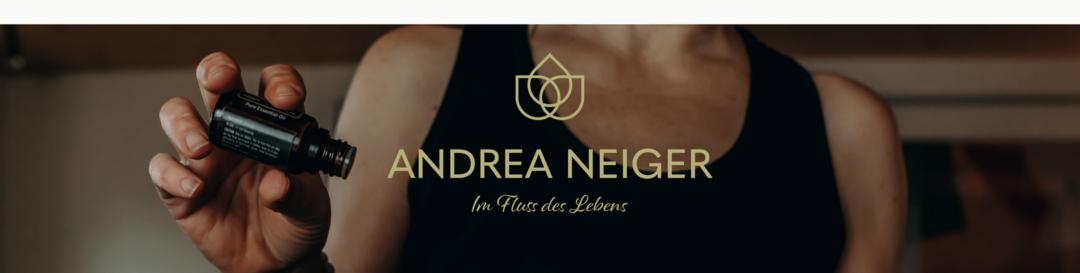
## RESET - hole dir deine Vitalität zurück! 30 Tage Soft Cleanse 17. Oktober – 15. November 2025

Kennst du Müdigkeit, Hirnnebel, Schlaf ohne dich erholt zu fühlen?

**30 Tage Reset & Soft Cleanse** 

Stelle deine Vitalität wieder her.

Lebe leichter.



#### RESET - hole dir deine Vitalität zurück! 30 Tage Soft Cleanse 17. Oktober – 15. November 2025

## Dauerstress. toxische Belastung, und unachtsam essen rauben dir alle Energie?

Das 3-Phasen Reset bringt dich wieder auf Kurs.

1) Achtsam essen2) Reinigen3) Aufbau

Mach mit und finde zurück zu Leichtigkeit.



#### RESET - hole dir deine Vitalität zurück! 30 Tage Soft Cleanse 17. Oktober – 15. November 2025

Allein fällt es schwer, die richtigen Entscheidungen zu treffen, dranzubleiben.

Nach diesen 30 Tagen wirst du dich leichter fühlen, die Jeans werden wieder passen (einfach so) und du wirst wieder strahlen.

Gemeinsam geht es leichter:

- Drei Live Zooms
- WhatsApp Begleitung
- Sei dabei und lasse dich tragen von der Gruppe



## Achtsamkeit

Erste Phase Fr, 17. bis So, 26. Oktober 2025

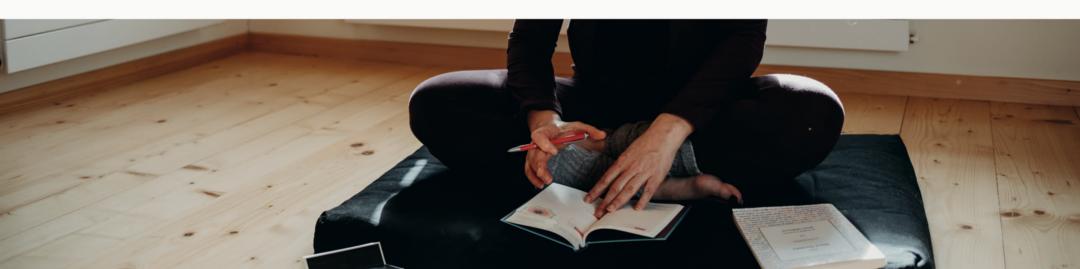
## Freitag, 17. Oktober 20:15 Uhr 1. Zoom

Achtsam essen.

Kein Kalorien zählen, keine Verbote, einfach wahrnehmen. Ballaststoffe langsam erhöhen. Habe ich Hunger? Esse ich um ein anderes Gefühl nicht zuzulassen, zu überspielen?

Esse ich Snacks ohne es zu bemerken, einfach so im Vorbeilaufen, beim Kochen, Abends? Was ist überflüssig?

Stelle deine Vitalität wieder her. Lebe leichter.



## Produkte Erste Phase

**Lemon, Zitrone** Ätherisches Öl täglich 1 Tr.

#### Omega3 Sachets oder Kapseln - vegan: vEO Mega™ Bioverfügbare Omega3 Fettsäuren

2x täglich – morgens und abends – jeweils 2 Softgels zum Essen ein.

