

# WASSER = DETOX

Programm für den Alltag

## **Morgenritual**

Direkt nach dem Aufstehen ein Glas lauwarmes Wasser trinken.

Aktiviert den Stoffwechsel und gibt dem Körper ein klares Startsignal.

## **Regelmäßig kleine Schlucke**

Alle 30-45 Minuten ein paar Schlucke Wasser. So bleibt der Körper konstant versorgt.

## **Abends bewusst ausklingen**

Ein Glas Wasser vor dem Schlafen, lauwarm oder zimmerwarm, als sanften Abschluss.

## **Trinken sichtbar machen**

Wasserkrug oder Flaschen mit der Tagesmenge aufstellen,  
um bewusst regelmäßig zu trinken.

**Bonus für Motivation** Schöne Flasche / Glas Erinnerungszettel oder Handy-Reminder  
Bewusstsein: Ich unterstütze meinen Körper, nicht ich zwingen ihn.

## **Mit Gewohnheiten verbinden**

Nach Toilettengang, vor Mahlzeiten oder nach Telefonaten kurz trinken.  
Kleine Anker helfen, die Menge zu erreichen.

## **Extra-Tipp für Schönheit und Wohlbefinden:**

Kaltes Wasser auf Gesicht, Kopfhaut oder Hände kurbelt die Durchblutung an,  
strafft die Haut und sorgt für frisches Strahlen.

## **Sanfte kalte Anwendungen nach Kneipp**

### **BEGINNE LANGSAM:**

Unterarm oder Knöchelspülungen mit kaltem Wasser, 10-20 Sekunden  
nach einigen Tagen kann man die Beine oder Arme komplett spülen.

**Fortgeschrittene:** kurze kalte Duschen oder Gesichtsspülungen

**NUR WER GEÜBT IST:** EISBADEN ALS KÖNIGSDISZIPLIN



WWW.URKRAFHERZ.AT