und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.
- Mit der Schnittstelle nach oben 25 min bei 180 Grad Umluft backen.
- Inzwischen Tomaten, Schalotten, Chili, Sellerie, Petersilie, Knoblauch und Thymian in den Mixer geben und mixen.
- Für das Dressing den Joghurt, Schale und Saft einer Zitrone, Koriander, Minze, Salz und Pfeffer mischen. wenn die Auberginen fertig sind, mit der gemixten Tomatensauce bestreichen.
- Den Joghurt, die Granatapfelkerne, Sumach und frische gehackte Minze darüber geben.

Sumach bekommst du vorwiegend in türkischen Läden. Das Gewürz enthält sehr viel Vitamin C und kann in jedem Salat verwendet werden.

Ganz wichtig ist, die Aubergine so lange zu backen, bis sie wirklich braun und weich ist, sonst wird sie gerne gummiartig.

Die Tomatensauce ist kalt ;)

CHECKLISTE

Ein paar Grundregeln gibt es. Mache Dir gerne Notizen dazu.

KAFFEE UND ALKOHOL

Koffein, insbesondere der in Kaffee enthalten ist, stört den Entgiftungsprozess. Somit ist Kaffee, schwarzer und grüner Tee, Red Bull und auch Alkohol sind tabu.

KUHMILCHPRODUKTE

Kuhmilchprodukte sind säurebildend und werden in der Anfangszeit gemieden. Aber keine Angst, es gibt tolle Alternativen.

WEISSMEHLPRODUKTE

Für eine kurze Zeit verzichtest du auf leere Kohlenhydrate. Stattdessen gibt es verschiedene Pseudogetreide und Nudeln die super schmecken.

ZUCKER UND SÜSSSTOFF

Mit Zucker ist die Leber immer schwer beschäftigt, gesüßt wird jetzt vorübergehend mit Honig oder Agavendicksaft in Maßen.

FLEISCH

Fleisch ist säurebildend und enthält Arachidonsäure, beides wird in der Zeit nicht gegessen, Alternativ gibt es aber auch mal Fisch

STARK VERARBEITETE LEBENSMITTEL

Besonders schwer für den Organismus ist alles stark verarbeitete, ganz drum rum kommen wir nicht, wenn wir unseren Alltag noch gerne wuppen möchten, aber sie werden auf ein Minimum reduziert

Notizen

So jetzt kommen wir mal zu einem ganz normalen Detox Tag:
Morgens gibt es erst mal ein Glas Essigwasser. Dazu einen Esslöffel naturtrüben Apfelessig mit einem Glas lauwarmen Wasser mischen und trinken, Klingt schlimmer als es ist :)
Das Frühstück steht meist schon bereit und kann jetzt mit etwas Zeit und Genuss gegessen werden. Sollte es zu früh für dich sein, nehme es einfach mit zur Arbeit.
Mittags:
Mach gemütlich Mittagspause. Nimm dir Zeit und kaue gründlich. Kauen ist das A&O bei der Vorarbeit der Verdauung.
Abends:
Nun bereite das Abendessen und bei Bedarf auch das Frühstück und Mittagessen für den weiteren Tag vor. Das erfordert anfangs etwas Zeit, aber es wird ganz schnell zur Routine werden.
Wenn du bisher Einschlafprobleme hattest, lass den Fernseher,

Handy etc. eine Std vor dem Schlafengehen aus und mach dir einen Tee und lies vielleicht ein paar Seiten.

Keine Angst, du wirst im Kurs nicht überschwemmt, es passiert immer eins nach dem anderen.

Du bekommst im Kurs einen täglichen Input den du direkt umsetzen kannst, dabei gilt: alles kann nichts muss. Klar, solltest du gut mitmachen um Erfolg zu haben, aber es ist deine Entscheidung, ob du die täglichen Goodies umsetzt oder nicht, es ist vollkommen Ok, wenn du nur das machst, was dir am meisten zusagt.

GOODIE DES TAGES

Jeden Tag bekommst du ein liebevoll gestaltetes Goodie, per Whatsapp zugeschickt, das dich auf deiner Detox Reise unterstützt und dir Impulse für kleine Dinge gibt, die im Alltag gerne untergehen. In der Me Time Anleitung, geht es z.B. darum, dir für dich selbst Zeit zu nehmen. Für dich selbst heißt nicht deine freie Zeit zu nutzen um endlich in Ruhe spülen zu können und auch nicht um endlich mal die Böden zu wischen ohne, dass jemand drüber läuft. Me Time ist Zeit für Dich ganz alleine, im hier und im jetzt zu sein ohne Verpflichtungen nach gehen zu müssen.

