



PURE DELIGHT

Real Food to Glow



Ready, steady, glow!
Cleanse Guide

PURE DELIGHT

Real Food to Glow

Bevor du loslegst mit deinem neuen Healthy Lifestyle, und wir dir hier erklären, wie du dich am besten auf dein Programm mit uns vorbereitest, und, was du währenddessen und danach beachten solltest, möchten wir dich mitnehmen auf einen kleinen Exkurs. Keine Sorge, wir steigen nicht zu tief ein – dafür gibt es bei Interesse tolle Fachlektüre – aber ein paar Grundlagen schaden nicht, und helfen sich zusätzlich zu motivieren.

Worum es geht? Um das Säure-Basen-Gleichgewicht im Körper! Unsere Zellen lieben es nämlich basisch und in unserem Körper sollte stets ein pH-Wert zwischen 7-8 herrschen. Es gibt zwei unterschiedliche Typen von Nahrungsmitteln: Die einen hinterlassen Säuren im Körper, die anderen sorgen für ein basisches Klima. Ein basischer Körper hat mehr Energie zur Verfügung, regeneriert sich schneller, speichert Nährstoffe besser und, Achtung, verstoffwechselt Nahrung besser, d.h. verbrennt auch Kalorien effizienter. Unser Körper sorgt natürlich grundsätzlich dafür, dass sich der pH-Wert in seinem Toleranzbereich befindet, um optimal zu funktionieren. Aber, was passiert, wenn wir ihn aufgrund unserer schlechten Ernährung irgendwann überfordert haben und er daraufhin mit Übersäuerung reagiert? Wir neigen zu Gewichtszunahme, Wassereinlagerungen, Cellulite, Müdigkeit, Entzündungen, Hautproblemen – naja, eben all den Dingen, auf die wir gut und gerne verzichten können. Die Ursachen hierfür liegen häufig in den eingelagerten Säuren.

Zuerst die schlechte Nachricht

Ungefähr 80 Prozent unserer „modernen“ Nahrung ist säurebildend. Wurst, Fleisch, Fisch, Käse, Weißmehlprodukte, Süßigkeiten, Kaffee und Alkohol gehören alle in die Gruppe der sauren Lebensmittel – ganz zu schweigen von Fertiggerichten und Convenience Food, die voll von Geschmacksverstärkern und künstlichen Zusätzen sind. Dafür sind fast alle Obst- und Gemüsesorten basisch. Sogar die an sich saure Zitrone hinterlässt Basen in unserem Körper! Und das nicht zu knapp, weshalb uns frisch gepresster Zitronensaft besonders gut tut.

PURE DELIGHT

Real Food to Glow

Und nun die gute

Es ist gar nicht so schwer, den Körper wieder ins Gleichgewicht zu bekommen. Den ersten Schritt hast du mit deiner Bestellung bei uns schon gemacht! Während deinem Juice Cleanse- und/oder Clean Eating-Programm sorgen wir mit unseren besonders ausgewogenen Rezepturen und richtigen Mengen und Portionsgrößen dafür, dass dein Körper täglich mit wertvollen Vitaminen, Mineralien und Enzymen aus jeder Menge frischem Obst und Gemüse versorgt wird und sich ein basisches Klima einstellt, so dass dein Stoffwechsel schon bald Freudensprünge machen wird.

Wenn du anschließend darauf achtest, weniger säurebildende Lebensmittel, zu dir zu nehmen, und weiterhin auf viel frisches Gemüse setzt, wirst du noch lange von deinem Cleanse-Ergebnis profitieren. Klar, ist es nahezu nicht machbar, sich dauerhaft zu 100 Prozent basisch zu ernähren – es gibt auch einfach zu viele Verlockungen, aber für Säure-Basen-Balance reicht es, wenn du dich zu etwa 60-80 Prozent basisch ernährst.

Get Ready

Aber jetzt mal eins nach dem anderen: Nach dem Cleanse ist vor dem Cleanse. Jetzt darfst du dich erst einmal auf ein paar spannende Tage freuen, in denen sich einiges an deinem Körpergefühl ändern wird. Mach dich frei, von allem, was deinen Körper im Alltag belastet, und sei gespannt auf dein Ergebnis.