#### VMG+ 1 Mal täglich oder Microplex VMz™ Bioaktive Vitamine & Mineralstoffe

2x täglich zum Essen

#### Alpha CRS™+ für mehr Energie Zellschutz, geistige Klarheit (optional)

2x täglich zum Essen

#### Terrazyme™ Kapseln Hochwertige Enzyme unterstützen Verdauung und die Organe

zu jeder Mahlzeit 1 Kapsel (2 - 3 Mal)

#### Zendocrine™ Complex Kapseln Unterstützung der Leber & Entgiftungsorgane

2 x täglich Morgens und Abends

#### Zendocrine™ Softgels

2 x täglich Morgens und Abends



# Reinigung

Zweite Phase 27. Okt. bis 6. Nov. 2025

## Sonntag, 26. Oktober 20:15 Uhr 2. Zoom Reinigungsphase

Du wählst in diesen 10 Tagen die ersten 5 Tage nur Früchte und Gemüse, kein Kaffee, kein Fleisch, kein Alkohol, keinen Zucker.

Erfahre wie du dich leicht fühlst, wie du genug bekommst, denn die Achtsamkeitsphase hat dich vorbereitet, dass du während diesen fünf Tagen ganz entspannt und in Fülle essen kannst.

Unterstützung mit Atemübungen, Meditation und doTERRA Produkten.



### Produkte Zweite Phase

#### Lemon, Zitrone

Ätherisches Öl täglich 1 Tr.

#### Omega3 Sachets oder Kapseln vegan: vEO Mega™ Bioverfügbare Omega3 Fettsäuren

2x täglich – morgens und abends – jeweils 2 Softgels zum Essen ein.

#### VMG+ 1 Mal täglich oder Microplex VMz™

2x täglich zum Essen

#### Alpha CRS™+ für mehr Energie Zellschutz, geistige Klarheit - optional

2x täglich zum Essen

#### **Terrazyme**™

Hochwertige Enzyme unterstützen Verdauung und die Organe zu jeder Mahlzeit 1 Kapsel (2 - 3 Mal)

#### Zendocrine™ Complex

Unterstützung der Leber & Entgiftungsorgane 2 x täglich Morgens und Abends

#### GX Assist™ optional

Täglich 1 Kapsel mit dem Abendessen



# **5 Tage**Früchte und Gemüse Leitfaden

Du wählst in diesen 10 Tagen die ersten 5 Tage nur Früchte und Gemüse, kein Kaffee, kein Fleisch, kein Alkohol, keinen Zucker.

Wir essen Früchte und Gemüse, roh oder gekocht, Olivenöl, Algen im Gemüse, geschrotete Leinsamen 1 - 2 TL pro Tag helfen die Toxine zu binden Gekeimte Linsen, Avocado, Kartoffeln, Oliven. Trockenfrüchte eingelegt in Wasser und mit Mass.

Ohne: Brot, Mais, Kohlenhydrate wie Nudeln, Gerste etc., Kaffee, Nikotin, Fleisch, Milchprodukte, Nüsse

Roh als Vorspeise wie Früchte oder Salate, dann das Gekochte oder eine Fruchtmahlzeit und eine gekochte Nahlzeit am Abend. Wenn du nicht beides kannst, wähle Gemüse vor den Früchten.

#### Blähungen

Nicht überessen, langsam essen, Gewürze u.a.: Kreuzkümmel, Koriander, Kurkuma



## Aufbau

Dritte Phase Do, 6. bis Sa, 15. November

Freitag, 7. November 20:15 Uhr 3. Zoom Aufbauphase

Wir nehmen weitere Lebensmittel wieder dazu.

In dieser Phase arbeiten wir mit einem starken Mindset um den Kurs zu halten.

In dieser Phase geben wir dem Darm was er braucht um das Mikrobiom rein zu halten und wir lernen wie Ausnahmen nicht wieder zur Gewohnheit werden.



# Produkte Dritte Phase

#### Lemon, Zitrone

Ätherisches Öl täglich 1 Tr.

#### Omega3 Sachets oder Kapseln vegan: vEO Mega™ Bioverfügbare Omega3 Fettsäuren

2x täglich – morgens und abends – jeweils 2 Softgels zum Essen ein.

#### VMG+ 1 Mal täglich oder Microplex VMz™

2x täglich zum Essen

#### Alpha CRS™+ für mehr Energie Zellschutz, geistige Klarheit - optional

2x täglich zum Essen

#### Terrazyme<sup>™</sup>

Hochwertige Enzyme unterstützen Verdauung und die Organe. Zu jeder Mahlzeit 1 Kapsel (2 - 3 Mal)

#### Zendocrine™ Complex

Unterstützung der Leber & Entgiftungsorgane 2 x täglich Morgens und Abends

#### dōTERRA PB Restore™

30 bioaktive präbiotische, probiotische und postbiotische Komponenten mit 18 Mia. lebende Mikroorganismenzellen

Täglich 1 Kapsel mit dem Abendessen



# Organe stärken

Dein Körper hat ein Reinigungssystem, das wir aktiv vorbereiten und unterstützen:

Leber: Zendocrine Softgels und Komplex Leberwickel, Fussbad, etc.

