

# Der 5-Schritte Mini-Detox-Plan

**MEHR ENERGIE, WENIGER GEWICHT**

Wir zeigen den einfachen Weg zu mehr Energie,  
weniger Gewicht und einem besseren Körpergefühl  
— ganz ohne Verzicht!



Müde, schwer, nicht  
mehr so energiegeladen  
wie früher?

Unser Plan hilft Ihnen,  
Ihren Körper in nur  
5 Schritten zu entgiften.



Weitere Informationen erhalten Sie unter [www.Die-Abnehm-Akademie.de](http://www.Die-Abnehm-Akademie.de)  
Die-Abnehm-Akademie Weiden info@abnehm-akademie.de  
Pr.-Zintl-Str.- 9  
92637 Weiden 0961 - 63 410 80

**DIE ABNEHM-AKADEMIE**  
Einfach. Leichter. Abnehmen.

Pr.-Zintl-Str. 9 • 92637 Weiden • 0961 63 410 80 • [www.abnehm-akademie.de](http://www.abnehm-akademie.de)



## Schritt 1

### Detox beginnt im Darm

#### Warum ist das wichtig?

Ein gesunder Darm ist die Basis für ein funktionierendes Immunsystem und eine effektive Fettverbrennung. Viele Schadstoffe sammeln sich hier an und können den Stoffwechsel blockieren.

#### So geht's:

- Trinken Sie direkt nach dem Aufstehen ein Glas lauwarmes Wasser mit einem Spritzer Zitrone. Das regt die Verdauung an.
- Vermeiden Sie Zucker und stark verarbeitete Lebensmittel. Greifen Sie stattdessen zu ballaststoffreichen Lebensmitteln wie Haferflocken, Leinsamen oder grünem Gemüse.
- Nutzen Sie die Kraft von fermentierten Lebensmitteln wie Sauerkraut oder Joghurt, um die Darmflora zu stärken.





## Schritt 2

# Gesund schlemmen und reinigen

### Warum ist das wichtig?

Eine Balance zwischen säure- und basenbildenden Lebensmitteln hilft, den Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht zu halten und sorgt für mehr Energie.

### So geht's:

- Genießen Sie täglich eine Mahlzeit, die zu 80 % aus basischen Lebensmitteln besteht, wie Gemüse, Salat oder Obst.
- Reduzieren Sie säurebildende Lebensmittel wie Weißmehlprodukte, Zucker und Fleisch.
- Beispiel: Tauschen Sie Pasta gegen Zucchiniudeln oder herkömmliches Brot gegen eine Dinkel- oder Buchweizenvariante.





## Schritt 3

# Stoffwechsel ankurbeln

### Warum ist das wichtig?

Ihr Stoffwechsel ist der Motor Ihres Körpers. Ist er träge, verbrennt Ihr Körper weniger Kalorien. Ein aktiver Stoffwechsel hilft nicht nur beim Abnehmen, sondern steigert auch Ihre Energie.

### So geht's:

- Trinken Sie mindestens 2-3 Liter stilles Wasser oder ungesüßten Kräutertee pro Tag.
- Würzen Sie Ihre Speisen mit Stoffwechsel-Booster-Gewürzen wie Ingwer, Kurkuma oder Cayennepfeffer.
- Bewegen Sie sich täglich: Schon ein 20-minütiger Spaziergang oder leichte Übungen wie Kniebeugen und Dehnungen aktivieren Ihren Kreislauf.





## Schritt 4

# Schadstoffe reduzieren

### Warum ist das wichtig?

Unsere Umwelt, Ernährung und der Alltag belasten uns mit Schadstoffen, die den Körper schwächen. Eine gezielte Reduktion kann spürbare Effekte auf Ihr Wohlbefinden haben.

### So geht's:

- Verwenden Sie nur frische, unverarbeitete Lebensmittel. Bevorzugen Sie Bio-Produkte, um Pestizide zu vermeiden.
- Kochen Sie selbst und vermeiden Sie Fertigprodukte.
- Verzichten Sie für die nächsten 5 Tage auf Alkohol und reduzieren Sie Koffein auf ein Minimum.





## Schritt 5

# Aktiv erholen und regenerieren

### Warum ist das wichtig?

Stress und schlechte Schlafqualität können den Detox-Prozess behindern. Erholungsphasen helfen Ihrem Körper, sich zu regenerieren und Schadstoffe auszuleiten.