Aller Anfang ist schwer, besonders, wenn man sich von alten Gewohnheiten lösen will. Von heute auf morgen alles an bisher heiß geliebtem Junk-Food aus seinem Leben zu verbannen, kann sich für manchen Körper fast wie ein kalter Entzug anfühlen und einem so die ersten Cleanse-Tage erschweren. Einfacher ist es deshalb, wenn du die

PURE DELIGHT

Real Food to Glow

verbleibende Zeit bis zu deinem Starttag nutzt, um dich ein wenig vorzubereiten und deinen Körper schon langsam umzugewöhnen. Dabei gilt: Je schlechter du dich vorher ernährt hast, umso mehr Zeit solltest du für die Vorbereitung einplanen. Vergiss nicht: Du tust das nur für dich und wirst für dein Durchhalten am Ende reichlich belohnt! Versuche Spaß an gesünderer Ernährung zu entwickeln, aber erwarte nicht zu viel von dir. Fange daher klein an und tausche beispielsweise deine übliche Nachmittagsnascherei gegen einen gesunden Snack oder das Croissant am Morgen gegen eine frische Smoothie-Bowl. Es gibt so viel Neues zu entdecken, was dich nicht nur geschmacklich positiv überraschen wird.

Mit unseren Pre-Cleanse-Regeln sorgst du schon im Vorfeld dafür, dass dein Cleanse ein voller Erfolg wird, und intensivierst zugleich dein Ergebnis.

Unsere 6 Pre-Cleanse-Regeln

1. Beginne möglichst schon eine Woche vor deinem Cleanse- oder Clean Food-Programm damit, dich so basisch wie möglich zu ernähren, und streiche Nahrungsmittel, die säurebildend sind, von deinem Speiseplan.
2. Spätestens zwei Tage vor dem Start solltest du kein tierisches Eiweiß mehr zu dir nehmen, um deine Verdauung nicht unnötig zu belasten.
3. Freue dich auf deinen Starttag! Erzähle deinem Partner, deiner Familie und Freunden davon, damit sie dich unterstützen und nicht in Versuchung führen. Vielleicht findet sich ja sogar noch jemand, der sich dir anschließt. Gemeinsam fällt es noch leichter.
4. Entsorge konsequent alles in deinem Kühlschrank und deiner Schreibtisch-Schublade, was nicht zu deinem neuen gesunden Lebensstil passt. Also weg mit Käse, Gummibärchen, Schokolade, Chips & Co.. So kannst du später in einer Schwachen Minute gar nicht erst in Versuchung geraten.
5. Besorge dir deine Lieblingssnacks von unserer Snackliste (siehe S. 7), damit du bei Heißhunger gewappnet bist.
6. Für besonders Gründliche: Entlaste deinen Darm am Morgen des Starttages mit Bittersalz (erhältlich in jeder Apotheke). Wer eine noch intensivere Darmreinigung wünscht, kann sich zusätzlich eine Colon-

PURE DELIGHT

Real Food to Glow

Hydro-Behandlung beim Heilpraktiker buchen oder selbst einen Einlauf machen. Je leerer und gereinigter der Darm ist, desto besser können die vielen Mikronährstoffe, die du bald zu dir nehmen wirst, über die Darmwand aufgenommen werden. Auch Heißhungerattacken kannst du so vorbeugen.

Get started

Dein Starttag ist da. Ganz ohne Einkaufen, Kochen und Abwaschen und trotzdem so frisch wie selbstgemacht genießt du ab nun Tag für Tag unsere perfekt ausgewogenen Saft- und Clean Food-Menüs – frei von künstlichen Zusätzen, Geschmacksverstärkern und Industriezucker, dafür reich an Vitaminen, Mineralien und wertvollen lebenden Enzymen. Natürlich komplett vegan, laktose- und glutenfrei. Bevor es losgeht, solltest du noch ein paar klitzekleine Dinge wissen und beachten!

