3-Tage Klassik Saftkur

Der Einstieg ins Fasten

Die 3-Tage-Klassik-Saftkur beinhaltet 6 Säfte pro Tag, die sowohl verschiedene Gemüse- als auch Obst-Sorten enthält. Diese Variante versorgt dich im Vergleich zur Gemüse-Saftkur mit mehr Energie. Sie ist somit perfekt für Neueinsteiger geeignet und der beste Impuls für deine Ernährungsumstellung! Gönn dir und deinem Körper eine verdiente Auszeit und genieße unsere leckere 3-Tage-Saftkur!

Indem du alle 2 Stunden einen der 6 Säfte genießt, gewährst du deinem Körper eine wohlverdiente Auszeit und stärkst die Verbindung zu dir selbst. Neben der mentalen Pause passt sich auch dein Körper der Saftkur an: So wird beispielsweise das körpereigene Recyclingprogramm der Zellen – die Autophagie – angekurbelt. Der große Vorteil einer Saftkur gegenüber anderen Fastenarten ist der, dass durch die Säfte regelmäßig Energie zugeführt wird, wodurch Saffasten optimal im Alltag durchgeführt werden kann. Die Säfte liefern zusätzlich noch einige wichtige Nährstoffe.

Du bist dir unsicher, welche Saftkur für 3 Tage die Richtige für dich ist? Mache unser [Produkt-Quiz!](#)

[Zum Produkt](#)

Nährwerte

Pro 100 g

Brennwert kJ	2906 kJ
Brennwert kcal	685 kcal