



Detox mit Genuss

Für mehr Leichtigkeit, Energie und Wohlbefinden

Mit leckeren, basenbetonten Gerichten gönnen wir unserem Körper eine bewusste Auszeit, ganz ohne Hungern und Fasten.

Statt Verzicht setzen wir auf Genuss und Vielfalt. Frische Zutaten, viel Gemüse, Kartoffeln, Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, Obst sowie ausgewählte tierische Lebensmittel sorgen für Abwechslung auf dem Teller.

So versorgst du deinen Körper mit wertvollen Nährstoffen, unterstützt so dein Wohlbefinden und schaffst Raum für neue Ernährungsgewohnheiten, die dir guttun.

Was lassen wir während der Detox-Zeit weg?

Wir verzichten während dieser Tage bewusst auf Kaffee, zugesetzten Zucker, Alkohol, glutenhaltige Getreideprodukte, Milchprodukte und rotes Fleisch.

So schaffen wir Raum für genussvolle, nährstoffreiche Gerichte, die unseren Körper mit allem versorgen, was er braucht.

Was Teilnehmer:innen bisher erlebt haben

Die Rückmeldungen aus vergangenen Detox-Wochen zeigen, wie wohltuend diese bewusste Auszeit sein kann. Teilnehmer:innen berichten von:

Mehr Kraft & Energie, besseren Schlaf, ein leichteres und strafferes Körpergefühl, gesteigerte Konzentration, ein gestärktes Immunsystem, eine Veränderung auf der Waage und ein frisches Aussehen.

Jede Erfahrung ist individuell – lass dich überraschen, was diese Detox-Zeit für dich bereithält!



Was du ganz sicher für dich mitnehmen kannst:

- Neue Impulse für mehr Energie und Wohlbefinden
- Abwechslungsreiche Rezepte, die Freude machen
- Mehr Bewusstsein für deine Ernährung und deine Bedürfnisse
- Inspiration für eine genussvolle Ernährung im Alltag

Ich begleite dich online durch deine Detox-Zeit!

Du erhältst vorab ein Detox-Rezeptbuch. Daraus wählst und kochst du die Gerichte, die dich besonders ansprechen. Lass dich überraschen, wie genussvoll eine bewusste Ernährungswoche sein kann!

In einer geschlossenen Telegram-Gruppe erhältst du tägliche Inputs, Inspiration und Motivation. Bei drei Live-Zoom-Treffen bekommst du Antworten auf deine Fragen, neue Inputs und wir inspirieren und motivieren uns gegenseitig.

Bist du dabei?

Datum: Montag, 19. Oktober bis Freitag, 30. Oktober 2026

Kosten: CHF 150.- inklusive

- Detox-Rezeptbuch
- Telegram-Gruppe mit täglichen Inputs
- Drei Live-Zoom-Treffen (mit Aufzeichnungen, falls du einmal nicht teilnehmen kannst)

Ich freue mich darauf, dich auf deiner Detox-Reise zu begleiten!

Claudia Bösch

Integrative Ernährungsexpertin