

detox freundin Spezial detox

01/2017
DEUTSCHLAND € 3,90
ÖSTERREICH € 3,90
LUXEMBURG € 4,20
SCHWEIZ SFR 6,90

Die neue Detox-Kur

Sanft entgiften und abnehmen:
Ihr **14-Tage-Plan** mit allen Rezepten.

Plus: besser fühlen mit **Infused-Water**

Mehr Energie im Alltag

Diese Übungen und Strategien machen Schluss mit Energieräubern

Die Detox-Formel für Ihre Wohnung

13 Tipps, mit denen Sie ganz leicht Ordnung schaffen. Für ein Wohlfühl-Zuhause

ALS EXTRA:
praktische **Einkaufslisten**
zum Heraustrennen

„Das tut mir jetzt gut“

Auf über 130 Seiten: • Schnelle Wege zu mehr Zufriedenheit
• Die besten Wellness-Hotels • Yoga-Übungen, die Körper und Seele stärken • Beautyprodukte mit Wirkstoffen aus der Natur





Q! RESORT HEALTH & SPA, KITZBÜHEL

Auf Wolke 7

Sandra, Fitnesstrainerin: „Zweimal pro Jahr fahre ich für eine Basenfastenwoche nach Kitzbühel.

Der Körper wird beim Basenfasten entschlackt, dafür reinigt man den Darm, trinkt ausschließlich

Wasser und Kräutertee. Dreimal täglich gibt es kleine, vegetarische Mahlzeiten, zusätzlich zwei

Snacks. Meine Gesundheit ist mir wichtig und mir tun die innere Reinigung und das energetische

Aufladen in der tollen Atmosphäre des Hauses

einfach gut. Hotelchefin Bibiana Looock legt

großen Wert auf die basische Ernährung, zu der jeder Gast Schüßlersalze nehmen kann, die dabei

helfen, Vitalstoffe besser aufzunehmen.

Bedingt durch meinen Job achte ich immer auf das

Sportangebot – hier gibt es neben neuesten

Fitnessgeräten auch Yoga-, Pilates- oder Zumba-

Workouts. Toll ist die Aqua-Gymnastik im

Naturbadeteich. Mein Liebling im Q! Resort ist

übrigens der Zirben-Infrarotraum. Der würzige

Duft des Holzes und die wohlige Wärme schaffen

ein Gefühl, als schwebte ich auf Wolke 7!“

INFOS: Detox-Kur im 4-Sterne-Haus u. a. mit 7 Ü/VP, Kräuterleberwickel, Bürsten-Ionen-Massage, Basenbad, Schüßlersalzen, Tee-Kur, Heilwasser ab 759 Euro p. P., qresort.at

