Wohlfühlneustart mit Detox

10 Tage für mehr Leichtigkeit, Klarheit & neue Energie

Du möchtest deinem Körper etwas Gutes tun – ohne Druck, aber effektiv? Sanft. Natürlich. Alltagsfreundlich. Und voller Genuss?

Dann ist dieses Detox-Programm genau richtig für dich.

Feedback von Beate: “Mir ist es während der Detox-Kur einzigartig gut gegangen. Mein Reizdarm hat sich sehr gut beruhigt, ich hatte keinen Heißhunger auf Süßes, habe 2 kg abgenommen – und meine Schmerzen haben sich deutlich gebessert.”

Romana Maichin-Puck

Detox in deinem Rhythmus

🌿 Was bedeutet Detox?

Detox heißt: entlasten statt hungern.
Kein radikales Fasten, sondern eine liebevolle Reinigung deines Körpers – durch frisch gekochte und leicht verdauliche Mahlzeiten.

Du stärkst damit deine Mitte, bringst dein Qi ins Fließen und schenkst Leber und Darm die Chance, sich zu erholen und zu regenerieren.

🥦 Was erwartet dich?

- 2 Persönliche 30 min Gespräche mit mir
- 10-Tagesplan mit einfachen, köstlichen Rezepten (Frühstück, Mittag, Abend)
- Detox-Magazin mit all deinem Hintergrundwissen, Kräutertipps & sanfter Darmreinigung
- Einkaufsliste & Planung, damit du entspannt vorbereiten kannst
- Tägliche Mini-Videos mit Impulsen, Wohlfühltipps & Motivation
- Kein Brot, kein Weißmehl, kein Zucker, kein Alkohol
- Kaffee kannst du optional weglassen – eine wunderbare Chance für einen sanften Reset

Du brauchst nicht täglich frisch zu kochen – die Gerichte sind so aufgebaut, dass sie sich super vorbereiten und wieder aufwärmen lassen.

Feedback von Ilona: Die Detox-Kur hat mir viel Leichtigkeit und Freude zum Kochen geschenkt. Das Essen hat mir unwahrscheinlich gut getan und ich bin auch lange satt geblieben. Die Hirse war sehr lecker. Ich hatte keinen Heißhunger auf Süßes. Das Schröpfen und den Leberwickel werde ich beibehalten und natürlich auch das gesunde Essen.“

😊Was bringt dir Detox?

- Spürbare Entlastung für Leber & Verdauung
- Weniger Heißhunger, bessere Haut, erholsamer Schlaf
- Mehr Energie, Klarheit & innere Ruhe
- Regulation von Entzündungen & Cholesterin
- Stärkung deiner Mitte, deines Qi & deines Wohlgefühls

👩‍💻 Für wen ist das Programm?

Für dich, wenn du…

✔ dich nach innerer Klarheit und Leichtigkeit sehnst
✔ deinen Stoffwechsel liebevoll unterstützen möchtest
✔ eine Auszeit für Körper & Seele brauchst
✔ auch mit wenig Zeit etwas Gutes für dich tun willst

💫 Dein Beitrag für 10 Tage in Balance:

€ 297,– (inkl. 2 x 30 min. persönliches Gespräch, Unterlagen, Rezepten & täglicher E-Mail-Begleitung)

Du bekommst:

- einen kompletten 10-Tage-Plan mit nährenden Mahlzeiten
- ein liebevoll gestaltetes Detox-Magazin mit Hintergrundwissen, Kräuter- und Teeimpulsen, Tipps zur Darmreinigung & sanften Begleitung
- eine durchdachte Einkaufsliste & Tagesstruktur – alltagstauglich & flexibel
- 10 inspirierende Videoimpulse mit Wohlfühlübungen – kurz, stärkend & motivierend
- meine Begleitung per Mail. Ich bin für dich und deine Fragen da.

🌱 Starte jetzt – in deinem Rhythmus.

Dieses Detox-Programm ist ideal, wenn du dir Zeit für dich schenken möchtest – mit Struktur, Tiefe und liebevoller Begleitung.

😊Anmeldung:

Melde dich per Mail direkt bei mir an und teile mir deinen persönlichen Starttermin mit. E-Mail: romana@romanamaichin-puck.at

Nach bestätigter Anmeldung und Bezahlung bekommst du alle Unterlagen und wir finden unseren 1. Gesprächstermin.

Ich freue mich, dich auf deinem Weg zu mehr Leichtigkeit & Klarheit zu begleiten!
Herzlichst *Romana*

Romana Maichin-Puck

Starte jetzt in deinem Rhythmus!