

# YOUR SUPER<sup>®</sup>

## 5-Tage-Kurplan

So holst du das beste aus den 5 Tagen raus: Leckere Rezepte und hilfreiche Tipps, wie du deinen Körper ganzheitlich unterstützen kannst.



## Willkommen zu 5 Tagen Superfood-Wellness

Die Idee von Your Super - und dieser Kur - wurde aus einem persönlichen Bedürfnis heraus geboren: Michael und ich hatten beide mit gesundheitlichen Problemen zu kämpfen und waren auf der Suche nach natürlichen Möglichkeiten, die Selbstheilungskräfte unseres Körpers zu unterstützen. Dabei stieß ich auf unglaublich nährstoffreiche Pflanzen: Superfoods. Mit Hilfe meiner Tante, einer ganzheitlichen Ernährungsberaterin, begann ich, funktionelle Mischungen aus den einzelnen Superfoodpulvern herzustellen. Nachdem wir sie einige Zeit in Smoothies verwendeten, spürten wir die positiven Auswirkungen auf unseren Körper und uns wurde bewusst: Wir müssen die Kraft der Pflanzen mit allen teilen!

Also hallo und willkommen in der Superfood-Community!

Dieses 5-Tage-Programm ist der perfekte Weg, um deinen gesunden Lebensstil zu starten - oder ihm einen zusätzlichen Nährstoff-Boost zu geben. In den kommenden 5 Tagen konzentrierst du dich darauf, deinen Körper mit Vollwertkost und Superfoods, also dem Besten, was die Natur zu bieten hat, zu verwöhnen. Erlebe, wie sich dein Körper erholt und zu einem gesunden Gleichgewicht zurückkommt.

Viele Kund:innen sagen uns, dass sie besser schlafen, reinere Haut, mehr Konzentration, erholsamen Schlaf und bessere Verdauung haben. Wir sind gespannt darauf zu hören, wie du dich nach den 5 Tagen fühlst!

Diese Broschüre begleitet dich über die nächsten 5 Tage mit interaktiven Tracking-Seiten, Einkaufslisten, hilfreichen Tipps und natürlich leckeren Rezepten - für jeden Tag. Damit wird die Kur ein voller Erfolg.

Vertrau einfach Mutter Natur und dir selbst: Du schaffst das!



Stay healthy, Be happy,  
*Kristel & Michael*  
Your Super Gründer

# Inhalt

Checkliste	4
Die Mixe der 5-Tage-Kur	5
Täglicher Kurplan	8
Einkaufsliste	9
Kur-Rezepte	11
Snacks	22
Tracking-Listen	25
Nach der Kur	31
FAQ	33



# Checkliste

Verwende diese Checkliste, um dich auf deine 5-Tage-Kur vorzubereiten:

- Reduziere einige Tage vor Beginn den Konsum von Koffein, Alkohol, Milchprodukten und verarbeiteten Lebensmitteln, um dir den Übergang so einfach wie möglich zu machen.
- Einkaufen gehen (die Einkaufsliste findest du auf **Seite 9**).
- Meal Prep deine Mahlzeiten für die Kur-Woche (optional).
- Tritt der "Your Super - Exclusive Mitgliedergruppe" auf Facebook bei und tausche dich mit anderen Superfoodies zu Rezepten und Erfahrungen aus.
- Teile deine Kur-Erfahrung mit uns **@yoursuperfoodsde** und **#yoursuper**

Hier scannen, um beizutreten



# Die Mixe der 5-Tage-Kur: Deine Super-Pow(d)er



## Gut Feeling

Ein Instant-Selleriesaft-Mix mit Verdauungsenzymen und Ballaststoffen für ein gutes Bauchgefühl.

2 TL Gut Feeling in ein Glas Wasser geben und morgens auf nüchternen Magen trinken.



## Super Green

Eine kraftvolle Mischung aus nahrhaften Greens.

2 TL Super Green zum Frühstückssmoothie geben.



## Skinny Protein

Ein pflanzlicher Proteinmix mit leicht verdaulichem Reis- und Hanfprotein, kombiniert mit 3 grünen Superfoods.

2 EL Skinny Protein in einen Smoothie zum Frühstück oder Abendessen geben.



## Forever Beautiful

Ein leckerer Beeren-Mix voller Antioxidantien und Omega-3-Fettsäuren.

2 TL Forever Beautiful zum Abendessen in einen Smoothie geben.



## Golden Mellow

Eine kraftvolle Mischung aus ayurvedischen Kräutern und Adaptogenen zur Erholung von Körper und Geist.

Abends 2 TL Golden Mellow in pflanzliche Milch mischen für eine warme oder kalte Goldene Milch.

# Was dich erwartet

Viele Kurteilnehmer:innen berichten, dass sie sich in nur 3 bis 5 Tagen kraftvoller und ausgeglichener fühlen, mit einer verbesserten Verdauung und klarer Haut.

Während der Körper durch den Entgiftungsprozess geht, können auch allgemeine Nebenwirkungen eintreten, die Zeichen dafür sind, dass dein Körper Giftstoffe ausscheidet. Achte darauf, täglich mindestens 2 ½ L Wasser zu trinken, um die Entgiftungssymptome zu lindern.

Hier sind einige häufige Nebenwirkungen und Tipps, die dir dabei helfen können, die Kur besser zu überstehen\*.

## **Kopfschmerzen**

Pfefferminzöl: Ein paar Tropfen inhalieren oder auf die Schläfen geben.

## **Müdigkeit**

Frische Luft: Bereits schon ein kurzer Spaziergang macht den Kopf frei, die Bewegung beschwingt dich wieder. Vielleicht triffst du dich auch mit Freund:innen oder hörst dabei deine Lieblingsmusik.

## **Hautausschlag**

Genug Wasser trinken. Mach dir zusätzlich abends eine feuchtigkeitsspendende Gesichtsmaske, z.B. aus Joghurt.

## **Übelkeit**

Ingwertee trinken. Wenn sich die Symptome nicht bessern, solltest du die Kur unterbrechen oder dich erst langsam umstellen. Wir empfehlen, erstmal nur den grünen Smoothie zum Frühstück trinken und bisherige Routinen beizubehalten, bis sich dein Körper daran gewöhnt hat.

\*Dies ist kein medizinischer Rat. Wenn du dich unwohl fühlst, konsultiere bitte deinen behandelnden Arzt.

# Do's und Don'ts während der Kur

In den nächsten 5 Tagen wirst du zum Frühstück und Abendessen jeweils einen großen Smoothie und zum Mittagessen eine pflanzliche Mahlzeit genießen (Rezepte für jeden Tag findest ab **Seite 12**).

Auch Naschen ist ausdrücklich erlaubt! Eine Liste der „zugelassenen“ Snacks findest du auf **Seite 22**.

Um dir jetzt schon einen groben Überblick über alle empfohlenen Lebensmittel (und die, die du lieber weglassen solltest), zu verschaffen, haben wir dir diese Liste mit „Do's“ und „Don'ts“ zusammengestellt.

## **Do:**

- ✓ Wasser
- ✓ Frisches und gefrorenes Obst
- ✓ Frisches und gefrorenes Gemüse
- ✓ Bohnen und Hülsenfrüchte
- ✓ Reis, Kartoffeln und Hafer
- ✓ Pflanzliche Milch
- ✓ Kokoswasser
- ✓ Naturbelassene Nüsse und Samen
- ✓ Kräuter und Gewürze
- ✓ Kräutertees
- ✓ Superfood-Mixe: Gut Feeling, Forever Beautiful, Super Green, Skinny Protein, Golden Mellow
- ✓ Ergänzende Superfood-Mixe (nicht im Kur-Set enthalten): Plant Collagen, Plant Protein, Gut Restore, Moon Balance.

## **Don't:**

- ✗ Fleisch
- ✗ Koffein
- ✗ Milchprodukte
- ✗ Verarbeitete Lebensmittel
- ✗ Verarbeiteter/raffinierter Zucker
- ✗ Schokolade
- ✗ Salz
- ✗ Öle
- ✗ Superfood-Mixe: Super Brew, Power Matcha, Magic Mushroom und Energy Bomb.

# Täglicher Kurplan

## Beispieltag:



**7:30 Uhr:**

Starte deinen Tag mit einem Instant-Selleriesaft mit **Gut Feeling**



**8 Uhr:**

Genieße einen nährstoffreichen Frühstückssmoothie mit **Super Green** und **Skinny Protein**

**Mittags:**

Sättigendes Mittagessen auf pflanzlicher Basis



**15 Uhr:**

Gönn dir einen Snack (optional)

**18 Uhr:**

Genieße einen leckeren Beeren-Smoothie mit **Forever Beautiful** zum Abendessen



**20 Uhr:**

Lass den Tag mit einem beruhigenden **Golden Mellow** Latte ausklingen.



# Einkaufsliste

Unten findest du alle Zutaten, die du für die Rezepte der Kur-Woche benötigst. Nutze die freien Felder, um optionale Snacks wie Nüsse einzuplanen.

## Frisches Obst & Gemüse

- 6 Bananen
- 1 Orange
- 4 Avocados
- 2 mittelgroße Süßkartoffeln
- 1 gelbe Paprika
- 1 rote Paprika
- 2 Zitronen
- 3 Salatgurken
- 3 Tomaten
- 8 Brokkoliröschen
- 1 Zucchini
- 1 Kopf Römersalat
- 200 g gemischter Blattsalat
- 1 Limette
- Sprossen (nach Belieben)
- Frischer Dill (nach Belieben)
- Koriander (nach Belieben)
- Frischer Ingwer (nach Belieben)
- 1 kleine rote Zwiebel (nach Belieben)

## Gefrorenes Obst & Gemüse

- 450 g gefrorene gemischte Beeren
- 300 g gefrorene Heidelbeeren
- 350 g gefrorener Spinat
- 200 g gefrorene Mango
- 40 g gefrorener Blumenkohl

## Getreide

- 300g Brauner Reis

## Sonstiges für die Vorratskammer

- 1 Glas Mandelmus
- 2 L pflanzliche Milch
- Datteln
- Ungeröstete Samen oder Nüsse (optional)
- Ahornsirup

## Konserven

- 1 Dose schwarze Bohnen
- 1 Dose weiße Bohnen
- 1 Dose Kokosnusscreme (wahlweise)

## Weitere Würzmittel

- Tahini
- Mustard

## Gewürze

- Knoblauchpulver
- Chilipulver
- Schwarzer Pfeffer

## Hier ist Platz für extra Zutaten:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### **Tipp: Pflanzliche Milch wählen**

Das Angebot an pflanzlichen Milchalternativen ist mittlerweile endlos. Du kannst zwischen Mandel-, Hafer-, Hanf-, Erbsen-, Reis-, Kokosnuss- und Sojamilch wählen. Aber Vorsicht: Manche Getränke können zusätzlichen Zucker oder künstliche Süßungsmittel enthalten. Wähle deshalb am besten immer die „Natur“-Variante und schau dir nochmal kurz die Inhaltsstoffe auf der Rückseite an.

# Personalisiere die 5-Tage-Kur: Your Detox. Your Way.

Jede:r hat andere Vorlieben und Geschmäcker. Um dir die Kur so einfach wie möglich zu machen, verzichten wir auf starre Regeln (außer den „Do’s und Don’ts“). Hier ein paar Möglichkeiten, wie du die Rezepte während der Kur nach deinem Belieben abändern kannst.

1. Du hast dein Lieblings-Smoothie-Rezept getrunken und willst es jeden Morgen trinken? Nur zu! Verwende die Rezepte so oft wie du magst.
2. Du fühlst dich hungrig? Bei dieser Kur soll es nicht um Verzicht gehen. Also vergrößere deine Portionen, indem du einfach mehr Gemüse kochst oder in Smoothies gibst.
3. Wir empfehlen dir, im Winter auf gefrorenes Obst und Gemüse zu verzichten und stattdessen auf Zutaten zurückgreifen, die Zimmertemperatur haben, um deinen Körper nicht zu sehr zu überlasten. **Hier kommst du zum Winter-Kurplan!**



4. Du magst eine bestimmte Zutat nicht? Kein Problem, tausche sie einfach aus! Hier ein kleiner Spickzettel mit einfachen Tausch-Möglichkeiten:



**Banane** → 1/2 Avocado für die Cremigkeit und 1 entsteinte Dattel für die Süße. Du kannst alternativ auch eine gekochte Süßkartoffel, Haferflocken, Chiasamen oder Joghurt verwenden.



**Spinat** → Grünkohl, Römersalat, Gurken oder Zucchini



**Mango** → Ananas



**Blaubeeren** → Beliebige andere Beeren, wie Erd- oder Himbeeren



**Pflanzliche Milch** → Wasser oder Kokosnusswasser



**Kokosnusscreme** → Cashew- oder Mandelmus

# Bereit? Deine Kur startet jetzt



# Tag 1

## Wellness-Shot

Starte jeden Tag mit diesem Sellerie-Shot für ein gutes Bauchgefühl.

### Zutaten:

2 TL Gut Feeling  
250 ml Wasser  
1 Zitronenspalte (optional)

### So geht's:

1. Gut Feeling in das Wasser geben und umrühren, bis es sich vermischt.
2. Eis hinzufügen und mit einer Zitrone garnieren. (Optional)



## Frühstück

### Tropischer Grüner Smoothie

#### Zutaten:

2 TL Super Green  
2 EL Skinny Protein  
250 ml Wasser  
1 Banane  
150 g (gefrorene) Mango  
30 g (gefrorener) Spinat  
1 EL Mandelmus

#### So geht's:

1. Alle Zutaten in einem Mixer cremig pürieren.
2. In ein Glas gießen und genießen.



## Mittagessen

Dieser Salat ist dein Mittagessen an Tag 1 und 2.

### Süßkartoffel-Salat

#### Zutaten:

80 g Römischer Salat  
1 Tomate, gewürfelt  
1 mittelgroße Süßkartoffel  
½ Avocado, ungeschält  
¼ Salatgurke, in Scheiben geschnitten  
Optionaler Belag: Sprossen, frischer Dill, Kapern

#### Tahini-Dressing:

2 EL Tahini  
2 EL Senf  
½ TL Knoblauchpulver  
Wasser zum Verdünnen  
Pfeffer zum Abschmecken

#### So geht's:

1. Kartoffel waschen und in Würfel schneiden.
2. Im Ofen 30 Minuten lang bei 200 °C backen.
3. Avocado, Römersalat, Tomate und Gurke kleinschneiden und in einer Schüssel vermengen.
4. Für das Dressing: Zutaten in einer kleinen Schüssel verquirlen.
5. Gebackene Süßkartoffel zu den frischen Zutaten in die Schüssel geben, mit dem Dressing garnieren.
6. Vermischen und genießen!



## Abendessen

### Klassischer Beeren-Smoothie

#### Zutaten:

2 TL Forever Beautiful  
250 ml Mandelmilch  
150 g (gefrorene) gemischte Beeren  
1 Banane  
1 EL Mandelmus

#### So geht's:

1. Alle Zutaten in einem Mixer cremig pürieren.
2. In ein Glas gießen und genießen.



## Goldene Milch

Lass den Tag mit einer beruhigenden goldenen Milch ausklingen.

#### Zutaten:

2 TL Golden Mellow  
250 ml pflanzliche Milch  
1 TL Ahornsirup (optional)

#### So geht's:

1. Milch in einem kleinen Topf erhitzen.
2. Vom Herd nehmen. Golden Mellow unterrühren. Optional einen Milchaufschäumer verwenden.
3. In eine Tasse gießen und genießen.



# Tag 2

## **Wellness-Shot**

Starte deinen Tag mit einem Sellerie-Shot für ein gutes Bauchgefühl. Das Rezept findest du auf **Seite 12**.



## **Frühstück**

### **Einfacher Grüner Smoothie**

#### **Zutaten:**

2 TL Super Green  
250 ml Mandelmilch  
30 g (gefrorener) Spinat  
1 (gefrorene) Banane  
1 EL Mandelmus

#### **So geht's:**

1. Alle Zutaten in einem Mixer cremig pürieren.
2. In ein Glas gießen und genießen.



## **Mittagessen:**

Süßkartoffel-Salat  
Verwende dafür das Rezept auf **Seite 12**.



## **Abendessen**

### **Heidelbeer-Traum Smoothie**

#### **Zutaten:**

2 TL Forever Beautiful  
2 TL Super Green  
250 ml Mandelmilch  
150 g (gefrorene) Heidelbeeren  
40 g gefrorener Blumenkohl  
½ Banane  
2 EL Mandelmus

#### **So geht's:**

1. Alle Zutaten in einem Mixer cremig pürieren.
2. In ein Glas gießen und genießen.



## **Goldene Milch**

Lass den Tag mit einem beruhigenden Golden Mellow Latte ausklingen. Das Rezept findest du auf **Seite 13**.



YOUR  
SUPER  
COM

**GOLDEN  
MELLOW**

ORGANIC SUPERFOOD

TURMERIC &  
CINNAMON

# Tag 3

## Wellness-Shot

Starte deinen Tag mit einem Sellerie-Shot für ein gutes Bauchgefühl. Das Rezept findest du auf **Seite 12**.



## Frühstück

### Grüner Power-Smoothie

#### Zutaten:

- 2 TL Super Green
- 2 EL Skinny Protein
- 250 ml Wasser
- 30 g (gefrorener) Spinat
- ½ Avocado
- ½ Zitrone, geschält
- 1 cm frischer Ingwer, optional
- 1 entsteinte Dattel, nach Belieben

#### So geht's:

1. Alle Zutaten in einem Mixer cremig pürieren.
2. In ein Glas gießen und genießen.

*Meal Prep Tipp: Jetzt schon den Reis für Tag 3, 4 und 5 vorkochen - 300 g*



## Mittagessen

Dieser Salat ist dein Mittagessen für Tag 3 und 4.

### Grüner Proteinsalat

#### Zutaten:

- 100 g ungekochter brauner Reis
  - 80 g gemischter Blattsalat
  - 4 Brokkoliöschen
  - ½ Avocado
  - ¼ Salatgurke
  - ½ rote Paprika
  - ½ Dose weiße Bohnen (abgespült und abgetropft)
- Optionale Toppings: Sprossen, ungeröstete Samen oder Nüsse

#### Grünes Tahini-Dressing:

- 2 EL Tahini
- ½ Zitrone, entsaften
- ½ TL Knoblauchpulver
- Wasser zum Verdünnen
- Pfeffer zum Abschmecken
- Optional: 1 TL Super Green

#### So geht's:

1. Braunen Reis nach Packungsanweisung kochen.
2. Avocado, Gurke, gemischten Salat und Brokkoli waschen und schneiden.
3. Brokkoliröschen in einem Topf 3 Minuten lang dämpfen.
4. Für das Dressing die Zutaten in einer kleinen Schüssel gut verrühren. Verdopple das Rezept, damit du genug Dressing für morgen hast.
5. Dressing zum Gemüse geben und gut vermischen. Genießen!



## Abendessen

### Frischer Beeren-Smoothie

#### Zutaten

- 2 TL Forever Beautiful
- 250 ml Wasser
- 150 g (gefrorene) gemischte Beeren
- ½ Orange, geschält
- ½ Salatgurke
- 1 entsteinte Dattel
- 2 EL Kokosnusscreme, optional

#### So geht's:

1. Alle Zutaten in einem Mixer cremig pürieren.
2. In ein Glas gießen und genießen.



## Goldene Milch

Lass den Tag mit einem beruhigenden Golden Mellow Latte ausklingen. Das Rezept findest du auf [Seite 13](#).