### So geht's:

- Gönnen Sie sich jeden Tag mindestens 7-8 Stunden Schlaf. Eine Abendroutine mit Entspannungstechniken wie Meditation oder Yoga kann helfen.
- Nutzen Sie die Kraft der Atmung: Machen Sie 2-3 Mal täglich eine Atemübung (z. B. 4 Sekunden einatmen, 6 Sekunden ausatmen).
- Planen Sie bewusste Entspannungsmomente wie einen Spaziergang in der Natur oder ein warmes Bad.





## Beispiel

### So könnte Ihr Tag aussehen

1. Morgens: Warmes Wasser mit Zitrone, leichter Spaziergang.
2. Mittags: Basisches Mittagessen (z. B. Gemüsepfanne mit Quinoa).
3. Nachmittags: Detox-Tee und 10 Minuten Atemübungen.
4. Abends: Leichte Mahlzeit (z. B. Salat mit Avocado und Walnüssen), entspannende Yoga-Übung.

**Der erste Schritt zu einem gesünderen, fitteren und energiegeladenen Leben ist getan! Diese 5 einfachen Schritte sind Ihr Einstieg in eine nachhaltige Veränderung. Machen Sie weiter – Ihr Körper wird es Ihnen danken!**



# Checkliste

## Geeignete Lebensmittel

Nutzen Sie diese praktische Checkliste, um Ihre Mahlzeiten optimal auf den Detox-Plan abzustimmen. Alle Lebensmittel sind reich an Nährstoffen, sie unterstützen die Entgiftung und fördern ein leichteres Körpergefühl.

### 1. Lebensmittel für einen gesunden Darm

#### Ballaststoffreiche Lebensmittel:

Haferflocken  
Leinsamen  
Chiasamen  
Vollkomprodukte  
Artischocken

#### Fermentierte Lebensmittel:

Sauerkraut (ungesüßt)  
Naturjoghurt (ohne Zucker)  
Kimchi  
Kefir

#### Früchte für eine gesunde Verdauung:

Äpfel  
Birnen  
Beeren

### 2. Basische Lebensmittel

#### Basisches Gemüse:

Zucchini  
Brokkoli  
Spinat  
Gurke  
Süßkartoffeln  
Karotten  
Rote Bete  
Avocado

#### Basisches Obst:

Bananen  
Orangen  
Grapefruits  
Wassermelone  
Papaya

#### Kräuter und Gewürze:

Petersilie  
Basilikum  
Koriander  
Dill

#### Gesunde Fette:

Olivenöl (kaltgepresst)  
Leinöl  
Avocadoöl



# Checkliste

## Geeignete Lebensmittel



### 3. Lebensmittel zur Stoffwechselanregung

#### Stoffwechsel Booster:

Ingwer  
Kurkuma  
Chili  
Zimt

#### Eiweißquellen:

Hühnerbrust  
Lachs  
Eier  
Tofu  
Hülsenfrüchte

#### Hydration:

Stilles Wasser  
Kräutertee

### 4. Schadstoffarme Lebensmittel

#### Bio Produkte:

Achten Sie bei Obst und Gemüse auf Bio-Qualität, um Pestizide zu vermeiden.

#### Regional und Saisonal:

Kaufen Sie Gemüse und Obst, das gerade Saison hat, um Transportbelastungen zu vermeiden.

#### Unverpacktes:

Bevorzugen Sie Märkte oder Unverpackt-Läden, um Schadstoffe aus Verpackungen zu reduzieren.



# Checkliste

## Geeignete Lebensmittel

### 5. Regenerationsfördernde Lebensmittel

#### Für besseren Schlaf:

Mandeln  
Walnüsse  
Kamillentee

#### Antioxidantienreiche Lebensmittel:

Spinat  
Beeren  
Dunkle Schokolade (min. 85 %)

#### Entzündungshemmende Lebensmittel:

Lachs  
Kurkuma  
Olivenöl



### Tipps für die Einkaufsliste

- ✓ Schreiben Sie Ihren Wochenplan mit den entsprechenden Mahlzeiten vorab.
- ✓ Achten Sie auf Frische: Kaufen Sie Obst und Gemüse am besten mehrmals pro Woche.
- ✓ Vermeiden Sie verarbeitete Lebensmittel – je einfacher und natürlicher, desto besser!

