

# Sanftes Detox – 7-Tage-Entlastungsplan

Entlastung für Ihren Körper –  
ohne Hunger, ohne Saftkur, ohne Diätstress

IHR 7-TAGE-  
ENTLASTUNGS-  
PLAN

Weitere Informationen erhalten Sie unter [www.Die-Abnehm-Akademie.de](http://www.Die-Abnehm-Akademie.de)

Die-Abnehm-Akademie Weiden  
Pr.-Zintl-Str.- 9  
92637 Weiden

[info@abnehm-akademie.de](mailto:info@abnehm-akademie.de)  
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)

# Was „sanftes Detox“ wirklich bedeutet

**Fakt: Ihr Körper ist nicht „verschlackt“ – er ist überlastet**

Der Körper ist ein hochintelligentes System. Er „verschlackt“ nicht im esoterischen Sinn – aber er kann **überlastet** sein.

## *Was den Körper überlastet:*

- ✗ zu viel Zucker, Alkohol, Fertigprodukte
- ✗ ständige Zwischenmahlzeiten
- ✗ zu wenig Ballaststoffe
- ✗ zu wenig Wasser
- ✗ zu wenig Schlaf

Wenn das zusammenkommt, hat Ihr Körper kaum Phasen, in denen er:

- Altes abbauen
- Entzündungen beruhigen
- Gewebe regenerieren kann.

## *Was das für Sie bedeutet:*

Ihr Körper will loslassen – Fett, Wasser, Belastungsstoffe. Aber er kommt nicht dazu. Mit sanftem Detox geben Sie ihm genau diese **Chance zur Entlastung** – ohne ihn durch Fasten oder radikale Diäten zusätzlich zu stressen.



# Die 3 Prinzipien des sanften Detox

## *Prinzip 1: Echte Lebensmittel statt Produkte*

**Fakt:** Je näher ein Lebensmittel an seiner natürlichen Form ist, desto leichter kann Ihr Körper damit arbeiten.

### *Warum das so ist:*

- ✗ **Echte Lebensmittel** enthalten Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe
- ✗ **Der Körper erkennt sie** – er weiß, was er damit tun soll
- ✗ **Fertigprodukte enthalten oft Zucker, Zusatzstoffe, schlechte Fette** → extra Belastung

### *Was das für Sie bedeutet:*

Wenn Sie überwiegend „echte Lebensmittel“ essen (Gemüse, Obst, Eier, Fisch, Hülsenfrüchte, Nüsse), arbeitet Ihr Stoffwechsel klarer und ruhiger.



## **Prinzip 2: Blutzucker sanft halten**

**Fakt:** Sanftes Detox ist ohne stabilen Blutzucker kaum möglich.

### **Warum das so ist:**

Jeder starke Blutzuckeranstieg (z.B. durch Süßigkeiten, Weißmehlprodukte)

- Insulinspitze
- Fettverbrennung wird gestoppt
- später Heißhunger

### **Was das für Sie bedeutet:**

Wenn Sie jede Mahlzeit mit Eiweiß + gesunden Fetten + Ballaststoffen kombinieren,

- ✓ bleiben Sie länger satt
- ✓ vermeiden Sie Heißhunger
- ✓ bringen Sie Ihren Körper in den Fettverbrennungsmodus

## **Prinzip 3: Leber und Darm entlasten**

**Fakt:** Leber und Darm sind Ihre Haupt-Entgiftungsorgane.

### **Warum das so ist:**

- Die Leber baut Hormone, Medikamente, Alkohol & Stoffwechselprodukte ab
- Der Darm entscheidet, was aufgenommen und was ausgeschieden wird
- Ballaststoffe binden überschüssige Stoffe (auch Östrogen) und führen sie ab

### **Was das für Sie bedeutet:**

Mit viel Gemüse, Bitterstoffen (z.B. Rucola, Radicchio, Zitronen), ausreichend Wasser und wenig Alkohol unterstützen Sie Leber und Darm – sie können besser „aufräumen“.





