



Mag. Christina  Frauenschuh

DETOX

Entgiften,
Entschlacken &
Entsäuerung

mit **GENUSS**

Was bringt DETOX?

Im Körper angesammelte Schlacken und Giftstoffe bringen eine Vielzahl von Nebenwirkungen mit sich: Dazu gehören in erster Linie Gewichtszunahme, schlechte Haut, vorzeitige Alterung, Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Kopfschmerzen sowie Magen- und Verdauungsbeschwerden. Begünstigt werden aber auch ernsthafte Erkrankungen wie chronische Stoffwechselstörungen, Arteriosklerose, Herzprobleme, Rheuma oder sogar Krebs.

**Detox entgiftet, entschlackt und entsäuert
ohne auf den Genuss zu verzichten!**

Was bringt DETOX?

**Detox entgiftet, entschlackt und entsäuert
ohne auf den Genuss zu verzichten!**

Dadurch werden diverse Beschwerdebilder deutlich verbessert.

Die Detox-Kur kann auf Wunsch auch mit einer gesunden
Gewichtsabnahme einhergehen.

Und dies mit Genuss und ohne Kalorienzählen!

Das liegt an der Regulation des Säure-Basen Gleichgewichts.
Die Entgiftung entsäuert den Körper, was Fettdepots schmelzen
lässt und ihren Wiederaufbau hemmt.

Durch die Verbesserung von Darmtätigkeit, Verdauung und
Stoffwechsel ist der Gewichtsverlust auch nachhaltiger.

Die gängigsten DETOX Effekte

Ruhigerer Schlaf

Frischeres, jüngeres Erscheinungsbild

Verlangsamung des Alterungsprozesses

Senkung des erhöhten Blutdrucks

Stärkung des Immunsystems

Linderung von Allergien

Gewichtsabnahme

Ausgleich der Schilddrüsenfunktion

Linderung vieler chronischer Beschwerden

Steigerung von Energie-, Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit

Was ist DETOX?

Anders als noch zu Zeiten von typischen Kuren hat
Regeneration und Entschlackung heute nichts mehr mit
Kasteiung und Verzicht zu tun.

**Sie ist eine spannende, lustvolle Reise zu sich selbst und setzt
Energien effektiver frei als je zuvor. Sie ist genussvolle
Ernährung, Bewegung, Regeneration bei gleichzeitiger Lösung
von angesammelten Giften.**

Was ist DETOX?

Der Detoxprozess betrifft nicht nur den Darm, Stoffwechsel, Niere, Blase, Leber und Zwischenzellgewebe sondern erfolgt auch über die Haut mit ihren unzähligen Nervenrezeptoren.

Für die Entschlackung werden ausschließlich natürliche Methoden und Produkte eingesetzt!



DETOX-TAGE

- ✓ Aktives Detox-Erwachen
- ✓ moderierte Frühstücks- Mittags- und Abendmahlzeiten
- ✓ Analyse- und Beratungsgespräche
- ✓ Kochworkshops – kalte und warme, kleine und große Detoxgerichte für Alltag und Beruf
- ✓ Detox-Kräuterwanderung
- ✓ Vorträge und Workshops zu Detox-Themen
- ✓ Genuss- & Wahrnehmungsschulung

Vorträge

„Detox – Entgiften, Entschlacken und dabei Genießen“

„Was unseren Körper belastet“
– „verschlackt, vergiftet und übersäuert“

„Säure und Basen – das optimale Verhältnis führt zum Erfolg?“

„Kräuter, Gewürze & Co für Ihre optimale Entschlackung“

„mein persönlicher Detox-Tag“

„Fettstoffwechsel, Detoxing und Sport“

Workshops & Aktiveinheiten

„schnelle Detoxküche für zu Hause“

„Tees und Säfte für Ihr Detoxing“

„Weinverkostung neu – Sinnesschärfung für mehr Genuss!“

„Aktiv in den Tag“
morgendliches aktivieren der Entgiftungsorgane
und des Stoffwechsels

„Detox-Kräuterwanderung“

„Detoxtraining aktiv“ – wandern, walken, Nordic Walking



DETOX-TAGE Beispiel

DO 1. Tag:

17 Uhr: Detox – was ist das?
Praxisorientierter Vortrag

19 Uhr: moderiertes Detox-Menü und Weinverkostung
neu – Sinnesschärfung für mehr Genuss!“

FR 2. Tag:

8 Uhr: aktives Detox-Erwachen
Frauenschuhs 3E-Drink und sanftes sportliches
Erwachen

Anschließend moderiertes Frühstück

Tagsüber Detox-Wanderung und Kräuterkunde

17 Uhr: Detox – Kochworkshop I
Gemeinsames zubereiten und Kochen der
Abendmahlzeit

Anschließend genussvolles Abendmenü

SA 3. Tag

8 Uhr: aktives Detox-Erwachen
Frauenschuhs 3E-Drink und sanftes sportliches
Erwachen

Anschließend moderiertes Frühstück

10 Uhr: „mein persönlicher Detox-Tag“ Sie lernen Ihre
persönlichen Detox-Tage zu planen

17 Uhr: Detox – Kochworkshop II
schnelle Gerichte für Alltag und Beruf

Anschließend genussvolles Detox-Bufferet

SO 4. Tag

8 Uhr: aktives Detox-Erwachen
Frauenschuhs 3E-Drink und sanftes sportliches
Erwachen

Ihr DetoxCoach

Mag. Christina Frauenschuh, geb. 1973 in Kitzbühel

Aufgewachsen in den Bergen Kitzbühels konnte ich bereits als Jugendliche meine Affinität und Freude zu Gesundheitsthemen ausleben. Laufend war ich in der Natur unterwegs, sammelte Kräuter und Früchte um daraus köstliche Speisen zuzubereiten. 1995 beendete ich meine erste Ernährungsausbildung. Ganzheitliches Denken war mir immer wichtig und so bildete ich mich durch ein Studium „Sport- mit Schwerpunkt Ernährungswissenschaft“ und diverse Sport- und Ernährungsausbildungen wie "Bergwanderführer", "Personal Trainer", "Therapeutin für kPNI", "Nahrung als Medizin", „Heilkräuter und Phytotherapie“ weiter. 1999 eröffnete ich meine Firma und begleite seither Firmen, Hotels und Privatpersonen durch Seminare, Vorträge und Personalcoachings auf ihrem Weg zu genussvoller Gesundheit durch meinen FrauenschuhWeg©. Im Frühjahr 2011 erscheint mein Buch „natürlich mit Genuss – Ihr Ratgeber für ein gesundes Leben“.

Getreu meinem Motto "genussvoll gesünder durch's Leben" tanke ich als Naturfreak meine Energien durch Ausdauersportarten, Golf sowie Wellnessurlaube auf und genieße auch mal ein gutes Glas Wein.

