



## Starte deine Cleanse Kur mit Rawlution

Wir freuen uns, dass du mit der Rawlution Saftkur in eine gesunde und bewusste Ernährung starten möchtest.

Mit der Saftkur förderst du nicht nur enorm die Entgiftung deines Körpers, sondern verlierst auch ein paar überflüssige Kilos. Schon nach wenigen Tagen wirst du dich wohler fühlen und neue Lebenskraft schöpfen.

## Bereife dich richtig vor

Empfehlenswert ist es, den Körper mindestens einen Tag vor der Kur auf eine Umstellung vorzubereiten. Am besten, wenn du dich davor hauptsächlich nur von und Obst und Gemüse ernährst und auf jegliche Schadstoffe wie Nikotin, Koffein und Alkohol verzichtest.

## Saftkur- Los geht's!

In der Cleanse-Zeit werden dem Körper nur Säfte zugeführt- kaltgepresst natürlich. Das Besondere an der Rawlution Saftkur ist, dass durch die Vielfalt an Saftsorten kein Taglangweilig wird.

Über den Tag verteilt darfst du **8 Flaschen** in regelmäßigen Abständen zu dir nehmen. Wie du die Reihenfolge der Säfte gestalten möchtest, ob zuerst Green oder eher fruchtig ist dir völlig überlassen.

Für eine effektive Kur wird geraten 1-2 Liter Wasser zusätzlich zu den Säften zu trinken. Zum einen um das Ausscheiden von Giftstoffen zu fördern, zum anderen um den Heißhunger zu hemmen.

Ansonsten sind neben der Kur nur ungesüßte Kräutertees und Gemüsebrühen erlaubt. Feste Nahrung sowie Schadstoffe, wie Nikotin Koffein und Alkohol sind hingegen tabu.

Wir wünschen Dir viel Spaß bei deiner Cleanse Kur. Jetzt heißt es Durchhalten und dein Ziel vor Augen halten. Dein Erfolg wird dich stolz machen.