Lieferung

Alles was du während der nächsten Tage brauchst, liefern wir dir ab jetzt mehrmals die Woche umweltfreundlich und praktisch verpackt an deine Wunschadresse. In München übernimmt das ein Kurierfahrer für uns. Außerhalb Münchens bekommst du ein gekühltes, umweltfreundliches Isolierpaket per Overnight Express. In der Regel kommt deine Lieferung pünktlich in dem von dir bei deiner Bestellung ausgewählten Zeitfenster. Sollte das einmal nicht der Fall sein, gib dem Kurier idealerweise noch ein paar Minuten Toleranz. Oft ist es dem Verkehr oder schlechten Wetterverhältnissen geschuldet, wenn es länger dauert. Bei mehr als 30 Minuten Verspätung, oder falls du dringend weg musst, ruf uns bitte an (Tel. 089 - 45 21 422 0), damit wir uns für dich nach dem Verbleib deines Pakets erkundigen und das Eintreffen beschleunigen können.

Lagerung

Bitte öffne dein Paket gleich nach dem Erhalt und dann direkt ab mit deinen Säften, Suppen und Clean Food Gerichten in den Kühlschrank,

PURE DELIGHT

Real Food to Glow

damit das Beste aus Mutter Natur erhalten bleibt. Unsere Produkte sind weder pasteurisiert, noch konserviert und müssen daher kühl, am besten bei +2 °C bis + 8 °C, gelagert werden. Nur unsere Superfood Snacks bevorzugen eine trockene Lagerung im Küchenschrank oder der Speisekammer.

Haltbarkeit

Das Verbrauchsdatum unserer Produkte findest du am Boden oder auf dem Deckel der jeweiligen Verpackung. Um Geschmack und Qualität nicht zu beeinträchtigen und am meisten von deinem Pure Delight Programm zu profitieren, sollte es nicht überschritten werden. Sollte sich der Sticker mit der Datumsangabe gelöst haben, gilt: Juice Delight Säfte 4 bis 5 Tage, Juice Delight Easy Säfte bis zu 14 Tage, Gerichte 2-3 Tage nach Erhalt. Nach dem Öffnen sind die Produkte gekühlt innerhalb von 1-2 Tagen zu konsumieren (siehe auch Information auf dem Etikett).

Reihenfolge

Die richtige Reihenfolge, in der du unsere Säfte zu dir nimmst, erkennst an den Ziffern auf dem Deckel. Nur bei Juice Delight Easy findest du die Ziffern direkt vorne auf dem Flaschenetikett. Los geht's natürlich jeden Tag aufs Neue morgens mit der Nummer Eins... Bei unseren Food-Programmen sind die Produkte auf dem Etikett selbsterklärend mit Breakfast, Lunch und Dinner beschriftet. Die Ziffern oben geben hier an, für welchen Tag die Mahlzeit gedacht ist. Die 1 bedeutet also, dass diese Gerichte für den ersten Tag bestimmt sind. Den ebenfalls mitgelieferten Saft kannst du vormittags oder nachmittags als Zwischenmahlzeit zur dir nehmen. Sofern auch ein kleiner Snack im Menü enthalten ist, freu dich am Nachmittag auf ihn. Bei unseren Juice- und Juice & Soup-Cleanse-Programmen sollte zwischen den Säften bzw. Suppen jeweils ein Abstand von ca. zwei Stunden eingehalten werden, damit der Blutzuckerspiegel konstant bleibt, und kein Heißhunger entsteht. Versuche deine Säfte sehr langsam mit den mitgelieferten Trinkhalmen zu trinken und regelrecht zu kauen. So hast du mehr von jeder Flasche und bleibst länger satt.

PURE DELIGHT

Real Food to Glow

Zubereitung

Fast alles erhältst du bereits fix- und verzehrfertig, denn die meisten unserer Gerichte können kalt verzehrt werden. Nur einige wenige empfehlen wir dir, in jedem Fall zu erwärmen. Das signalisiert dir der runde Sticker „Heat me gently“ auf dem entsprechenden Gericht. In diesem Fall erwärmst du es, genau wie unsere Suppen, nur kurz im heißen Wasserbad oder bei niedriger Temperatur in einem kleinen Topf.