Nieren: Salz und Zucker reduzieren Rauchen aufgeben, Alkoholkunsum reduzieren. Regelmässige Bewegegung. Körperhaltung neu ausrichten.

Lunge: Atemübungen, Spaziergänge im Wald, (Waldbaden), frische Luft.

Verdauungstrak: Zengest, Ingwer, Ruhe und Pausen einlegen, wir verdauen nur bei Entspannung

Haut: Rhizinusöl, Schwitzen von den Atemübungen fördert Ausscheiden der Toxine über die Haut



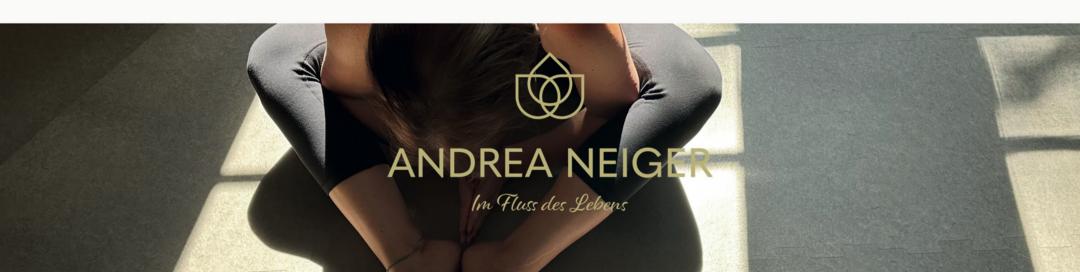
# Yoga Tipps

Asanas aktivieren den Stoffwechsel, die Sauerstoffversorgung, reduzieren Stress, stimulieren die Bauchorgane, fördern die Verdauung.

Kurze Meditationen führen zu Entspannung im Geist, fördern die Darmtätigkeit und ermöglichen eine tiefere Verbindung zu dir selbst. Zu beginnst Antworten zu bekommen.

Mit einfachen Atemübungen kannst du dich besser konzentrieren, deine Emotionen beruhigen, Frische erfahren, Übersäuerung entgegenwirken und die Entgiftungsprozesse unterstützen.

Ich erkläre Euch die verschiedenen Gruppen von Körperübungen und was sie bewirken.



# Vitalität Hol dir deine Vitalität zurück!

Du bist herzlichon willkommen diese 30 Tage bei mir in der Whatsapp Gruppe und in den Live Zooms zu verbringen.

Die Produkte von doTERRA sind unterstützend und auf die jeweilige Phase abgestimmt.

Bekomme den Link von mir oder bestelle in deinem Account wenn du schon einen hast. Du kannst die Produkte auch ganz weglassen und wirst von diesen 30 Tagen profitieren.

Die Yoga und Atmungen sowie alle anderen Tipps sind zur Auswahl und optional, was du umsetzten möchtest und was nicht.



#### 30 Tage Reset und Soft Cleanse Übersicht

Stelle deine Vitalität wieder her. Lebe leichter.

Freitag, 17. Oktober 20:15 Uhr 1. Zoom Achtsam essen Sonntag, 26. Oktober 20:15 Uhr 2. Zoom Reinigungsphase Freitag, 7. November 20:15 Uhr 3. Zoom Aufbauphase

doTERRA Nahrungsergänzung für die Unterstützung der Entgiftungsorgane, die Reinigung und Aufbau des Mikrobioms.

#### **Produkte-Link**

bestelle bis 10.10. damit die Produkte da sind wenn wir starten.

Für wen ist dieses Programm?
Gesunde Menschen, die sich bereits selbst führen können und es gewohnt sind, ein Investment für ihre Gesundheit zu tätigen.

Kosten: Du bezahlst die Produkte, Kosten für mein Programm: 29.- per Paypal oder Twint.

Anmeldung: Andrea Neiger, Tel. 079 753 61 91 info@andreaneiger.ch



# RESET - Melde dich jetzt an!

# Anmeldung

info@andreaneiger.ch +41 79 753 61 91

17. Oktober – 15. November 2025

Ich freue mich auf Dich! Herzlich, Andrea

