

RITUAL · 06

Prep Days

Meine Vorbereitungstage vor der Darmkur: mehr Wasser, leichtere Mahlzeiten und bewusst weniger Reize – so starte ich entspannt in die eigentliche Kur.

— MEIN FAHRPLAN

- ① Mehr stilles Wasser trinken – mindestens 1,5 bis 2 Liter am Tag.
- ② Mahlzeiten schrittweise leichter gestalten: weniger Fleisch, mehr Gemüse.
- ③ Kaffee und Alkohol bewusst reduzieren.
- ④ Etwas früher schlafen gehen und auf ausreichend Ruhe achten.
- ⑤ Kurze Spaziergänge an der frischen Luft einplanen.

MEIN TIPP

Diese Tage sind für mich kein Muss, sondern ein sanfter Übergang – so starte ich entspannt und ohne Druck in meine Darmkur mit Pack C.