Sind dir deine Säfte direkt aus dem Kühlschrank zu kalt? Dann nehme Sie einfach schon eine Stunde vor dem Trinken heraus und trinke sie bei Zimmertemperatur.

Übrigens: Bei frisch gepressten, unbehandelten Säften, kommt es zu Schichtentrennung bzw. Bodensatzbildung, sobald sie länger stehen und nicht bewegt werden. Das sieht zwar nicht schön aus, ist aber ein Qualitätsmerkmal, denn dazu kommt es nur bei frischen, 100% natürlichen Säften, die keine Emulgatoren enthalten. Schüttele deine Flaschen einfach kurz vor dem Öffnen, bis der Saft darin wieder eine homogene Konsistenz und Farbe annimmt.

Verpackung & Entsorgung

Unsere Tragetaschen und Versandkartons gehören in den Papiermüll, die Strohkissen in den Kompost oder Bio-Abfall. Die Kühlelemente und Schraubdeckelgläser sind beliebig oft wiederverwendbar und praktische Begleiter im Haushalt, z.B. als Aufbewahrungsdosen für angebrochene Gewürze, Tee, etc. Unsere Strohhalme und Salatboxen und Food-Schalen sind aus PLA und vollständig biologisch abbaubar und können daher auch in den Bio-Müll. Die Flaschen entsorgst du über das duale System im Gelben Sack oder einem öffentlichen Kunststoff Container.

SOS-Tipps

- **Koffein-Junkie?** Übermäßiger Kaffeegenuss ist zwar nicht gesund (hallo, Säure-Basen-Gleichgewicht), Entzugserscheinungen aber

PURE DELIGHT

Real Food to Glow

auch nicht, und genau diese können sich bei Koffein-Entzug in starken Kopfschmerzen manifestieren. Wenn auch du nicht ganz ohne Koffein auskommst, dann gönne dir auch während deinem Cleanse einen einfachen Espresso pro Tag - ohne Milch und Zucker versteht sich – und auch nur, wenn es wirklich nicht anders geht!

- **Zucker-Junkie?** Du kommst nicht klar, ohne zu naschen? Dann Sorge dafür, dass du immer ein paar Sellerie-Sticks, Apfelschnitzen, Nüsse oder einen anderen kleinen Snack deiner Wahl von unserer Snackliste in Reichweite hast und vermeide es, dich Versuchungen wie dem Süßwarenregal im Supermarkt oder dem Besuch beim Bäcker auszusetzen. Das einzige, was du wirklich falsch machen kannst, ist zwischendrin schwach zu werden! So ist all die Mühe der letzten Tage zunichtegemacht und du fängst wieder von vorne an.

Snackliste

- 1/4 Avocado
- 1 Apfel
- 1 Handvoll rohe Gemüsesticks
(vorzugsweise Stangensellerie, Salatgurke oder Karotten)
- 1 kleine Handvoll Mandeln, Walnüsse oder Cashews
(ungeröstet und ungesalzen)
- 1-2 Reiswaffeln
- 1 Tasse glutenfreie Gemüsebrühe
- 1 Handvoll unserer Pure Delight Super Food Snacks

Motivationstief

Wenn du zwischendurch mal einen Durchhänger hast oder kurz davor bist, alles hinzuwerfen, ist das völlig normal. Wichtig zu wissen ist dann: Schwache Momente halten meist nur kurz an. Der Trick ist also, sie zu überstehen. Denke daran, du hast nur noch ein paar Tage, und visualisiere das tolle Ergebnis, dass du so gern erreichen willst.

PURE DELIGHT

Real Food to Glow

Hier unsere Top 6, die dich nach deiner Cleanse- und Clean Eating Erfahrung erwarten – Durchhalten lohnt sich doch, oder?

Freu dich auf

- ...ein besseres Körpergefühl, neue Kleidergröße!
- ...einen Stoffwechsel der Freudensprünge macht!
- ...einen Strahle-Teint
- ...eine extra Portion Energie
- ...ein starkes Immunsystem
- ...weniger ungesunde Gelüste!

