

## Wichtige Hinweise zum Ablauf

Sobald du dich angemeldet hast, wirst du eine E-Mail mit dem **Zugang zur Telegramgruppe** und einer **Einkaufsliste** für die ersten sechs Tage erhalten. Die Liste enthält alle notwendigen Lebensmittel und Zutaten, damit du dich auf die Anfangsphase des Programms vorbereiten kannst. Zudem findest du **Rezepte**, die dir bei der Zubereitung der Gerichte für die kommenden Tage helfen, einschließlich der Anleitung zur **Herstellung von Congee**. Es gibt auch **optionale Rezepte**, die du ausprobieren kannst, um deine Gerichte zu verfeinern.

Um dich optimal auf das Programm vorzubereiten, erhältst du eine **Checkliste** zur Vorbereitung sowie eine **Anleitung zur Wahl des idealen Getreides** für dein Congee.

In der Telegramgruppe hast du die Möglichkeit, **jederzeit Fragen zu stellen** und dich mit uns und anderen Teilnehmern **auszutauschen**. Zudem werden dort alle weiteren **Anleitungen** und **Beiträge** gepostet. Wir empfehlen, dass du **mindestens einmal am Tag** vorbeischaust, um auf dem neuesten Stand zu bleiben.

Der erste Tag (im Idealfall am 26.10.) ist ein **Vorbereitungstag**, der entscheidend für deine Detox-Reise ist. Nutze diesen Tag, um für die kommenden Fastentage **vorzukochen** und sicherzustellen, dass du **stressfrei** in die Kur **startest**. Wir empfehlen dir außerdem, bereits in den Tagen zuvor auf Fast Food, Kaffee und Alkohol zu verzichten, um mögliche Entzugserscheinungen zu minimieren. Wichtig: dieser Tag zählt nicht zu den darauffolgenden Detox-Tagen.

Ab dem 26. Oktober wirst du täglich über Telegram kleine **Impulse und Anleitungen** erhalten, die dich stärken und begleiten. Zum Beispiel eine **Meridian-Akupressurmassage**, falls du in den ersten Tagen Kopfschmerzen bekommst. Du erhältst auch eine Anleitung für einen **Leberwickel**, um die Entgiftung zu unterstützen, sowie eine **Yoga-Einheit** und eine **Atemübung** für besseren Schlaf und vieles mehr. Lass dich überraschen!

## Empfehlungen für deine erfolgreiche Entgiftungsreise

In den **ersten 3 bis 4 Tagen** der Entgiftung solltest du dir Zeit für **Ruhe und Selbstfürsorge** gönnen. Vermeide Verlockungen und Ablenkungen und verbringe lieber **deine Zeit in der Natur** und zu Hause, um dich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Gehe **spazieren** und **atme frische Luft**. Verwöhne dich mit einem Leberwickel und gönne dir **ausreichend Schlaf**.

## Du möchtest später beginnen?

Sollte es zu Verzögerungen kommen und du erst später mit der Entgiftung starten kannst, keine Sorge. Unsere Gruppe bleibt bis (mindestens) **26. November** geöffnet, damit du **jederzeit auf alle wichtigen Inhalte zugreifen** und dich von uns unterstützen lassen kannst.

Lass uns gemeinsam **EINFACH LOSLASSEN.**