

DE-

TOX

Tipps

DETOX TIPPS

Für den Alltag

- 1 MORGENS: WARMES WASSER MIT ZITRONE**
- 2 BÜRSTENMASSAGE NACH DER DUSCHE**
- 3 ZUCKERFREIE ERNÄHRUNG**
- 4 ZITRONENGRASSTEE STATT KAFFEE**
- 5 OBST- UND GEMÜSETAG**
- 6 STRETCHING & FRISCHE LUFT**
- 7 ÖLMUNDSPÜLUNG TÄGLICH**
- 8 MEERSALZBAD**
- 9 ÖLMASSAGE**
- 10 EINMAL PRO MONAT**
24-STUNDEN-FASTEN

