



detox mit genuss

für ein gestärktes Immunsystem

Mit leckeren basischen Gerichten gönnen wir unserem Körper eine Woche lang Erholung und Entlastung – ganz ohne Hungern und ohne Fasten.

Statt Verzicht setzen wir auf frische Zutaten, viel Gemüse, Kartoffeln, Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, Obst, Fisch, Geflügel und Eier. So fluten wir unseren Körper mit wertvollen Nährstoffen und unterstützen ihn dabei, sich zu regenerieren – anstatt ihn auszuhungern oder zu stressen.

Das Ergebnis:

Neue Kraft & Energie – besserer Schlaf – schlankeres & strafferes Körpergefühl
gesteigerte Konzentration, gestärktes Immunsystem und ein strahlendes Aussehen

MO 19. Oktober 2026 - FR 30. Oktober 2026

Gerne sende ich dir die Detailinfos.

Melde dich bei mir.

Claudia Bösch

Integrative Ernährungsexpertin

www.claudiaboesch.ch