



Ayurveda Detox Guide

3 TAGE KUR

Mit diesem Guide möchte ich dich an die Hand nehmen und dich bei deiner 3 Tage Ayurveda-Detox-Kur begleiten. Die 3 Tage-Kur ist für Einsteiger geeignet und lässt sich auf beliebige Tage verlängern und gut im Alltag umsetzen.

WWW.NAHRUNGSGLÜCK.DE

Dein Detox Guide

INHALT



VORBEREITUNG & NACHBEREITUNG

Erfahre wie du deine Detox-Kur optimal vor- & nachbereitest. Entdecke meine Rezeptvorschläge.

04

10

Ablauf deiner 3 Tage Detox-Kur für zu Hause. Ich zeig dir, wie ich es durchgeführt habe.

DETOX-TAG 1-3



DETOX REINIGUNGSRITUALE

Reinigungsrituale sind im Ayurveda wertvolle Hilfsmittel, um deinen Körper bei der Entgiftung zu unterstützen.

13

18

DEIN 5 SCHRITTE DETOX PLAN

Schau dir diese Übersicht an, sie gibt dir einen schnellen Überblick über deine Detox-Kur.





Herzlich WILLKOMMEN

Ich freue mich sehr, dass du mir dein Vertrauen schenkst, um deinen Körper für wenige Tage mithilfe der ayurvedischen Philosophie zu entlasten und sanft zu reinigen.

Die 3 Tage Detox-Kur habe ich für mich so zusammengestellt, dass ich sie im Alltag, neben dem Job und allen anderen Verpflichtungen, gut durchführen kann.

Ich war begeistert, wie leicht mir die Umsetzung fiel und wie gut es mir getan hat, meinem Körper für ein paar Tage zu entlasten.

Mit diesem kleinen Detox Guide möchte ich dich bestmöglich begleiten und hoffe sehr, dass dir meine Mini-Kur genauso guttut.

Danke, dass ich dich dabei an die Hand nehmen darf.

*Deine Franzi von
Nahrungsglück*





VORBEREITUNG
& NACHBEREITUNG

Vorbereitung & Nachbereitung FÜR DEINE DETOX KUR

Die angepasste Ernährung ist im Ayurveda die Grundlage für den individuellen Erfolg. So wird der Körper bei jeder Ayurveda-Kur mit einer Entlastungs- & Aufbauphase vorbereitet und langsam eingestimmt.

DO'S

Erfahre welche Lebensmittel & Gewohnheiten am Entlastungstag (= 1 Tag vor Beginn deiner Detox Kur) & Aufbautag (= 1 Tag nach deiner Detox-Kur) den Detox-Erfolg fördern.

DONT'S

Erfahre welche Lebensmittel & Gewohnheiten du am Entlastungstag (1 Tag vor Beginn deiner Detox Kur) & am Aufbautag (= 1 Tag nach deiner Detox-Kur) **reduzieren bzw. meiden solltest.**

Entlastungs- & Aufbautag

1 TAG VOR/NACH DEINER DETOX KUR

In der Entlastungsphase kann sich dein Körper langsam an die Ernährungsumstellung durch warme und leichte Mahlzeiten gewöhnen. So bereitest du deinen Körper optimal auf die 3 Tage Detox-Kur vor.

Die ayurvedische Heilkost besteht vorwiegend aus süßen und bitteren Gemüse, Reis, Dal, Ghee und leicht verdaulichen Getreide. Es werden Gewürze verwendet, die das Agni (Verdauungsfeuer) anregen, wie z.B Ingwer, Koriander, Kurkuma und Kreuzkümmel. Die Gerichte sollten gut gekocht und saftig sein, also nicht zu trocken. Kaltes Essen und Getränke werden gemieden und sind während der gesamten Detox-Kur nicht zu empfehlen, sie schwächen nämlich das Verdauungsfeuer (Agni).

Außerdem gilt, je leichter eine Mahlzeit zu verdauen ist, umso mehr Energie kann der Körper daraus ziehen. Auch die Größe der Portion ist dafür entscheidend, je kleiner die Portionen, desto leichter hat es der Körper mit der Verdauung.

Es ist wichtig dem Körper diese kurze Umstellungsphase zu geben. Der Entlastungstag macht den Einstieg in die 3 Tage Detox-Kur leichter - mental sowie körperlich. Der Aufbautag dient der sanften Überleitung zu deinem ursprünglichen Alltag. Nimm diesem Tag noch unbedingt für dich mit und gewöhne deinen Körper langsam an die "alte" Kost.



