

Frühjahrskur

Der Frühling hält Einzug – die kalten Wintermonate sind vorbei. Starten Sie in den Frühling mit ...

... ballaststoffreicher Nahrung

... täglich viel Obst und Gemüse, tägl. nur 1 Hauptmahlzeit

... reichlich Flüssigkeit, am besten Mineralwasser

... viel Bewegung/Sport z.B. schwimmen, spazieren gehen, Gymnastik

... Entschlackungs-Tees