# Tag 4

## **Wellness-Shot**

Starte deinen Tag mit einem Sellerie-Shot für ein gutes Bauchgefühl. Das Rezept findest du auf **Seite 12**.



## **Frühstück**

### **Grüner Smoothie mit Orangen-Kick**

#### **Zutaten:**

2 TL Super Green  
2 EL Skinny Protein  
250 ml Wasser  
1 (gefrorene) Banane  
½ Orange, geschält  
½ Salatgurke

#### **So geht's:**

1. Alle Zutaten in einem Mixer cremig pürieren.
2. In ein Glas gießen und genießen.



## **Mittagessen:**

Green Protein Salad  
Verwende dafür das Rezept auf **Seite 16**.



## **Abendessen**

### **Klassischer Heidelbeer-Smoothie**

#### **Zutaten:**

2 TL Forever Beautiful  
2 EL Skinny Protein  
250 ml Mandelmilch  
150 g (gefrorene) Blaubeeren  
1 Banane  
1 EL Mandelmus

#### **So geht's:**

1. Alle Zutaten in einem Mixer cremig pürieren.
2. In ein Glas gießen und genießen.



## **Goldene Milch**

Lass den Tag mit einem beruhigenden Golden Mellow Latte ausklingen. Das Rezept findest du auf **Seite 13**.



# Tag 5

## Wellness-Shot

Starte deinen Tag mit einem Sellerie-Shot für ein gutes Bauchgefühl. Das Rezept findest du auf **Seite 12**.



## Frühstück

### Grüner Mango-Smoothie

#### Zutaten:

2 TL Super Green  
2 EL Skinny Protein  
375 ml Wasser  
300 g (gefrorene) Mango  
½ Banane  
½ Avocado

#### So geht's:

1. Alle Zutaten in einem Mixer cremig pürieren.
2. In ein Glas gießen und genießen.



## Mittagessen

### Vegane Taco-Bowl

#### Zutaten:

½ Dose schwarze Bohnen  
100 g Brauner Reis (oder übrigen vom Vortag verwenden)  
20 g Koriander  
1 Tomate  
½ gelbe Paprika, gewürfelt  
½ Avocado, ungeschält  
⅓ Zucchini, gewürfelt  
½ kleine rote Zwiebel, optional  
Optional: frischer Koriander

#### Dressing:

1 TL Super Green  
3 EL Limettensaft  
1 TL Mandelmus  
1 TL Ahornsirup (optional)  
¼ TL Chilipulver  
½ TL Knoblauchpulver  
Wasser zum Verdünnen

#### So geht's:

1. Bohnen sorgfältig abspülen. Die restlichen Bohnen in einem verschlossenen Glas im Kühlschrank aufbewahren.
2. Gemüse waschen und Zucchini, rote Zwiebel, Koriander, Tomate, gelbe Paprika und Avocado in kleine Würfel schneiden.
3. Alle Zutaten für das Dressing in einem Glas mit einer Gabel kräftig verrühren.
4. Reis, Bohnen und Gemüse in eine Schüssel geben.
5. Mit Dressing garnieren und genießen!



## Abendessen

### Cremiger Beeren-Smoothie

#### Ingredients:

- 2 TL Forever Beautiful
- 250 ml Wasser
- 150 g (gefrorene) gemischte Beeren
- ½ Avocado
- 1 entsteinte Dattel
- 2 EL Kokosnusscreme, optional