Meine Tipps

- Plane dir deine Detox-Kur fest in deinen **Kalender** als "ME-TIME" ein
- Informiere Freunde, Familie oder Bekannte, um Verpflichtungen zu reduzieren
- Nutze auch meine ayurvedischen **Rezeptvorschläge** für deinen Entlastungs- & Aufbautag
- Verwende meine vorbereitete **Einkaufsliste** für den Einkauf

Entlastungstag & Aufbautag

DO'S & DON'TS

SCHWÄCHT AGNI

Kalte Speisen (inkl. Rohkost) und Getränke

kalte Limonaden, Wasser mit Sirup, Fruchtsäfte, Smoothies

Alkohol, Kaffee, Zigaretten und Betäubungsmittel

zu scharfe und intensive Gewürze wie Chili, Knoblauch, Zwiebel

Tierische Produkte (Wurst, Käse, Eier, Quark, Joghurt, Sahne, Fisch, Fleisch, Butter)*

Saure Speisen und Getränke wie Essig, Zitrusfrüchte, Tomaten oder größere Mengen Kaffee

Fertiggerichte, industrieller Zucker und Backwaren vom Bäcker

STÄRKT AGNI

Warme und gekochte Speisen

Warme Getränke wie Tee aus Kräutern, Ingwerwasser und abgekochtes Wasser über den Tag verteilt trinken

Kaffeeconsum aufgrund der Säure auf max. 1-2 Tassen pro Tag reduzieren

Aktivierende und stärkende Gewürze wie Ingwer, Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma, Safran, Kardamom

Leicht verdauliches Gemüse wie Kürbis, Karotte, Rote Bete, Fenchel, Pastinake, Zucchini und Gurke

Leichtes und süßliches Getreide wie Reis, Gerste, Bulgur, Hafer und Quinoa

Hochwertige Fette wie Ghee, Nüsse, Olivenöl und Sesamöl

Rezeptvorschläge

ENTLASTUNGSTAG



HIRSE PORRIDGE MIT OBST

Es gibt zwei Rezeptvorschläge für dich. Du findest sie in deinem Ayurveda Detox Kochbuch. Das Frühstück habe ich am Entlastungstag frisch zubereitet.

FRÜHSTÜCK



GURKEN CURRY MIT REIS

Es gibt ein Rezept für dich. Du findest es in deinem Ayurveda Detox Kochbuch. Das Mittagessen hatte ich am Abend zuvor gekocht, gegessen und 1 Portion als Mittagessen für den Entlastungstag zur Seite gestellt.

MITTAGESSEN



KITCHARI

Es gibt ein Rezeptvorschlag für dich. Du findest es in deinem Ayurveda Detox Kochbuch. Das Abendessen habe ich frisch am Abend gekocht und wieder eine Portion mehr zubereitet, für das Mittagessen am Detox Tag 1.

ABENDESSEN



AYURVEDA TEE FÜR DEN TAG

Du findest das Rezept für den Tee in deinem Ayurveda Detox Kochbuch. Ich habe mir morgens 1 Liter Ayurveda Detox Tee gekocht und in eine Thermoskanne gefüllt.

GETRÄNK

Rezeptvorschläge

AUFBAUTAG



PORRIDGE MIT OBST

Es gibt ein Rezeptvorschlag für dich. Du findest sie in deinem Ayurveda Detox Kochbuch. Das Frühstück habe ich am Aufbautag frisch zubereitet.

FRÜHSTÜCK



BRANDENBURGER KÜRBIS CURRY MIT REIS

Es gibt ein Rezept für dich. Du findest es in deinem Ayurveda Detox Kochbuch. Das Mittagessen konnte ich frisch zubereiten. Falls dir das nicht möglich ist, bereite das Curry am Abend zuvor zu.

MITTAGESSEN



AYURVEDA KÜRBISUPPE

Es gibt ein Rezeptvorschlag für dich. Du findest es in deinem Ayurveda Detox Kochbuch. Das Abendessen habe ich frisch gekocht.

ABENDESSEN



DETOX TEE FÜR DEN TAG

Du findest das Rezept für den Tee in deinem Ayurveda Detox Kochbuch. Ich habe mir morgens 1 Liter Ayurveda Detox Tee gekocht und in eine Thermoskanne gefüllt.