# Beispiel Tag

## Was können Sie zubereiten

Es folgt ein Beispiel-Tag für den 5-Schritte-Mini-Detox-Plan, der gesunde Mahlzeiten beinhaltet. Die Gerichte sind nährstoffreich, basisch, leicht zuzubereiten und unterstützen den Entgiftungs-Prozess. Dieser Tagesplan ist optimal für Menschen mit wenig Zeit.



### Nährwerte:

Kalorien: 280 kcal  
Eiweiß: 7 g  
Fett: 7 g  
Kohlenhydrate: 42 g  
Ballaststoffe: 8 g

### Frühstück: Overnight Oats mit Beeren und Honig

#### Zutaten:

50 g zarte Haferflocken  
200 ml ungesüßte Mandelmilch  
1 EL Chiasamen  
1 Handvoll Beeren (50 g, z. B. Blaubeeren, Himbeeren)  
1 TL Honig (optional)

#### Zubereitung am Abend vorher:

1. Haferflocken, Mandelmilch und Chiasamen in ein Glas oder eine Schüssel geben und gut vermengen.
2. Über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.
3. Morgens mit Beeren und Honig garnieren.

## Mittagessen: Wrap mit Hummus und Gemüse

### Zutaten:

- 1 Vollkorn-Tortilla
- 2 EL Hummus
- 1/2 Paprika (75 g)
- 1 Handvoll Rucola (30 g)
- 1 kleine Karotte (50 g)
- 1 Stück Gurke (30g)
- Saft von 1/4 Zitrone

### Zubereitung:

1. Tortilla mit Hummus bestreichen.
2. Paprika, Gurke und Karotte in Streifen schneiden.
3. Gemüse und Rucola auf dem Tortilla verteilen, mit Zitronensaft beträufeln und zusammenrollen.

### Nährwerte:

- Kalorien: 320 kcal
- Eiweiß: 8 g
- Fett: 12 g
- Kohlenhydrate: 38 g
- Ballaststoffe: 8 g



## Snack: Smoothie To Go

### Zutaten:

- 1 reife Banane
- 1 Handvoll Spinat (30 g)
- 200 ml Kokosdrink
- 1 TL Leinöl
- 1 TL Chiasamen

### Nährwerte:

- Kalorien: 250 kcal
- Eiweiß: 3 g
- Fett: 10 g
- Kohlenhydrate: 36 g
- Ballaststoffe: 6 g

### Zubereitung:

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben und pürieren, bis der Smoothie cremig ist.
2. In einen wiederverwendbaren Becher füllen und unterwegs genießen.

**Nährwerte:**

Kalorien: 190 kcal

Eiweiß: 3 g

Fett: 8 g

Kohlenhydrate: 24 g

Ballaststoffe: 4 g

**Abends: Suppe mit Detox-Twist****Zutaten:**

400 ml fertige Bio-Gemüsesuppe  
(ohne Zusatzstoffe, z. B. Karotten-  
Ingwer-Suppe)

1 Handvoll Babyspinat (30 g)

1 TL Kurkuma

1 TL Olivenöl

**Zubereitung:**

1. Suppe erhitzen und Babyspinat kurz vor dem Servieren einrühren.
2. Mit Kurkuma und Olivenöl verfeinern.

**Gesamtnährwerte des Tages:**

Kalorien: 1.040 kcal

Eiweiß: 21g

Fett: 37g

Kohlenhydrate: 140g

Ballaststoffe: 26g



# Einkaufsliste

## zum ausdrucken

Falls Sie bereits einige der Zutaten zuhause haben, können Sie diese natürlich von der Liste streichen!

### Getreide & Basis:

50 g zarte Haferflocken  
1 Vollkorn-Tortilla

### Gemüse:

1/2 Paprika (ca. 75 g)  
1 kleine Karotte (ca. 50 g)  
1 Stück Gurke (30g)  
2 Handvoll Babyspinat (ca. 60 g)

### Grundzutaten:

2 EL Hummus  
1 TL Honig (optional)  
1 TL Kurkuma  
1 TL Olivenöl  
1 TL Leinöl  
1 EL Chiasamen  
400 ml fertige Bio-Gemüsesuppe  
(z. B. Karotten-Ingwer-Suppe)

### Flüssigkeiten:

400 ml ungesüßte Mandelmilch  
200 ml ungesüßter Kokosdrink

### Obst:

1 reife Banane  
1 Handvoll Beeren (ca. 50 g, z. B.  
Blaubeeren, Himbeeren)  
1/4 Zitrone