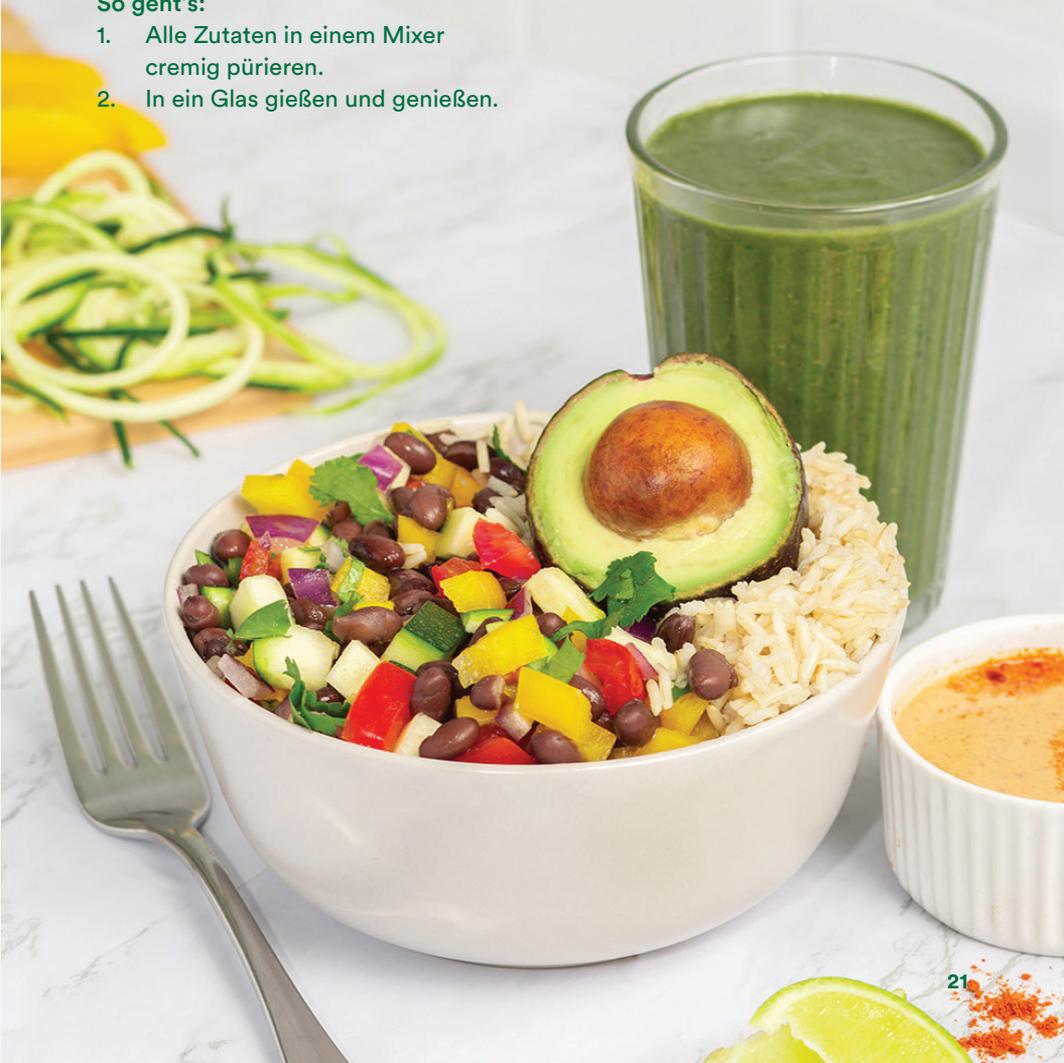
#### So geht's:

1. Alle Zutaten in einem Mixer cremig pürieren.
2. In ein Glas gießen und genießen.



## Goldene Milch

Lass den Tag mit einem beruhigenden Golden Mellow Latte ausklingen. Das Rezept findest du auf [Seite 13](#).



# Snacks

Ja, Snacks sind während der 5-Tage-Kur ausdrücklich erlaubt! Hier haben wir dir eine Liste mit allen „erlaubten“ Snacks zusammengestellt. (Die Zutaten dafür sind nicht Teil der Einkaufsliste!)

## **Obstsalat**

Frisches, saisonales Obst in Stücke schneiden und mit Forever Beautiful bestreuen.

## **Apfelscheiben und Mandelmus**

Apfelscheiben mit Mandelmus bestreichen und optional mit Forever Beautiful bestreuen.

## **Gemügesticks mit Hummus-Dip**

### **Zutaten:**

- 2 TL Golden Mellow
- ½ Dose Kichererbsen
- ½ kleine Knoblauchzehe
- 2 EL Tahini
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Hanfsamen
- 1 Prise Pfeffer

### **So geht's:**

1. Alle Zutaten in einem Mixer cremig pürieren.
2. In eine Schüssel geben.
3. Mit Gemügesticks oder Kräckern genießen.

## **Bliss Balls**

### **Zutaten:**

- 2 EL Super Green
- 180 g Datteln (entsteint)
- 150 g Cashewnüsse
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Zitronenschale

### **So geht's:**

1. Alle Zutaten in einem Mixer oder Küchenmaschine zu einem Teig pürieren.
2. Mit den Händen kleine Kugeln formen.
3. Im Kühlschrank bis zu 5 Tage aufbewahren.

## **Reiswaffeln**

Einfach mit Avocado oder Tahini bestreichen und mit Pfeffer + Super Green Mix bestreuen.

## **Kleine Kraftpakete:**

Ungesalzene, ungeröstete Nüsse wie Mandeln, Pistazien oder Walnüsse sind ebenfalls während der Kur erlaubt!



# Tipps: So trinkst du genug

Der Körper besteht zu ca 70 % aus Flüssigkeit. Um den Flüssigkeitshaushalt aufrecht zu erhalten ist es wichtig, genug zu trinken. Besonders während der Kur kann das dazu führen, dass Giftstoffe ausgeschwemmt, die Leber entlastet wird und auch andere Prozesse im Körper besser funktionieren. Angenehme Nebenwirkung: Klare Haut und mehr Energie! Falls es dir schwer fällt, auf die empfohlenen 2 ½ Liter pro Tag zu kommen, haben wir hier ein paar Tipps für dich:



## ***Selleriesaft***

2 TL Gut Feeling in ein Glas Wasser mischen und über den Tag verteilt trinken.



## ***Wasser mit Früchten***

Pimpe dein Wasser mit frischer Zitrone, Gurke, Ingwer, Orange oder Grapefruit. **Supertipp:** Für eine fruchtig-wärmende Infusion kannst du ½ TL Golden Mellow und 2 Orangenscheiben mit heißem Wasser aufgießen!



