Entsaften für Gesundheit und Gewichtsverlust

„Das Schicksal ist keine Frage des Zufalls, es ist eine Frage der Wahl. Es ist nicht etwas, auf das man warten muss, sondern etwas, das erreicht werden muss.“ William Jennings Bryan Saft schnell Hast du einen Tag schnell versucht? Um die Vorteile eines Fastens wirklich zu spüren, müssen Sie es tatsächlich selbst tun. Warum versuchen Sie es diese Woche nicht mit einem Tag Fasten? Finden Sie heraus, welches „One Day Fast“ für Sie am besten geeignet ist. Welches schnell hilft Ihnen am besten, Ihren Körper zu reinigen? Das Wasser schnell; Das eine rohe Obst / ein rohes Gemüse schnell; Ein …

„Das Schicksal ist keine Frage des Zufalls, es ist eine Frage der Wahl. Es ist nicht etwas, auf das man warten muss, sondern etwas, das erreicht werden muss.“

William Jennings Bryan

Saft schnell

Hast du einen Tag schnell versucht?

Um die Vorteile eines Fastens wirklich zu spüren, müssen Sie es tatsächlich selbst tun.

Warum versuchen Sie es diese Woche nicht mit einem Tag Fasten?

Finden Sie heraus, welches „One Day Fast“ für Sie am besten geeignet ist.

Welches schnell hilft Ihnen am besten, Ihren Körper zu reinigen?

- Das Wasser schnell;
- Das eine rohe Obst / ein rohes Gemüse schnell;
- Ein Saft schnell;
- Ein Kräutertee schnell.

Frisch gepresster Saft Schnell

- Frischer roher Fruchtsaft
- Frischer roher Gemüsesaft
- Frischer roher Kräutersaft

Entsaften

Das Entsaften von frischem, biologisch angebautem Obst und Gemüse sowie Kräutern kann mit einer Bluttransfusion mit reichhaltigen und konzentrierten Nährstoffen verglichen werden.

In kürzester Zeit gelangen die Nährstoffe in den Blutkreislauf.

Es ist besonders vorteilhaft für Menschen, die Schwierigkeiten

haben, frisches Gemüse zu essen.

Es ist sehr wichtig, Produkte aus biologischem Anbau zu entsaften, die nährstoffreicher sind und keine Toxine, keine chemischen Düngemittel, keine Pestizide oder andere Gifte enthalten.

Wir wollen vom Fasten profitieren und unserem Körper keine weiteren Giftstoffe hinzufügen.

Sie werden die meisten Vorteile aus frisch gepresstem Saft ziehen.

Es gibt keinen Nährstoffverlust, wenn Sie den Saft trinken, sobald er gepresst wird. (Nährstoffverlust tritt auf, wenn Saft gelagert wird und wenn er Sauerstoff ausgesetzt ist.)

Pflanzen und Gemüse sind unsere besten Heilungsfreunde. Seit jeher werden sie für Gesundheit, Vitalität und Langlebigkeit eingesetzt.

Fügen Sie niemals Zucker oder Süßstoff zu frischem Saft hinzu.

Dies würde die Güte des Saftes untergraben.

Trinken Sie den Saft langsam.

Trinken Sie während eines Tages mindestens 4 Gläser Saft und 4 Gläser Wasser.

Frischer roher Fruchtsaft

Frisch gepresste rohe Früchte sind köstlich und erfrischend.

Sie können auch einen hohen Zuckergehalt haben. Vermeiden Sie besser diejenigen, die reich an Zucker sind, wenn Sie Gewicht verlieren möchten.

Verwenden Sie besser Früchte mit hohem Beta-Carotin-Gehalt wie Kantalupe, Mango und Aprikosen.

Saft kann verdünnt werden: halb Wasser + halb Saft.

Einige Leute finden Zitrusfruchtsaft zu sauer.

Saft für besseren Stuhlgang:

2 entkernte getrocknete Pflaumen, eingeweicht in ein Glas Wasser.

Sie können die Pflaumen und das Wasser miteinander mischen.

Saft 2 Äpfel und eine Birne zusammen.

Den Saft zum Pflaumensaft geben, gut umrühren und das Getränk genießen.

Frischer roher Gemüsesaft

Mein Lieblings-Gesundheitscocktail zur Entgiftung des Körpers:

Saft 4 Karotten, 1 Apfel, 2 Sellerierippen, ½ Tasse Weizengras oder Petersilie zusammen.

Die Karotten und der Apfel versüßen diesen Saft auf natürliche Weise.

Mein Lieblingssommergetränk:

erfrischender Gurkensaft

Frischer roher Kräutersaft

Weizengras ist sehr reich an Nährstoffen, insbesondere Chlorophyll und Antioxidantien.

Es ist das Geschenk der Natur, den Körper zu entgiften.

Wenn kein Weizengras verfügbar ist, probieren Sie Petersilie.

Der Saft von Weizengras und Petersilie ist sehr gesund, aber nicht sehr schmackhaft.

Am besten mischen Sie sie mit frischem Karottensaft oder frischem Apfelsaft.

Wenn Sie sich abenteuerlustig fühlen, versuchen Sie, Weizengras, Spinat und Äpfel zu entsaften.

Zum Entsaften von Kräutern benötigen Sie eine spezielle Saftpresse. Nicht alle Entsafter können Kräuter entsaften.

Persönlich benutze ich den Green Power Juicer und finde ihn sehr effizient, aber etwas schwierig zu reinigen. Auf jeden Fall der beste Entsafter, den ich hatte, um Kräutersaft zu extrahieren.

Genießen Sie das Entsaften und genießen Sie einen Tag schnell.

Lassen Sie mich wissen, welches hilfreicher war.

Vielleicht haben Sie einen Lieblingscocktail, den Sie gerne teilen möchten?

mailto: Isabelle@healthynutrimania.com? subject = Mein Lieblingscocktail

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki