

# Dein Detox-Wochenplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Belohnung
Morgenritual								
Frühstück								
Mittagessen								
Abendessen								
Getränke								
Bewegung								
Entspannung								
Zusatzbaustein								
Zusatzbaustein								
Abendritual								

## **Anwendung:**

Plane am Abend vorher deinen nächsten Tag (es langen Stichpunkte): welches Morgenritual möchtest du machen, was isst du zu den Mahlzeiten, was machst du zur Entspannung, als Bewegung, welchen Zusatzbaustein wendest du im Laufe des Tages oder am Abend an, wie sieht dein Abendritual aus. (Einen Beispieltag findest du im Buch auf Seite 147). Deine Rituale können auch immer dieselben sein, genauso wie Bewegung oder Entspannung, Hauptsache es macht dir Freude. Genaue Erklärungen dazu findest du im Buch bei „Vorbereitung“ (Seite 143). Stelle dir eine Belohnung in Aussicht am Ende der Woche, wenn du dein Tagespensum erledigt hast (also du täglich die Grundelemente und Zusatzbausteine einbezogen hast). Eine Belohnung ist NICHT Essen, sondern etwas anderes was dir gefällt, z.B. ein Kinobesuch, ein feines Schaumbad, eine tolle Aromaessenz, ein großer Strauß Blumen etc. ☺