Und zu guter Letzt, vergiss nicht: Du machst keine Diät, sondern schenkst deinem Körper eine kleine Auszeit, in der er sich regenerieren kann, um anschließend wieder auf allen Ebenen leistungsfähiger zu sein. Wenn das nicht genug Motivationsunterstützung ist?

Side Effects

können auftreten, sind aber in der Regel harmlos und kurzweilig. Je nachdem, wie schlecht deine Ernährungsgewohnheiten vorher waren, und, wie gut du dich vorbereitet hast, kann es vor allem während der ersten drei Tage zu Symptomen wie Müdigkeit, Übelkeit oder Kopfschmerzen kommen. Kein Grund zur Beunruhigung. Diese Symptome zeigen nur, dass dein Körper bereits an der Umstellung arbeitet.

Stay Delighted

PURE DELIGHT

Real Food to Glow

Willkommen in deinem neuen Healthy Lifestyle!

Glückwunsch, du hast es geschafft! Deine Pure Delight Tage sind schon wieder vorbei – war doch gar nicht so schwer, oder? Jetzt geht die Reise weiter: Dein Organismus arbeitet jetzt gerade auf Hochtouren. Damit das auch möglichst lange so bleibt, haben wir hier ein paar ultimative Healthy Lifestyle Tipps für dich:

Eat clean, stay lean!

Dranbleiben ist alles. Das positive Körpergefühl, dass du nun hast, und die Komplimente aus deinem Umfeld, helfen dir dabei, die richtigen, gesunden Food-Entscheidungen zu treffen, damit dein Organismus weiterhin im grünen Bereich bleibt. Hierfür brauchst du keine pH-Wertlisten und musst auch keine Kalorien zählen... – beachte nur eines: Nimm überwiegend echtes, pures Essen zu dir! Im Klartext: Versuche zu 80 Prozent Dinge zu essen, die auch schon bei deinen Großeltern auf dem Speiseplan standen, die so nah an ihrer Ursprungsform und so natürlich wie möglich sind! Genau das ist mit Clean Eating gemeint: Eine natürlich reine Form der Ernährung ohne künstlichen Farb- und Konservierungsstoffe, ohne Geschmacksverstärker, ohne Industriezucker oder künstliche Süßungsmittel und ohne sonstigen Schnickschnack aus dem Labor.

DO

- Viel frisches, saisonales Obst und Gemüse
- Gesunde, ungesättigte Fette (wie in Olivenöl, Nüssen oder Avocados)

DON'T

- Keine Gerichte mit langen Zutatenlisten
- Kein abgepacktes Convenience Food

Take it easy

Ernährungsgewohnheiten ändern sich nicht über Nacht. Gehe behutsam vor, erzwinge nichts, dann bist du auf dem besten Weg. Kleine Sünden sind durchaus ok, solange du zu 80% dabei bleibst, bewahrst du

PURE DELIGHT

Real Food to Glow

problemlos deinen neuen Healthy Lifestyle. Mache dir bewusst, was deinem Körper gut tut und was nicht, und wie deine neue echte Ernährung nicht nur dein Erscheinungsbild, sondern dein gesamtes Wohlbefinden positiv beeinflusst.

Nobody is perfect

Urlaub, Adventszeit, Liebeskummer oder Stress im Job: Die Gründe, warum wir immer mal wieder in alte, ungesunde Muster zurückfallen, sind vielfältig. Das passiert uns vor allem dann, wenn wir noch vergleichsweise neu im Healthy Lifestyle sind und uns die gesunde, ‚saubere‘ und basische Ernährung noch nicht in Fleisch und Blut übergegangen ist. Erschwerend hinzu kommt, dass ungesundes Convenience Food an jeder Ecke schnell und günstig zu haben ist und uns mit seinen von Food-Designern ausgeklügelten Zusätzen so süchtig macht, das wir gar nicht mehr aufhören wollen es zu essen. Mach dir immer wieder klar, wie viel wohler du dich ohne es gefühlt hast und gönne dir entweder ein paar leckere Pure Delight Clean Eating Tage oder eine kurze Saftkur, die dich wieder auf den richtigen Weg bringen und Industrie- und Junk-Food schnell vergessen lassen.