## Was viel hilft und was Sie besser meiden

### *Gut für Ihre Hormonbalance:*

- ✓ **Gemüse in Hülle und Fülle (mind. 2–3 Handvoll/Tag)**  
→ liefert Ballaststoffe & Antioxidantien, entlastet Darm & Leber
- ✓ **Beeren & (wenig) Obst**  
→ Vitamine + wenig Fructose → Energie ohne Crash
- ✓ **Eiweißquellen: Fisch, Eier, Hülsenfrüchte, Naturjoghurt, Tofu**  
→ schützt Muskeln, gibt Sättigung, baut Hormone
- ✓ **Gesunde Fette: Olivenöl, Leinöl, Nüsse, Avocado**  
→ wichtig für Hormonproduktion & Zellmembranen
- ✓ **Wasser & Kräutertee (2,5–3 Liter)**  
→ unterstützt Ausscheidung, verhindert Kopfschmerzen & Müdigkeit

**Ihr Nutzen:** Mehr Energie, bessere Verdauung, strafferes Gewebe, ruhigerer Appetit.

### *In dieser Woche besser reduzieren:*

- ✗ **Zucker & Süßigkeiten**
- ✗ **Weißmehlprodukte** (Brötchen, Pasta, Kekse)
- ✗ **Alkohol**
- ✗ **stark verarbeitete Produkte** (Fertiggerichte, Wurstwaren)
- ✗ **gezuckerte Getränke** (Softdrinks, Säfte)

**Ihr Nutzen:** Weniger Blutzuckerachterbahn, weniger Wassereinlagerungen, weniger Entzündung.

# 7-Tage-Entlastungsplan

## So funktioniert Ihr 7-Tage-Plan

### *Jeder Tag folgt demselben Prinzip:*

- ✓ **Morgens:** eiweißreich + ballaststoffreich → stabiler Start
- ✓ **Mittags:** leichte, bunte Hauptmahlzeit → Nährstoffpower
- ✓ **Abends:** leicht, warm, gut verdaulich → unterstützt Schlaf & Regeneration

Sie müssen nicht perfekt 7 Tage am Stück schaffen. Schon **3–5 Tage** bringen spürbare Effekte.

### *Beispieltag (Jeweils 1 Gericht auswählen)*

#### **Frühstücksideen:**

- Naturjoghurt mit Beeren, Nüssen & Leinsamen
- Eier-Gemüse-Rührei
- Haferporridge mit Beeren & Walnüssen

#### **Mittag-Ideen**

- Quinoa-Gemüse-Bowl mit Hähnchen
- Linsen-Gemüse-Eintopf
- Gemischter Salat mit Ei, Avocado & Kichererbsen

#### **Abend-Ideen**

- Lachs mit Ofengemüse
- Tofu-Gemüse-Pfanne
- Warme Gemüsesuppe mit Linsen

### *Was das für Sie bedeutet:*

Sie müssen keinen strengen Plan „abarbeiten“, sondern wählen flexibel – innerhalb eines klaren Rahmens, der Ihren Körper entlastet.



# Zwei Bonus-Rezepte

(schnell & sicher hormonfreundlich)

## *Bonus-Rezept 1: „Schneller Rettungs-Salat“*

- ✓ Gemischter Blattsalat
- ✓ ½ Avocado
- ✓ 1 gekochtes Ei
- ✓ 3 EL Kichererbsen (aus der Dose, gespült)
- ✓ 1 TL Olivenöl, 1 TL Zitronensaft, Salz, Pfeffer

### *Warum so wertvoll:*

**Eiweiß + gesunde Fette + Ballaststoffe** → satt, ohne zu belasten

**Avocado & Olivenöl** → gute Fette für Hormonproduktion

**Kichererbsen** → pflanzliches Eiweiß & Darm-Futter



## *Bonus-Rezept 2: „Abend-Bauchwohl-Suppe“*

- ✓ 1 Karotte, 1 Zucchini, 1 Handvoll Spinat
- ✓ 50 g rote Linsen
- ✓ 400 ml Gemüsebrühe
- ✓ 1 TL Olivenöl, Ingwer, Kurkuma

### *Warum so wertvoll:*

**leicht verdaulich** → belastet den Körper abends nicht

**Linsen & Gemüse** → Eiweiß, Ballaststoffe, Antioxidantien

**Ingwer & Kurkuma** → entzündungshemmend, gut für Verdauung & Leber





## Ihr 7-Tage-Check & Motivation

### Ihr 7-Tage-Detox-Check

#### *Tragen Sie für jeden Tag ein:*

- ✓ Habe ich genug **getrunken**? (2,5–3 Liter)
- ✓ Habe ich überwiegend **echte Lebensmittel** gegessen?
- ✓ Wie ist mein **Bauchgefühl** (leicht, neutral, schwer)?
- ✓ Wie habe ich **geschlafen**?

#### *Warum das wichtig ist:*

Sie sehen schwarz auf weiß, wie schnell Ihr Körper reagiert – das motiviert für die nächsten Wochen.

#### *Was Sie nach diesen Tagen oft spüren:*

- ✓ **flacherer Bauch**, weniger Völlegefühl
- ✓ **weniger Heißhunger**, vor allem abends
- ✓ **klarere Haut**, wacherer Blick
- ✓ ruhigere Energie und **besserer Schlaf**