Zeit nur für dich, bringt dir Lebensfreude und Ausgeglichenheit. Es reduziert Stress und macht dich resistent für stressige Tage.

Leider haben viele verlernt sich Zeit nur für sich zu nehmen, anfangs kann es schnell passieren, dass man sich gelangweilt fühlt, aber glaub mir, mit etwas Übung wird es einfach und du magst es nicht mehr missen.

Es ist wichtig auch solche Momente in deinen Alltag einzuplanen. Dazu kannst du dich auch mit der Gruppe austauschen und neue Impulse sammeln.

REZENSIONEN

Kundenfeedback



Sabrina

★★★★★

Vilch hab bei Tina eine 3 wöchige Detox Kur gemacht. Für mich war es eine mega Erfahrung, durch die richtige Ernährung keine Heißhungerattacken mehr zu haben. Es waren viele leckere Rezepte dabei, die ich sogar in unseren Familien-Speiseplan aufgenommen habe und viele Tipps, die ich auch nach der Entgiftung noch berücksichtige. Dass die Pfunde ordentlich gepurzt sind, hat nochmal mehr Motivation gegeben :) Und Tina steht jederzeit mit Rat und Tat super zur Seite und unsere Gruppentreffen während dem Seminar hat sie immer top begleitet und mit kleinen Überraschungen total liebevoll gestattet! DANKE!

www.yourchoice-tina.de

Kundenfeedback



Sonja

★★★★★

Auch ich habe an Tinas Neujahrspatz / Detox im Februar 2023 für den Darm teilgenommen, um meinen Darm zu entgiften und meinem Körper was Gutes zu tun, eventuell noch etwas abzunehmen. Es waren drei Wochen voller persönlicher Erkenntnisse. Ja, die ersten zwei Tage waren schwer, aber man hat ja ein Ziel. Kein Kaffee, sehr schwer für mich. Fleischlos kein Thema. Verzicht auf Weizenprodukte schon eher. Aber gut. Erste Woche war mein Alltag bestimmt von einkaufen und kochen. Das war bisher immer nebenbei, nun rückte es in den Mittelpunkt. Ich fühlte mich aber gut, wenn auch etwas gestresst, immerhin musste ich weiter meinem Fulltime Job nachgehen und zwei Teenager handeln :-)) Nach zwei Wochen hatte ich ein tolles Körpergefühl und 4 Kilogramm weniger. Nach drei Wochen waren es 5 Kilogramm. Und das halte ich auch nach fast zwei Monaten immer noch. Habe dank Tina meine Sicht auf die Ernährung sehr geändert. Kaufe, koche, und esse bewusster. Mein Alltag ist nicht mehr komplett bestimmt von der Ernährung und kochen, die Routinen sind einfacher geworden. Vieles koche ich immer noch nach Tinas Rezepten. Manches neues mit dem Wissen, das ich in den drei Wochen Detox bei Tina mitgenommen habe. Vielen lieben Dank Tina für Dein Wissen und die Geduld, die Du aufgebracht hast, um dies zu ermöglichen. Kann Tinas Kurse jedem nur empfehlen!

www.yourchoice-tina.de

Kundenfeedback



Kirsten

★★★★★

Tina hat mich 3 Monate bei meiner Ernährungsumstellung angeleitet. Es war eine interessante und aufschlussreiche Zeit, in der ich erstaunliche Veränderungen erlebte. Schon nach 3 Tagen stellte sich mein Heißer auf Süßes drastisch ein. Neben der vielen neuen Rezepte waren aber auch die Hinweise und Aufgaben zur Achtsamkeit, Organisation oder Lebensmittelbeschaffung hilfreich. Jeder ist individuell und braucht somit auch individuelle Beratung, um zu erfahren durch welche Nahrungsmittel, Kräuter oder Gewürze man selbst Einfluss auf seine Gesundheit nehmen kann. Mein Ziel, 7 kg abzunehmen, habe ich in meinem Arbeitsalltag ohne Quälerei geschafft. DANKE TINA!!! ES lohnt sich echt, die nötige Zeit für Einkauf und Essenszubereitung aufzubringen. :) Für mich gilt es nun Routine in die Abläufe zu bekommen, denn die zusätzliche Essenszubereitung verändert natürlich auch meinen Alltag. P.S. Nun habe ich noch 3 Wochen an der Challenge Mission Zuckerfrei teilgenommen. Ergebnis: wieder 2 kg abgenommen und tolle Tipps bekommen, wo der versteckte Zucker sitzt. Cool!!!