## ***Koffeinfreie Kräutertees***

Kräutertees sind besonders wohltuend während der kälteren Monate.



## ***Lattes***

Mit Superfood-Lattes wie Goldener Milch gönnst du dir einen besonderen Genussmoment (Rezept auf **Seite 13**).

## Und jetzt? Nach der Kur

Herzlichen Glückwunsch - du hast's geschafft (wir haben auch nie daran gezweifelt)! Zeit, Bilanz zu ziehen und deine Erfahrungen zu reflektieren...



# Tracking-Listen

# Tag 1

Datum

M D M D F S S

Frühstück



Positives Motto

“

”

Mittagessen



Abendessen



Wasser getrunken



Tassen Kräutertee



Meditation

\_\_\_\_\_

Schlaf

\_\_\_\_\_

Snacks

Bewegung / Training

Schritte

Wie fühle ich mich heute?

# Tracking-Listen

## Tag 2

Datum

M D M D F S S

Frühstück



Positives Motto

“

”

Mittagessen



Abendessen



Wasser getrunken



Tassen Kräutertee



Meditation

\_\_\_\_\_

Schlaf

\_\_\_\_\_

Bewegung / Training

Schritte

Snacks

Wie fühle ich mich heute?

# Tracking-Listen

# Tag 3

Datum

M D M D F S S

Frühstück



Positives Motto

“

”

Mittagessen



Abendessen



Wasser getrunken



Tassen Kräutertee



Meditation

\_\_\_\_\_

Schlaf

\_\_\_\_\_

Snacks

Bewegung / Training

Schritte

Wie fühle ich mich heute?

# Tracking-Listen

Tag 4

Datum

M D M D F S S

Frühstück



Positives Motto

“

”

Mittagessen



Abendessen



Wasser getrunken



Tassen Kräutertee



Meditation

\_\_\_\_\_

Schlaf

\_\_\_\_\_

Bewegung / Training

Schritte

Snacks

Wie fühle ich mich heute?

# Tracking-Listen

## Tag 5

Datum

M D M D F S S

Frühstück



Positives Motto

“

”

Mittagessen



Wasser getrunken



Tassen Kräutertee



Abendessen



Snacks

Meditation

\_\_\_\_\_

Schlaf

\_\_\_\_\_

Bewegung / Training

Schritte

Wie fühle ich mich heute?

# Glückwunsch!

Du hast die 5-Tage-Kur geschafft!

**Was hast du während der 5 Tage über dein Essverhalten gelernt?**

---

---

**Wobei hat sich dein Körper wirklich gut gefühlt?**

---

---

**Was waren deine Lieblingsrezepte?**

---

---

---

**Welche Effekte auf deine Gesundheit hast du beobachtet?**

(Kreise alles ein, was zutrifft + Zeile für weitere Angaben)

Mehr Energie    Bessere Verdauung    Reinere Haut

Besserer Schlaf    Mehr Konzentration

---

---

**Welche gesunden Gewohnheiten willst du beibehalten?**

(Wähle mindestens 3 aus)

Jeden Morgen einen Superfood-Smoothie zu trinken

Weniger Kaffee trinken    Pflanzliches Mittagessen

Verarbeitete Lebensmittel wegzulassen    Mehr Wasser zu trinken

Mehr Obst und Gemüse zu essen    Mehr Superfood-Lattes zu trinken

Alle 3 Monate eine Entgiftungs-Kur machen

# Superfoods zum Dauer-Sparpreis!

Mit einem Abo deiner Lieblingsmixe sparst du, während du deinen Körper mit Superfoods verwöhnst. Wir haben für dich ein Abo-Modell erstellt, das keine versteckten Kompromisse eingeht. Genau wie unsere Superfoods. Damit du einfach genießen kannst:



15 % Rabatt auf **jede** Abo-Bestellung



Immer **GRATIS** Standard-Versand



Jederzeit kündbar



Flexible Bestellkondition



VIP Access zu **neuen** Produkten



Exklusive Angebote



Monatliche Updates

...und mehr!

Scan mich & starte dein Abo noch heute!



# Häufige Fragen & Antworten

## ***Warum ist Koffein während 5-Tage-Kur nicht erlaubt?***

Koffein kann sich negativ auf das Verdauungssystem auswirken und daher die Wirksamkeit der Entgiftung beeinträchtigen. Außerdem stimuliert Koffein den Körper, sodass du davon abgehalten wirst, auf die natürlichen Signale deines Körpers zu hören.

## ***Muss ich die Kur 5 Tage lang machen?***

Die Kur wurde speziell für 5 Tage konzipiert. Deshalb empfehlen wir dir, für beste Ergebnisse, die Kur auch so lange durchzuführen. In Zukunft könntest du zum Beispiel einmal im Monat oder mehrmals im Jahr Entgiften. Your Super Gründerin Kristel macht die Kur bspw. alle 3 Monate.

