



CRAZY SEXY DETOX: DIE 21 TAGE ENTGIFTUNG NACH KRIS CARR

Den Tag beginnen: Heißes Wasser (optional mit Cayennepfeffer)

Ein- bis zweimal die Woche 30-40 Minuten Lauftraining. (Kris empfiehlt hier Meditation, die verlege ich auf den Abend.)

Gebet und Affirmation für den Tag (siehe Buch „Crazy Sexy Diet“)

Vor dem Duschen: Trockenbürsten (mit einer Bürste, einem Luffa-Schwamm etc. von den Füßen hoch zur Nase)

Frühstück: Grüner Smoothie oder grüner Saft (wenn möglich bis mittags bei flüssiger Nahrung bleiben, ist aber kein Muss; wer Obst essen möchte, wartet davor und danach mindestens eine Stunde bis zur Aufnahme anderer Nahrung)

Mittagessen: Ein großer Salat mit glutenfreiem Brot oder Rohkost-Brot mit Cashew-Dip oder eine Miso-Suppe mit feingeschnittenem rohem Gemüse oder probiert einfach eines der tollen Rezepte in der Community von Kris Carr auf <http://crazysexylife.com/>. Hauptsache euer Essen ist 80% roh, frisch, biologisch angebaut (am besten saisonal) und basisch (siehe Tabelle [hier](#))

Nachmittagssnack: Ein Apfel oder eine Birne oder Selleriesticks oder anderes Gemüse mit Cashew- oder Mandelcrème, oder Rohkostkakao oder Cashewmilch... Rezepte für tolle Snacks gibt es regelmäßig auf Vegan-sein.de.

♥ Yoga oder Qi-Gong ♥

Abendessen: siehe Mittagessen (Rezepte gibt es auch bald im Blog)

Wenn möglich einmal pro Woche:

- 1 Tag Saftfasten um das Verdauungssystem zu entlasten
- regelmäßige Darmreinigungen
- abends kein Internet und kein TV
- tanzen!

Immer: positiv denken, 8 Stunden schlafen, PH-Wert messen (Teststreifen gibt es in der Apotheke) das Leben genießen, wunderbar aussehen, gesund sein!