GETRÄNK

Zusammenfassung

ENTLASTUNGS- & AUFBAUTAG

VORBEREITUNG

- 1 ENTLASTUNGSTAG IM KALENDER FESTLEGEN (Z.B: MONTAG)
- 2 MENÜVORSCHLAG FÜR DEN ENTLASTUNGS- & AUFBAUTAG VERWENDEN O. MENÜ SELBST ZUSAMMENSTELLEN
- 3 FERTIGE EINKAUFLISTE VERWENDEN O. EINKAUFLISTE ERSTELLEN
- 4 DETOX-GEMÜSEBRÜHE KOCHEN FÜR DETOX KUR (CA. 2H)
- 5 DETOX-GEWÜRZMISCHUNG ZUBEREITEN (CA. 10 MINUTEN)
- 6 GHEE KOCHEN (CA. 20 MINUTEN)



bei mir war das so

- Mein Entlastungstag war an einem Montag
- Sonntag (den Tag zuvor) habe ich eine Detox-Brühe und meine Detox-Gewürzmischung & Ghee gekocht
- Sonntag Abend habe ich mein Mittagessen (Gurken-Curry) für den Entlastungstag vorgekocht und auch als Abendessen genossen
- Montags war ich für die 3 Detox Tage einkaufen, die Zutaten für den Entlastungstag hatte ich aus meinem Garten



TABELLEN
TABELLEN
TABELLEN

Detox Kur

TAG 1 BIS 3

Ich habe mir für die Ayurveda Detox Kur bewusst Zeit genommen und mich an diesen 3 Tagen sehr auf mich fokussiert. Mach dich und dein Wohlbefinden an diesen wenigen Tagen zur **absoluten Priorität**.

TAG 1 BIS 3

Nachfolgend beschreibe ich dir den Ablauf meiner 3 Ayurveda Home Detox Tage. Mein Ablauf dient dir als Beispiel. Du kannst diesen natürlich an deine Zeiten anpassen oder die Rituale innerhalb des Tages verschieben.

MEIN ABLAUF

TAG 1

- 05:45 Uhr aufgestanden
- Zunge gereinigt
- Öl gezogen
- 3/4 Liter Detox Wasser getrunken (lauwarm)
- 30 Minuten Yoga gemacht (z.B. mit Gymondo - Warm Welcome)
- Detox Frühstück zubereitet (langsam & achtsam)
- Detox Tee für den Tag gekocht
- Frühstück gegessen
- ca. 20ml Balashwagandha Thaila - Körper-Massageöl im Wasserbad erwärmt für die Selbstmassage, Massage
- Einwirkzeit Massage = Aufräumzeit, danach Duschen & auf Arbeit um 07.45. Uhr
- Detox-Mittagessen im Wärmebehälter dabei
- über den Tag verteilt 3 Liter getrunken (Detox-Tee & abgekochtes Wasser)
- Detox Abendessen gekocht = Detox Mittagessen Tag 2
- Detox Wasser für den nächsten Morgen vorbereitet
- 21:00 Uhr im Bett

TAG 2

- 05:45 Uhr aufgestanden
- Zunge gereinigt
- Öl gezogen
- 3/4 Liter Detox Wasser getrunken (lauwarm)
- 30 Minuten meditiert in Stille (App - Du hast Pause, kostenfrei)
- Detox Frühstück zubereitet (langsam & achtsam)
- Detox Tee für den Tag gekocht
- Frühstück gegessen
- ca. 20ml Balashwagandha Thaila - Körper-Massageöl im Wasserbad erwärmt für die Selbstmassage, Massage
- Einwirkzeit Massage = Aufräumzeit, danach Duschen & auf Arbeit um 07.45 Uhr
- Detox-Mittagessen im Wärmebehälter dabei
- über den Tag verteilt 3 Liter getrunken (Detox-Tee & abgekochtes Wasser)
- Detox-Trunk für "Schöne Haut" getrunken
- Detox Abendessen gekocht = Detox Mittagessen Tag 3
- Detox Wasser für den nächsten Morgen vorbereitet
- 21:30 Uhr im Bett