## ***Kann ich die Mahlzeiten austauschen?***

Manche trinken lieber einen Smoothie zum Mittagessen und essen abends eine warme Bowl - das ist natürlich völlig in Ordnung. Passe die Mahlzeiten deinem Tagesablauf an, dann schaffst du es auch ganz einfach, die 5 Tage durchzuhalten.

## ***Kann ich die 5-Tage-Kur während einer medizinischen Behandlung machen?***

Das hängt von den Behandlungen ab, konsultiere vorher bitte also immer deinen behandelnden Arzt. Im Allgemeinen dreht sich bei der 5-Tage-Kur alles darum, deinen Körper mit Nährstoffen zu versorgen, anstatt zu verzichten, was in den meisten Fällen gut ist.

## ***Kann ich während der 5 Tage Sport machen?***

Manche bleiben während der 5 Tage bei ihrer bisherigen Sport-Routine, andere bevorzugen eher leichte Bewegung, wie Yoga oder Spaziergehen. Je nachdem, wie du dich fühlst, solltest du deine körperliche Betätigung daran anpassen und nichts übertreiben.

# Mach Gesund zu deiner Gewohnheit - wir helfen dir dabei!

①

## **PERSÖNLICHE BERATUNG**

Du kannst unser Customer Happiness Team montags bis freitags unter **+49(0)30 3982023-01** erreichen.

Oder schicke uns eine Mail an **hallo@yoursuper.com**.

②

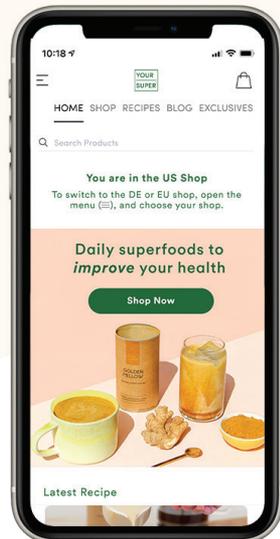
## **AUSTAUSCH IN DER COMMUNITY**

Zusammen macht Entgiften mehr Spaß: Tritt der exklusiven Facebook-Gruppe bei, um dich mit anderen Superfoods auszutauschen und motivieren zu lassen. Hier findest du auch hilfreiche Informationen, Facebook-Lives und leckere Rezepte!

## Your Super App

Lade dir die kostenlose Your Super App herunter: Für noch mehr Rezepte, exklusive Inhalte & VIP-Access

hier scannen zum  
Download



# Bereit für noch mehr Superpow(d)er?

## So verwendest du die Your Super Mixe



### Latte-Pulver

#### SUPER BREW

Koffeinarme Kaffee-Alternative

#### POWER MATCHA

Für langanhaltende Konzentration und Energie

#### MOON BALANCE

Für innere Balance

#### GOLDEN MELLOW

Anti-Stress-Mix zur Erholung

#### MAGIC MUSHROOM

Den Tag ausklingen lassen und entspannen

Anwendung: Mit heißem/kaltem Wasser oder pflanzlicher Milch mischen.



### Smoothie-Pulver

#### FOREVER BEAUTIFUL

Verwöhnt die Haut mit Antioxidantien aus Beauty Beeren

#### SUPER GREEN

Nährstoffreiches Grünzeug

#### ENERGY BOMB

Pre-Workout Energie-Booster

Anwendung: Zu Smoothies geben.



### Getränke-Pulver

#### GUT RESTORE

Verdauungsmix mit lebenden Darmbakterien

#### GUT FEELING

Ballaststoffreicher Mix für den Darm

Anwendung: In kaltes Wasser rühren.



### Proteinpulver

#### PLANT PROTEIN

Geschmacksneutrales Proteinpulver

#### SKINNY PROTEIN

Proteinpulver mit Microgreens

Anwendung: Mit Wasser oder pflanzlicher Milch mischen oder in Smoothies verwenden.



### Getränke-Booster

#### PLANT COLLAGEN

Verwöhnt die Haut mit wertvollen Skin Foods wie Aloe Vera

Anwendung: In (heiße) Getränke und Lattes geben, für extra Geschmack und Nährstoffe.



Du findest uns auf  
Social Media unter  
**@yoursuperfoodsde**  
und unter **#yoursuper**



Erhalte **exklusive** Angebote,  
Rezepte und Gesundheitstipps,  
indem du dich für unseren  
Newsletter anmeldest

Your Superfoods GmbH | Grünberger Str. 44a | Hinterhof, 3. OG | 10245 Berlin  
+49(0)30 3982023-00 | [hallo@yoursuper.com](mailto:hallo@yoursuper.com) | [www.yoursuperfoods.de](http://www.yoursuperfoods.de)



Bio-zertifiziert



Gentechnik-frei



Certified  
Corporation



100% Vegan



Glutenfrei



Ohne Zusatzstoffe



Ohne Süßstoffe