

# Saftkur- Los geht's!

**In der Cleanse-Zeit werden dem Körper nur Säfte zugeführt- kaltpresst natürlich.**

Das Besondere an der Rawlution Saftkur ist, dass durch die Vielfalt an Saftsorten kein Tag langweilig 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.