TAG 3

- 05:45 Uhr aufgestanden
- Zunge gereinigt
- Öl gezogen
- 3/4 Liter Detox Wasser getrunken (lauwarm)
- 30 Minuten Yoga gemacht (z.B. mit Gymondo - Warm Welcome)
- Detox Frühstück zubereitet (langsam & achtsam)
- Detox Tee für den Tag gekocht
- Frühstück gegessen
- ca. 20ml Balashwagandha Thaila - Körper-Massageöl im Wasserbad erwärmt für die Selbstmassage, Massage
- Einwirkzeit Massage = Aufräumzeit, danach Duschen & auf Arbeit um 07:45 Uhr
- Detox-Mittagessen im Wärmebehälter dabei
- über den Tag verteilt 3 Liter getrunken (Detox-Tee & abgekochtes Wasser)
- Detox-Trunk für "Schöne Haut" getrunken
- Detox Abendessen gekocht
- 21:30 Uhr im Bett

Wissenswertes

DETOX TAGE 1-3

WISSENSWERTES

- 1 ICH HABE MORGENS 1H MEHR FÜR MEINE DETOX-SELBSTFÜRSORGE EINGEPLANT
- 2 YOGA, MEDITATION UND SELBSTMASSAGE KANNST DU AUCH AM ABEND DURCHFÜHREN UND SIND OPTIONAL
- 3 ICH HABE IMMER AM ABEND MEIN MORGENDLICHES DETOX WASSER VORBEREITET
- 4 ICH HABE IMMER AM ABEND MEIN DETOX FRÜHSTÜCK VORBEREITET - SIEHE TIPPS REZEPTE
- 5 ICH HABE BEWUSST AUF SOCIAL MEDIA & TV VERZICHTET UND DADRUCH AUCH MEHR ZEIT FÜR MICH GEHABT
- 6 ICH WAR IMMER VOR 22.00 UHR IM BETT UND EINGESCHLAFEN. DU SOLLTEST 7-8H SCHLAF WÄHREND DER DETOX-TAGE HABE.



Produkt-Tipps

- Mit Gymondo kannst du Yoga durchführen, wann du möchtest. (7-Tage-Testversion)
- die App "Du hast Pause" ist kostenfrei und begleitet dich bei deiner Meditation
- Das Körper Öl Balashwagandha Thaila stärkt & verjüngt den Körper, balanciert Vata, bestellt auf ayurveda-marktplatz.de
- Meine Gewürze bestelle ich bei Zimt & Pfeffer; Code: Nahrungsglück = 15% Rabatt



RITUALE
RITUALE
RITUALE

Detox Reinigungs-Rituale IM AYURVEDA

Im Ayurveda spielen Rituale und die damit einhergehenden Regelmäßigkeiten eine große und wichtige Rolle. Mit den folgenden Ritualen gibt dir der Ayurveda Möglichkeiten an die Hand, deinen Körper bei seiner individuellen Balance & Reinigung zu unterstützen.

ERNÄHRUNG

Um den Körper gesund und vital zu halten, gibt es ayurvedische Ernährungstipps, die dem Körper helfen sich zu reinigen und den Stoffwechsel zu fördern.

PRÄVENTION

Die Gesunderhaltung des Körpers und Geistes ist eine Maxime im Ayurveda. mit einfachen Reinigungsritualen (Dinacharya) kannst du deinen Körper dabei helfen.



Kala

ESSEN NACH DEM RHYTHMUS DER DOSHAS

Ein wesentlicher Ansatz im Ayurveda ist das Leben im Einklang mit der Natur, sodass sämtliche Empfehlungen sich nach den natürlichen Zyklen, wie den Jahres- und Tageszeiten oder Mondphasen, ausrichten.

In der ayurvedischen Ernährungsphilosophie spielt besonders der Tag-Nacht-Rhythmus der Doshas eine wichtige Rolle. Es wird empfohlen sich an die Tageszeit angepasst zu ernähren.

Der Rhythmus des Verdauungsfeuers und des Stoffwechsels steht in Relation zu den Doshas.

KAPHA ZEIT

Morgens ist der Stoffwechsel träge, das Verdauungsfeuer schwach. Diese Tageszeit wird durch das Kapha-Dosha (06.00 - 10.00 Uhr) bestimmt.

Frühstück: zw. 07.00 - 09.00 Uhr, warm & leicht verdaulich oder Fasten

PITTA ZEIT

Mittags ist das Verdauungsfeuer kraftvoll. Diese Tageszeit ordnet man dem Pitta-Dosha zu (10.00 - 14.00 Uhr).

