

# INHALTSVERZEICHNIS

## I. EINFÜHRUNG

- 1.1 Brauche ich eine Entgiftung? 7
- 1.2 Vorteile von Detoxing und Fasten 8

## II. WISSENSCHAFTLICHE BELEGE 9

## III. UPGRADERS®-Methode

- 3.1 Ein Balance-Akt: der Leitfaden zur UPGRADERS®-Methode 23
- 3.2 Unser Vorteil: Wie die UPGRADERS®-Methode funktioniert 24
- 3.3 Die Kraft der Nahrungsergänzungsmittel – Überwindung von Mangelernährung 26
- 3.4 Aussichten: Gesundheitsergebnisse nach 7, 14 und 21 Tagen 29
- 3.5 Erfahrungsberichte von Gesundheitsverbesserungen 30

## IV. LOS GEHT'S

- 4.1 Mit Plan zum Erfolg 33
- 4.2 Detox-Unterstützung: Maximieren Sie Ihr Detox-Erlebnis 34

## V. UPGRADERS®-METHODE = "BALANCE"/ EIN AUSGEGLICHERER LEBENSSTIL

- 5.1 **B** = „Belief“/Glaube: Bedeutung der Achtsamkeit 36
- 5.2 **A** = „Activity“/Aktivität: Sanfte Bewegung & Optimaler 60-Minuten-Trainingsplan (5 Tage/Woche) 38
- 5.3 **L** = „Leisure“/Auszeit: Die Essenz für qualitativ hochwertigen Schlaf und Erholung 40
- 5.4 **A** = „Assessment“/Beurteilung: Selbstdiagnose und Tools 42
- 5.5 **N** = „Nutrition“/Ernährung: 44
  - 5.5.1 12 Goldene Regeln für eine verbesserte Gesundheit 44
  - 5.5.2 Die von UPGRADERS® empfohlene Lebensmittelpyramide 46
  - 5.5.3 Basische & saure Inhaltsstoffe: Ihr Einkaufsbegleiter 48
  - 5.5.4 Täglicher Entgiftungsplan für 21 Tage 50
  - 5.5.5 Ernährungsrichtlinien für 21 Tage Entgiftung und noch mehr 52
  - 5.5.6 Schnelle & einfache Rezepte für den 21-Tage-Detox-Speiseplan 54
- 5.6 **C** = „Cleansing“/Reinigung: Gesundheit beginnt im Darm 94
- 5.7 **E** = „Environment“/Umwelt: Minimierung der Giftstoffbelastung 96

## VI. CLEAN LIVING: IHRE REISE BEGINNT JETZT ...

- 6.1 Fortschritt erzielen mit BALANCE 98
- 6.2 Gehen Sie mit uns auf die Reise 99

- Referenzen 100