More Inspiration...

Egal in welcher Situation du auch gerade stecken magst. Du bist nicht allein! Unsere langjährige Expertise ist immer mit dir – auch über dein Programm mit uns hinaus: In unserem **Delight's Life Online Magazin** auf unserer Website findest du jede Menge Healthy Lifestyle Inspiration, gesunde Rezepte, Trends, News und Know-how. Von unseren Experten für dich auf der ganzen Welt gesammelt und aufbereitet...

FAQ

One more thing

Du hast noch Fragen? Etwas ist dir unklar oder du bist unsicher? Egal, wo dich der Schuh drückt, wir sind für dich da! Ruf uns an unter +49

PURE DELIGHT

Real Food to Glow

(0)89 - 45 21 422 0 oder schreibe uns an info@pure-delight.com. Unsere Expertinnen sind werktags von 8:00-17:00 Uhr für dich da und stehen dir mit Rat und Tat zur Seite.

Hier schon mal die 4 meist gestellten Fragen aus der Community:

Kann es bei einer Saftkur zu Mangelerscheinungen kommen?

Nicht bei uns! Natürlich ist Cleanse nicht gleich Cleanse, aber nicht umsonst hast du dich für Pure Delight, das Original und den Experten seit 2009, entschieden. In einer Flasche Saft steckt das Beste aus bis zu 2 Kilo Obst und Gemüse und das mit einem Gemüseanteil von mindestens 50 Prozent. Das ist wichtig, denn reine Fruchtsäfte lassen deinen Blutzuckerspiegel Achterbahn fahren und sind alles andere als gesund.

Bekommt mein Körper genug Proteine?

Protein bzw. Eiweiß steckt nicht nur in Fleisch, Fisch oder Milchprodukten, sondern auch in Obst, Gemüse, Nüssen, Sprossen, Samen und Hülsenfrüchten, und davon verarbeiten wir reichlich in unseren Produkten. Diese wertvollen pflanzlichen Proteine verdaut unser Körper sogar wesentlich besser als tierisches Eiweiß, da ihre Aminosäuren-Struktur weit weniger komplex ist.

Kann ich währenddessen Sport treiben?

Absolut, Sport gehört schließlich genauso zum Healthy Lifestyle wie gesunde Ernährung. Aber Vorsicht bitte und nicht übertreiben. Wenn du vorher eher Couch-Potato warst, dann versuche nicht von heute auf morgen super sportlich zu werden. Lass es langsam angehen und höre auf deinen Körper! Während eines reinen Juices Cleanse Programms (Saftkur) solltest du übermäßige Anstrengung und besonders schweißtreibende Sportarten meiden. Hartes Ausdauertraining solltest du nur dann betreiben, wenn du gut daran gewöhnt bist. Ideal sind Schwimmen, Radfahren, Yoga, Pilates, leichtes Krafttraining und Spaziergänge an der frischen Luft.

PURE DELIGHT

Real Food to Glow

Droht anschließend der Jo-Jo-Effekt?

Nein, denn der ungeliebte Jo-Jo-Effekt entsteht nur dann, wenn unser Körper beim Abnehmen nicht ausreichend mit Nährstoffen versorgt wird, und der Stoffwechsel – aus „Angst“ vor der drohenden Hungersnot – auf Sparflamme schaltet. In jedem unserer Säfte stecken die Nährstoffe aus bis zu 2 Kilo Obst und Gemüse. Abhängig vom gewählten Cleanse- oder Clean Eating-Programm nimmt dein Körper pro Tag etwa 700 bis 1.500 Kalorien aus wertvollen pflanzlichen Nährstoffen zu sich. Auf diese Weise wird er bestens mit allen lebenswichtigen Vitaminen, Mineralien und Enzymen versorgt und dein Stoffwechsel so richtig auf Trab gebracht. Da hat der Jo-Jo-Effekt keine Chance. Voraussetzung ist natürlich, dass du dich nach deiner Saftkur auch weiterhin gesund und einigermaßen maßvoll ernährst.