

## Meine Saftkur Erfahrung

Ich hatte mich seit einiger Zeit etwas ausgelaugt und energielos gefühlt. Wahrscheinlich einfach nur ein Winter Blues..aber ich wollte etwas dagegen tun.

Da habe ich gesehen, dass einige Menschen Saftkuren machen und sich dadurch viel gesünder fühlen und richtig Energie tanken können.

Also dachte ich mir: probier ich doch gerne mal aus!

Ein weiterer Motivation für das Saftfasten war, meinem Körper einfach mal eine Auszeit zu gönnen bzw. ihn zu reinigen und die Lust an einer neuen Herausforderung.

Also dachte ich mir: probier ich doch gerne mal aus!

Es gab jeweils 6 verschiedene Säfte von Beerio am Tag, für 3 Tage lang.

Als Frühstück gab es den Apfel Holunderbeere Guarana Saft, als Zwischenmahlzeit den Mango Rote Bete Spinat. Zu Mittag haben wir den Möhre Minze Matcha als Nachmittagsnack den

**Mandel** Banane Heidelbeere.

Zum Abendessen gabs den Apfel Grünkohl Ingwer und als Midnight Snack gab es den Apfel Mango Kurkuma.

Das tolle an den Bio Säften von @Beerio ist, dass sie in umweltfreundlich in Glasflaschen abgefüllt werden und die Säfte ausschliesslich aus natürlichen Zutaten bestehen.

Meine absoluten Fav's waren der Frühstücks und der Midnight Snack. :)

Am ersten Tag haben wir uns bis ca. 15 Uhr gut gefühlt (ausser das ich doofe Kopfschmerzen hatte, wobei ich nicht weiss ob es einen genauen Zusammenhang gibt) , ohne Hunger Gefühl, aber am Nachmittag hatten wir uns dann langsam etwas schlapp gefühlt und haben uns etwas ausgeruht.

Am zweiten Tag war weniger Antriebslosigkeit da und es fiel uns auch erstaunlich leicht auf das Essen zu verzichten. Die Kopfschmerzen waren aber morgens wieder da.

Die Säfte machten uns sehr satt. Wir merkten nur das psychologisch gesehen und am meisten fehlte, dass man zusammen am Tisch sitzt und eine Mahlzeit, die man vorher zubereitet hat genießt. Das war wie als wäre der Tag nicht ganz voll oder etwas langweilig geworden.

Auf der anderen Seite, gewinnt man auch an Zeit, da man ja nichts mehr kochen muss.

(das gleiche gilt für die Nutzung von Zahnseide und die Aufräumung vom Geschirrspüler)

;) )

Am letzten Tag, haben wir uns langsam schon an die Säfte gewöhnt gehabt.

Wir waren sehr inspiriert für die nächsten Tage der Woche ein Juice Prep (verschiedene Säfte vorzubereiten.) zu machen und als gesundes Ritual weiterhin wenigsten 1 Saft pro Tag zu trinken.

Fazit:

Ich würde jedem eine Saftkur empfehlen, der entschlacken möchte und seinem Körper eine Auszeit gönnen will.

Ich habe mich durch die 3 Tage leichter und gesund gefühlt, dennoch konnte ich nicht einen grossen Unterschied im Energie Haushalt empfinden, ich denke dafür muss man so eine Kur länger machen.

Wir haben durch die Kur einen besseren, tieferen Schlaf gehabt und ich habe mehr geschwitzt als sonst (das ist natürlich sehr gut um die ganzen Schadstoffe im Körper los zu werden).

Leider hatte ich aber jeden Tag Kopfschmerzen (ich vermute, dass sich mein Körper noch nicht an die Umstellung angepasst hatte).

Das tolle an der Kur war auch, dass wir bewusst mindestens 2,5 l Wasser am Tag getrunken haben und auch viel Motivation für danach hatten, eine gesunde Ernährungsweise bei zu halten.