www.yourchoice-tina.de

Kundenfeedback



Esther

★★★★★

TiLiebe Tina, danke für die drei Wochen Detoxkur. Es war eine gute Erfahrung, sich auf dieses Thema einzulassen. Ich hatte etwas "Bammel", ob ich das schaffe. Rezepte - schmeckt das, einkaufen, selber zubereiten, den "Rest" der Familie berücksichtigen - schaffe ich das alles, halte ich durch - Heißhunger? Es hat alles super geklappt! Tina hatte Einkaufslisten parat, Tipps zur Vorbereitung der Rezepte, Tipps gegen Heißhunger oder andere "Wehwechen". Ich fühlte mich rundum sehr gut betreut und an den Abendterminen wurde man gut mit Hintergrund Wissen versorgt. Fazit, so eine Kur lohnt sich auf jeden Fall, mehr Wissen, weniger Kilos, nette Teilnehmerinnen. Und das Beste, wir haben die Rezepte jetzt mit so schönen Fotos unserer eigenen Zubereitung, dass bestimmt einige Rezepte in den Alltag unserer Familie kommen. Vielen Dank Tina, für deine Mühe und die tolle Kur.

www.yourchoice-tina.de

Kundenfeedback



Anke

★★★★★

Ich war auch bei der 3-wöchigen Detox-Kur dabei. Ich war begeistert, dass man mit leckeren Rezepten, ohne Kalorien zählen und mit großen Portionen gleichzeitig entgiften und abnehmen kann. War ein motivierender und inspirierender Workshop aus dem ich viel für die Zukunft mitgenommen habe - vielen Dank Tina!

www.yourchoice-tina.de

Kundenfeedback



Carola

★★★★★

Hab bei Tina die drei Wochen Detoxkur gemacht und bin begeistert! Nach anfänglicher Angst, es könnte eine Saftkur sein, hat Tina mich direkt beruhigt. Mit leckeren Gerichten, kompletten Wochenplan mit genauen Rezepten und vor allem die Workshops, an denen man sehr viel generell über Lebensmittel und die Darmgesundheit lernt, ist man schnell in die neue Routine gekommen. Und das beste - kein Heißhunger! Dank Tina, weiß ich jetzt wie ich meinen Blutzuckerspiegel halten, und so Heißhunger-Attacken vermeiden kann. Tina geht sehr gewissenhaft auf individuelle Wünsche und Besonderheiten ein und ist die ganze Zeit sehr gut erreichbar gewesen. Vielen lieben Dank, Tina!

www.yourchoice-tina.de



Noch unsicher? Schau gerne mal hier [Gästebuch](#) vorbei und sieh nach, was bisherige Teilnehmerinnen zu berichten haben :)

Schau auch gerne im [Kursprogramm](#) vorbei und hole dir dort noch genauere Infos zum Ablauf.

GLEICH ANMELDEN UND DAS EARLY BIRD TICKET SICHERN.

Du bist hier genau richtig, wenn:

- du dich wieder wohler fühlen und vitaler sein möchtest.
- deinem Körper die Gelegenheit geben möchtest mal richtig aufzuräumen und die Giftstoffen zu beseitigen.
- du ein paar Pfunde verlieren möchtest.

Interessiert? Dann melde dich gleich hier an:

GLEICH ANMELDEN



DANKE!

Dass du dir die Zeit genommen hast und einmal rein geschnuppert hast.

Es hat dir sicher Lust auf mehr gemacht.
Sicher dir das Angebot und nutze die 3 Wochen nur für dich und den Großputz von innen:)

Liebe Grüße

Deine Tina

BLEIBEN WIR IN KONTAKT

[INSTAGRAM](#)

[GÄSTEBUCHEINTRAG](#)

[FACEBOOK](#)

[WEBSITE](#)