Mittagessen: zw. 12:00 und 13:30 Uhr

VATA ZEIT

Am Abend ist das Verdauungsfeuer schwach und klein, der Stoffwechsel träge. Diese Tageszeit wird dem Vata-Dosha (14.00 - 18.00 Uhr) mit Übergang zum Kapha-Dosha (18.00 - 22.00 Uhr) zugeordnet.

Abendessen: zw. 17:30 und 19:00 Uhr oder Fasten



Upayoga Ganstha

DIE ART DES ESSENS

Für eine gesunde Verdauung empfiehlt der Ayurveda darauf zu achten, wie du deine Mahlzeiten zu dir nimmst. Die Umgebung, der Ort, die Sauberkeit, die Atmosphäre und die Stimmung um dich herum sollen einen Einfluss darauf haben, wie gut oder schlecht du dein Essen aufnehmen und verstoffwechseln kannst.

Um die Verdauung zu fördern und das beteiligte Nervensystem zu entspannen, wird empfohlen sein Essen an einem schönen Ort, in angenehmer Gesellschaft und ohne Zeitdruck zu genießen. Isst man hingegen unter Zeitdruck oder an einem Ort, an dem man sich nicht wohlfühlt, ist das Essen laut der ayurvedischen Lehre abträglich für die Gesundheit.

BEWUSSTES ESSEN

Nimm dir Zeit für deine drei Mahlzeiten. Gerade das Anrichten in einer schönen Schale oder auf einem schönen Teller gibt dem Essen eine besondere Bedeutung.

Achte auf eine angenehme und ruhige Atmosphäre, sodass du ganz bewusst dein Essen wahrnehmen und genießen kannst.

Kaue dein Essen genüsslich und langsam. Bereits im Mund beginnt die Verdauung von Kohlenhydraten.

DU BIST WAS DU VERDAUST.

ayurvedische Weisheit

Reinigungsrituale DINACHARYA

ZUNGE REINIGEN AM MORGEN

Die auf der Zunge befindlichen Beläge sind ausgeschiedene Abfallprodukte und Giftstoffe deines Körpers, deren Ansammlung über Nacht erfolgt. Der Ayurveda empfiehlt diese Beläge täglich zu entfernen, um die Zunge davon zu befreien. Besonders während der Detox Tage scheidet der Körper bewusst Giftstoffe aus, unterstütze ihn mit der Zungenreinigung dabei.

ÖLZIEHEN

Das morgendliche Ölziehen ist im Ayurveda eine weitere Möglichkeit, deinen Mundraum zu reinigen. Das Öl kann Giftstoffe im Mundraum aufnehmen & binden. Besonders während der Detox-Zeit habe ich darauf geachtete täglich für ca. 5 Minuten das Öl zu ziehen.

3/4 LITER DETOX WASSER AM MORGEN

Abgekochtes Wasser hilft überschüssige Säuren aus dem Körper auszuleiten. Aus ayurvedischer Sicht verstärkt das Wasserkochen die ausleitenden und Agni-stärkenden Eigenschaften. Der Ayurveda empfiehlt 1 Liter Wasser für 15 Minuten (ohne Deckel) zu kochen. Das Wasser reduziert sich dann auf ca. 750 ml. Morgens direkt nach dem Aufstehen und den ersten Reinigungsritualen lauwarm trinken.



ZUNGE REINIGEN

Dieses morgendliche Reinigungsritual führst Du als Erstes durch. (vor dem Zähneputzen, vor dem Ölziehen und vor dem Detox-Wasser)



ÖLZIEHEN

Dieses morgendliche Reinigungsritual führst Du nach dem Zungenschaben durch. Du kannst dafür Kokosöl oder Sesamöl verwenden.



DETOX WASSER

Koch dir dein Detox Wasser bereits am Abend (1 Liter) unter offenem Deckel für 15 Minuten ab. Kurz abkühlen lassen und dann in eine Thermoskanne füllen.

Reinigungsrituale DINACHARYA

ABHYANGA ÖL MASSAGE

Abhyanga bedeutet die "große Einölung durch liebevolle Hände". Bei einer Abhyanga erfolgt die Ölung des Körpers oder einzelner Körperregionen. Im Ayurveda werden entsprechend der aktuellen Konstitution Öle ausgewählt und für die Massage verwendet. **Pitta:** Mandelöl, Kokosöl, **Vata:** Sesamöl, Mandelöl, **Kapha:** Trockenmassage mit Trockenbürste oder Garshan Handschuh.

TROCKENMASSAGE

Die Garshan-Massage ist eine traditionelle, ayurvedische Trockenmassage mit einem Seidenhandschuh. Die Reibung bei der Garshan-Massage hat eine anregende Wirkung auf das Bindegewebe, den Stoffwechsel und den Kreislauf. Der Ayurveda beschreibt, dass körpereigene "Giftstoffe" schneller und leichter abgebaut werden. Die Haut wirkt frischer und abgestorbene Hautzellen werden bei der Massage sanft entfernt.

So geht's: Beginne mit deiner Trockenmassage im Nacken in dem du kleine kreisende Bewegungen auf die Haut ausübst. Du kannst dann die Finger, Arme und die Schulter massieren. Es folgt das Dekolleté und weitere bis zum Bauch (hier im Uhrzeiger sanft streichen). Weiter gehts mit den Füßen, Unterschenkel, Oberschenkel und Gesäß.



ABHYANGA – VOR DEM DUSCHEN

So geht's: Das Öl sollte vor der Massage angewärmt werden (Wasserbad). Gib dir etwas Öl auf die Hand und beginne an deinen Füßen und verteile das Öl bis hoch zum Oberschenkel. Geh dann zurück zu den Füßen und streiche mehrmals sanft bis hoch zum Oberschenkel. Den Bauch kannst du sanft im Uhrzeigersinn einölen. Massiere dann deine Finger, Unterarm, Oberarm und Schultern. An den Gelenken kannst du kreisend massieren. Dekolleté zum Abschluss massieren.



TROCKENMASSAGE – VOR DEM DUSCHEN

Die Trockenmassage ist für Personen mit einem ausgeprägten Kapha-Dosha optimal.

So erreichst Du Dein Ziel

5-SCHRITTE-PROZESS



DETOX

ENTLASTUNGS-TAG	TAG 1	TAG 2	TAG 3	AUFBAU-TAG
FRÜHSTÜCK Hirse Porridge	FRÜHSTÜCK Safran Grieß mit Weintrauben	FRÜHSTÜCK Reisflocken mit Mango	FRÜHSTÜCK Safran Grieß mit Weintrauben	FRÜHSTÜCK Nuss Porridge
MITTAGESSEN Gurken-Curry	MITTAGESSEN Fenchel Kitchari	MITTAGESSEN Rote Bete Kitchari	MITTAGESSEN Basische Minestrone	MITTAGESSEN Brandenburger Kürbis Curry
ABENDESSEN Fenchel Kitchari	ABENDESSEN Rote Bete Kitchari	ABENDESSEN Basische Minestrone	ABENDESSEN Detox-Kräuter-Suppe	ABENDESSEN Ayurveda Kürbissuppe
GETRÄNK Ayurveda Detox Tee	GETRÄNK Ayurveda Detox Tee	GETRÄNK Ayurveda Detox Tee	GETRÄNK Ayurveda Detox Tee	GETRÄNK Ayurveda Detox Tee
SNACK keine Zwischenmahlzeit	SNACK BEI BEDARF 1x "Schöne-Haut-Trunk"	SNACK BEI BEDARF 1x "Schöne-Haut-Trunk"	SNACK BEI BEDARF 1x "Schöne-Haut-Trunk"	SNACK BEI BEDARF keine Zwischenmahlzeit

Übersicht EQUIPMENT

ZUNGENREINIGER

MAHARISHI AYURVEDA ZUNGENREINIGER

ÖL ZUM ÖLZIEHEN

EMPFEHLUNG: KOKOSÖL

ÖL ZUR SELBSTMASSAGE

EMPFEHLUNG: BALASHWAGANDHA THAILA ODER MANDELÖL

THERMOSKANNE

EMPFEHLUNG: ISOLIERFLASCHE AUS EDELSTAHL 720 DEGREE

WÄRMEBEHÄLTER

EMPFEHLUNG: WUNDERJAR THERMOBEHÄLTER FÜR ESSEN

GEWÜRZE

EMPFEHLUNG: ZIMT & PFEFFER

CODE: NAHRUNGSGLÜCK 15% RABATT

ALOE VERA SAFT

EMPFEHLUNG: AYURVEDA MARKTPLATZ ONLINE SHOP



“ ICH BIN ES WERT. ”



NAHRUNGSGLÜCK

WWW.NAHRUNGSGLÜCK.DE