

## GESUNDHEITSTAGE „ALLGÄU DETOX KUR“

Entgiften und entschleunigen mit Genuss

Entschleunigung, die einfach gut tut: Gönnen Sie sich eine Detox Auszeit für Körper, Geist und Seele! Warum Detox? **Mangelnde Bewegung, unausgewogene Ernährung**, Umweltbelastungen und **Stress** schwächen unser physisches und psychisches Gleichgewicht, machen anfälliger für Zivilisationskrankheiten und rauben uns kostbare Lebensqualität. Mit den **drei Säulen** einer Detox Kur – einer ausgewogenen Ernährung, genügend Bewegung und mentaler Entspannung –, können wir unseren Körper entgiften. Und zwar nicht nur einmalig, sondern nachhaltig. Unsere Detox Gesundheitstage im Allgäu können eine Zäsur für Ihre Lebensgewohnheiten darstellen – hin zu einem ganzheitlich gesunden Lebensstil.



Buchen Sie Ihre Wohlfühl-Nächte im Natur-Landhaus Krone || Täglich 3 Mahlzeiten aus frischer, vollwertiger und überwiegend pflanzlicher Kost, mit der feinen Note aus unserer Gewürz-Küche || Kräutertees, frisches Quellwasser und Ingwerwasser || 1 Massage mit Bio - Sesamöl 60 min || eine geführte Wanderung in der Allgäuer Voralpenlandschaft || praktische Tipps und Tricks zur vollwertigen Ernährung für eine optimale Säure-Basen-Balance || Krone Inklusiv Leistungen || [Gerne kombinierbar mit Yoga – wenn dieses Angebot in Ihren Aufenthaltszeitraum fällt.](#)

### Welche Lebensmittel nimmt man bei den Detox Gesundheitstagen zu sich?

Die Grundlage der Ernährung stellt eine überwiegend pflanzliche (basische) Kost:

- Frisch gereiftes, regionales und saisonales **Obst und Gemüse**
- **Nüsse**, Samen und Sprossen
- Hochwertige **Öle** & wohlschmeckende Gewürze
- **Powerfoods** und Kräuter wie Beeren, Ingwer, Zimt und Chiasamen
- **Vollkorn- und Pseudogetreide**, Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen uvm.
- **Wenig Salz**

Produkte aus Weißmehl, Zucker sowie Alkohol und koffeinhaltige Getränke sollten in dieser Zeit vom Speiseplan gestrichen werden, ebenso das Nikotin und Süßes.