

COLON-HYDRO Therapie

Die ersten Schritte danach

Gratulation zum ersten Tag Ihres neuen „Darm“lebens

⇒ **Unmittelbar danach**

- Ausreichend trinken: Wasser, Kräutertee, Gemüsebrühe
- Bei allfälligen Krämpfen. Bettflasche oder feuchte Wickel
- Keine Stimulantien

⇒ **Die erste Mahlzeit**

- Leicht verdaulich, mässig feingeraffelte Rohkost, milchsauervergorenes, Probiotika
- Keine stärkehaltigen Speisen. Kein tierisches Eiweiss, keine Stimulantien

⇒ **Der erste Tag**

- Kein Sport. Gemütlichen Tag planen mit friedlichem Ausklang am Abend.
- Nicht vergessen: immer für warme Füsse sorgen.

⇒ **Die Umstellung**

- COLON-HYDRO Therapie als Chance den Alltag zu modifizieren
- Ernährung überdenken (sich individuell beraten zu lassen)
- Bewegungsprogramm überdenken
- Lebensgestaltung überdenken (Privat wie Job)

PRAXIS ANANDA

COLON-HYDRO Therapie

REGULA VOGEL

Colon Hydro Therapeutin

TELEFON:
079 232 75 15

www.colon-hydro-praxis-ananda.ch

E-MAIL:

