



# duówell® balance



Die leckere Saftwoche in 100 %-Bio-Qualität –  
Mit drei natürlichen Superfoods!



# Saftwoche

## Herzlichen Glückwunsch!

Sie haben sich entschlossen, etwas für Ihr Wohlbefinden zu tun und eine duówell® balance Saftwoche durchzuführen. Diese Broschüre wird Ihnen dabei mit vielen nützlichen Tipps und Anregungen zur Seite stehen.

Unser Leben kann durch viele Umstände aus dem Gleichgewicht geraten. Der moderne Alltag zieht viele negative Auswirkungen nach sich: Wir schleppen Übergewicht mit uns herum, fühlen uns ständig schlapp und müde. Kopfschmerzen, Schlaf- oder Magen-/Darmprobleme sind nur einige Anzeichen dafür, dass unser Leben aus der Balance geraten ist. In vielen Kulturen gilt eine Fastenkur als Schlüssel zu mehr Wohlbefinden. Daher wird sie von vielen Ernährungsexperten empfohlen.

Regelmäßiges Fasten fördert die Vitalität und hat positive Auswirkungen auf den gesamten Körper. Es hilft Ihnen dabei, Ihren Organismus ins Gleichgewicht zu bringen. Eine Fastenkur gibt Ihnen neuen Schwung.

## Die duówell® balance Saftwoche

Fastenkuren als Schlüssel zu körperlichem und geistigem Wohlbefinden sind eine Jahrtausende alte Tradition und auf der ganzen Welt verbreitet. Wir haben diese uralten Prinzipien

aufgegriffen und entsprechend aktuellster ernährungswissenschaftlicher Erkenntnisse modifiziert. Dabei ist ein alltagstaugliches, wirksames und dabei bekömmliches und und genussvolles Fasten-Programm entstanden, das sich problemlos in den modernen Alltag integrieren lässt: die duówell® balance Saftwoche in 100% Bio-Qualität!

Im Gegensatz zu traditionellem Fasten ist die duówell® balance Saftwoche keine Nulldiät. Durch die Kombination unserer exquisiten duówell® Frucht- und Gemüse-Direktsaftcocktails mit den Superfoods Hanfnüsse, Chiasamen und Moringatee wird Ihr Organismus während der Kur mit essenziellen Nährstoffen versorgt. Dank dieses Konzepts bleiben Sie während des gesamten Programms voll leistungsfähig und fühlen sich wohl.



## Für wen eignet sich die Saftwoche?

Prinzipiell ist die Saftwoche allen gesunden Erwachsenen zu empfehlen. Jugendliche sowie Personen, die an Diabetes, niedrigem Blutdruck, Herz- und Kreislaufstörungen oder anderen gesundheitlichen Beschwerden leiden, sollten die Saftwoche nur unter ärztlicher Aufsicht durchführen. Während der Schwangerschaft oder der Stillzeit sollte von der Durchführung generell abgesehen werden.

## Welches ist der beste Zeitpunkt für eine Saftwoche?

Grundsätzlich können Sie das Programm jederzeit durchführen. Viele Personen wählen den Frühling, da im Frühjahr oft das Bedürfnis besteht, den Körper wieder richtig in Form zu bringen. Aber auch der Herbst eignet sich bestens, wenn Sie den Körper auf die kalten Wintermonate vorbereiten möchten.

Planen Sie Ihre Saftwoche möglichst frühzeitig, damit Sie sich optimal darauf einstellen können. Verschieben Sie Verabredungen zum Essen auf einen späteren Zeitpunkt. Vielleicht will ja sogar jemand mitmachen? Erfahrungsgemäß fällt die Durchführung der duówell® balance Saftwoche in einer Gruppe von Gleichgesinnten leichter!

## Bevor Sie beginnen

Die ersten drei Tage der duówell® balance Saftwoche sind die schwersten. Wenn Sie berufstätig sind, sollten Sie das Programm daher am besten an einem Freitagmorgen starten und sich für das Wochenende möglichst wenig vornehmen. So können Sie sich völlig auf sich selbst konzentrieren.

Sorgen Sie dafür, dass alle nötigen Zutaten im Haus sind, bevor Sie die duówell® balance Saftwoche starten. Leeren Sie Kühlschrank und Vorratsschränke von verlockenden kalorienhaltigen Lebensmitteln, Süßigkeiten und Getränken.

Für einen optimalen Erfolg Ihrer Saftwoche sind eine gründliche Darmentleerung zu Beginn und ein täglicher Stuhlgang sehr wichtig. Hierzu bietet sich an, am Morgen des 1. Tags auf nüchternen Magen einen gestrichenen Esslöffel Glaubersalz aus der Apotheke, aufgelöst in einem Glas lauwarmen Wasser, zu trinken. Wenn nötig, können Sie dies am 3. und 5. Tag wiederholen.

## Superfoods – natürliche Nährstofflieferanten

Bei Superfoods handelt es sich nicht, wie der Name vielleicht vermuten ließe, um künstliche Lebensmittel oder Vitalstoffpräparate, sondern um reine Naturprodukte wie Samen, Blätter oder Früchte. Im Vergleich zu anderen Nahrungsmitteln besitzen Superfoods einen außerordentlich hohen Gehalt an ernährungsphysiologisch wertvollen Nährstoffen pro enthaltener Kilokalorie.

Dank dieser sogenannten hohen Nährstoffdichte reichen bereits geringe Mengen an Superfoods aus, um den Nährstoffbedarf unseres Körpers zu stillen, ohne gleichzeitig unnötige Kalorien aufzunehmen. So kann der Organismus die Nährstoffe unmittel-

bar verwerten, ohne dass sie als „Dickmacher“ in Fettpölsterchen abgelagert werden. Dies macht Superfoods zu optimalen Nährstofflieferanten während einer Fastenkur!

## Hanfnüsse – ein optimaler Ernährungsbaustein

Aufgrund ihrer nahrhaften Eigenschaften und ihres feinen Geschmacks wurden die Früchte der Hanfpflanze, die Hanfnüsse oder auch Hanfsamen, bereits von den alten Ägyptern und Römern als Grundnahrungsmittel geschätzt. Sie sind hervorragend geeignet, um dem Körper auf natürliche und gesunde Art zahlreiche essenzielle Nährstoffe wie Proteine, mehrfach ungesättigte Fettsäuren, Vitamine und Mineralstoffe zuzuführen.

Hanfnuss-Proteine enthalten alle acht lebensnotwendigen Aminosäuren, die der erwachsene menschliche Organismus nicht selbst herstellen kann. Dies macht Hanfnüsse zu einem perfekten pflanzlichen Eiweißlieferanten, der physiologisch an Fleisch oder Vollweiß heranreicht. Das in Hanfnüssen enthaltene Fett wiederum besteht zu 90% aus mehrfach ungesättigten Fettsäuren im für die menschliche Ernährung idealen 3:1-Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3! Dank ihrer optimalen Nährstoff-Zusammensetzung stellen Hanfnüsse eine einmalige Bereicherung unseres Speiseplans dar. Dabei eignen sie sich auch hervorragend für Allergiker, da sie keine Nussallergene enthalten und laktose- und glutenfrei sind.



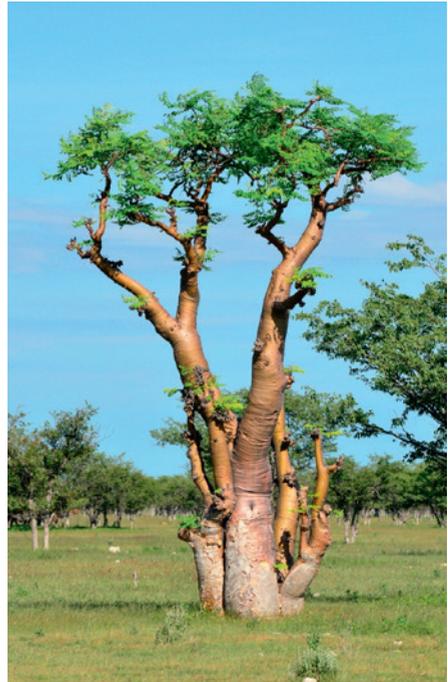
## Chiasamen – der Energiespender der Azteken

Chia ist eine Pflanzenart aus der Gattung der Salbei-Gewächse, die ursprünglich aus Mittelamerika stammt. Ihre Samen wurden schon von den Azteken als äußerst nahrhaftes Grundnahrungsmittel geschätzt. Ähnlich wie Hanfnüsse sind auch Chiasamen ernährungsphysiologisch optimal zusammengesetzt und bestehen zu einem hohen Anteil aus Omega-3-Fettsäuren, Proteinen und Ballaststoffen. Daher gelten sie als ein hervorragender natürlicher Energiespender, was heute besonders Vegetarier und Sportler zu schätzen wissen.

In Flüssigkeit quellen Chiasamen stark auf und bilden einen verdauungsschonenden Gelmantel. Dieser wirkt sättigend, verzögert den Abbau der Nährstoffe und stimuliert die Darmtätigkeit. Das macht Chiasamen zu einem idealen Bestandteil von Fastenkuren und Diäten. Da sie von Natur aus gluten- und laktosefrei sind, eignen sich auch Chiasamen sehr gut für Allergiker.

## Moringa – der Baum des Lebens

Die Moringapflanze (zu Deutsch auch Meerrettichbaum) ist eine der nährstoffreichsten Pflanzen der Welt. Sie stammt ursprünglich aus Indien, hat sich aber im Laufe der Jahrhunderte über die tropischen und subtropischen Regionen der ganzen Welt ausgebreitet.



Moringa-Blätter enthalten u. a. 25 x so viel Eisen wie in Blattspinat, 7 x so viel Vitamin C wie in Orangen, 4 x so viel Vitamin A wie in Karotten, 3 x so viel Vitamin E wie in Weizenkeimen, 4 x so viel Kalzium wie in Milch und 3 x so viel Kalium wie in Bananen. Darüber hinaus enthalten die Blätter hohe Mengen an natürlichen Antioxidantien wie Carotin, Lutein, Zeaxanthin und zahlreiche verschiedene Polyphenole. Moringa-Blätter sind somit ein natürliches Multivitalstoffpräparat, das jeder Vitaminpille weit überlegen ist. In der Ayurveda, der indischen Lehre vom gesunden Leben, wird Moringa darum als „Baum des langen Lebens“ bezeichnet. Zahlreiche aktuelle Forschungsergebnisse bestätigen die einzigartigen Eigenschaften.

## Vorbereitungstag

## 1.Tag

## 2.Tag

	Der Vorbereitungstag soll Ihren Körper auf die Saftwoche einstimmen. Versuchen Sie bereits heute den Menüplan exakt einzuhalten; umso leichter wird Ihnen der erste Safttag fallen.	Jetzt geht's richtig los! Sie werden während der Saftwoche Ihren Körper kennen lernen und viele neue Erfahrungen sammeln.	Keine Angst, Sie werden auch diesen Tag überstehen!
<b>Über den Tag verteilt</b>	· Trinken Sie 2 Liter <b>duówell® Moringa Cleanse Tee!</b>	· Trinken Sie 2 Liter <b>duówell® Moringa Cleanse Tee!</b>	· Trinken Sie 2 Liter <b>duówell® Moringa Cleanse Tee!</b>
<b>Morgens</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Als Erstes eine Tasse Moringa Cleanse Tee.</li> <li>· 2 gestrichene TL Chiasamen in 1 Glas (200 ml) <b>duówell® Morgentraum</b> einrühren und quellen lassen.</li> <li>Nach ca. 30 Min. langsam, schluckweise trinken</li> <li>· 2 Scheiben Zwieback mit etwas Honig und je 1 gestrichenen TL Hanfnüsse. Langsam und gut kauen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Als Erstes eine Tasse Moringa Cleanse Tee.</li> <li>· 2 gestrichene TL Chiasamen in 1 Glas (200 ml) <b>duówell® Morgentraum</b> einrühren und quellen lassen.</li> <li>Nach ca. 30 Min. langsam, schluckweise trinken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Als Erstes eine Tasse Moringa Cleanse Tee.</li> <li>· 2 gestrichene TL Chiasamen in 1 Glas (200 ml) <b>duówell® Morgentraum</b> einrühren und quellen lassen.</li> <li>Nach ca. 30 Min. langsam, schluckweise trinken</li> </ul>
<b>Mittags</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Möhrensalat mit Vollkornbrötchen (3 geraspelte Möhren mit 2 EL Hanfnuss- oder Olivenöl, Saft einer halben Zitrone, Salz, Pfeffer und frischer Petersilie würzen)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 1 kleines Glas (150 ml) <b>duówell® Sonnengold</b></li> <li>· Einen Hanf-Riegel langsam und gut kauen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 1 kleines Glas (150 ml) <b>duówell® Rubinrot</b></li> <li>· Einen Hanf-Riegel langsam und gut kauen</li> </ul>
<b>Abends</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 1 Glas (200 ml) <b>duówell® Abendtraum</b></li> <li>· 2 mittelgroße Pellkartoffeln, 125 g Magerquark mit frischem Schnittlauch, Meersalz und Pfeffer würzen. Langsam und gut kauen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 1 Glas (200 ml) <b>duówell® Abendtraum</b></li> <li>· 1 Tasse (200 ml) <b>duówell® Delikat</b> erwärmen, 2 gestrichene Teelöffel Hanfnüsse darüber streuen und nach Belieben mit frisch gemahlenem Pfeffer und frischen Kräutern würzen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 1 Glas (200 ml) <b>duówell® Abendtraum</b></li> <li>· 1 Tasse (200 ml) <b>duówell® Delikat</b> erwärmen, 2 gestrichene Teelöffel Hanfnüsse darüber streuen und nach Belieben mit frisch gemahlenem Pfeffer und frischen Kräutern würzen</li> </ul>
<b>Pflegen</b>	Ein Leberwickel aktiviert die Verdauung: Ein feuchtwarmes Handtuch auf den Bauch legen, trockenes Tuch darüber und 20 Minuten ruhen	Tagsüber 30 Minuten Energie-Schlaf	30 Minuten leichte Bewegung an der frischen Luft, z. B. Radfahren, ein Waldspaziergang oder im Garten werkeln

### 3.Tag

### 4.Tag

### 5.Tag

### Aufbautag

Halbzeit!

Morgen Abend werden Sie stolz sein!

Der letzte Tag!

Der Auftag ist besonders wichtig! Halten Sie sich bitte streng an den Menüplan. Ihr Verdauungssystem braucht Zeit, um wieder voll aktiv zu werden.

· Trinken Sie 2 Liter **duówell® Moringa Cleanse Tee!**

· Trinken Sie 2 Liter **duówell® Moringa Cleanse Tee!**

· Trinken Sie 2 Liter **duówell® Moringa Cleanse Tee!**

· Trinken Sie 2 Liter **duówell® Moringa Cleanse Tee!**

· Als Erstes eine Tasse Moringa Cleanse Tee.

· 2 gestrichene TL Chiasamen in 1 Glas (200 ml) **duówell® Morgentraum** einrühren und quellen lassen. Nach ca. 30 Min. langsam, schluckweise trinken

· 2 gestrichene TL Chiasamen in 1 Glas (200 ml) **duówell® Morgentraum** einrühren und quellen lassen. Nach ca. 30 Min. langsam, schluckweise trinken

· 2 gestrichene TL Chiasamen in 1 Glas (200 ml) **duówell® Morgentraum** einrühren und quellen lassen. Nach ca. 30 Min. langsam, schluckweise trinken

· 2 gestrichene TL Chiasamen in 1 Glas (200 ml) **duówell® Morgentraum** einrühren und quellen lassen. Nach ca. 30 Min. langsam, schluckweise trinken  
· 2 Scheiben Zwieback mit etwas Honig und je 1 gestrichenen TL Hanfnüsse. Langsam und gut kauen.

Vormittag

· Einen reifen Apfel langsam und gut kauen

· 1 kleines Glas (150 ml) **duówell® Sonnengold**  
· Einen Hanf-Riegel langsam und gut kauen

· 1 kleines Glas (150 ml) **duówell® Rubinrot**  
· Einen Hanf-Riegel langsam und gut kauen

· 1 kleines Glas (150 ml) **duówell® Sonnengold**  
· Einen Hanf-Riegel langsam und gut kauen

· 1 Teller Gemüsesuppe (2 Möhren, 1 Kartoffel und 1/2 Zwiebel kleinschneiden, in 1 EL Olivenöl andünsten und mit 1/4 l Gemüsebrühe 20 min köcheln. Mit Salz und Pfeffer würzen)

Nachmittag

· 1 kleines Glas (150 ml) **duówell® Rubinrot**

· 1 Glas (200 ml) **duówell® Abendtraum**  
· 1 Tasse (200 ml) **duówell® Delikat** erwärmen, 2 gestrichene Teelöffel Hanfnüsse darüber streuen und nach Belieben mit frisch gemahlenem Pfeffer und frischen Kräutern würzen

· 1 Glas (200 ml) **duówell® Abendtraum**  
· 1 Tasse (200 ml) **duówell® Delikat** erwärmen, 2 gestrichene Teelöffel Hanfnüsse darüber streuen und nach Belieben mit frisch gemahlenem Pfeffer und frischen Kräutern würzen

· 1 Glas (200 ml) **duówell® Abendtraum**  
· 1 Tasse (200 ml) **duówell® Delikat** erwärmen, 2 gestrichene Teelöffel Hanfnüsse darüber streuen und nach Belieben mit frisch gemahlenem Pfeffer und frischen Kräutern würzen

· 1 Glas (200 ml) **duówell® Abendtraum**  
· 2 mittelgroße Pellkartoffeln, 125 g Magerquark mit frischem Schnittlauch, Meersalz und Pfeffer würzen. Langsam und gut kauen.

20 Minuten Entspannungs-Auszeit: Bequem sitzen, ruhen, besinnen

30 Minuten schwimmen

Morgens noch im Liegen 5 Minuten zügig Luftfahrrad fahren

Nach dem Abendessen eine Bauchmassage: Mit der flachen Hand und leichtem Druck 5 Minuten um den Nabel kreisen

## Tipps zum Durchhalten

Bedenken Sie, dass Sie für die duówell® balance Saftwoche viel Energie benötigen. Ausreichend Ruhe und Schlaf sind daher unentbehrlich!

Verwöhnen Sie sich! Zum Beispiel mit einem duftenden Ölbad oder einer wohlriechenden Lotion. Machen Sie es sich auf dem Sofa bequem und lauschen Ihrer Lieblings-Musik! Auch Massagen zur Optimierung des Lymphflusses sind ein wirkungsvolles Instrument.

Auf leichte sportliche Betätigung müssen Sie während dieser Woche nicht verzichten. Vermeiden Sie aber übermäßige Anstrengungen.

Neben den Säften sollten Sie täglich 2 Liter duówell® Moringa Cleanse Tee trinken. Durch den hohen Flüssigkeitsanteil fließt dann weniger Energie in den Verdauungsprozess.

Während der duówell® balance Saftwoche reagiert Ihr Körper besonders empfindlich auf Kälte.

Ziehen Sie daher immer gleich beim ersten Frösteln eine warme Strickjacke oder einen kuscheligen Pullover an. Dazu eine heiße Tasse duówell® Moringa Cleanse Tee!

Sollten Sie sich gelegentlich etwas schwach fühlen, bringt ein Teelöffel Honig oder ein Stück Traubenzucker den Kreislauf schnell wieder in Schwung!

Durch die Ernährungsumstellung kann es zu Beginn der Woche zu leichten Kopf- und Gliederschmerzen kommen. Es ist daher äußerst wichtig, dass Sie genügend trinken! Sie sollten immer ein gefülltes Glas in Ihrer Nähe haben, das Sie daran erinnert. Mit einer sanften Massage der Schläfen und Glieder lassen sich eventuell trotzdem auftretende Beschwerden schnell lindern.



## Gratulation!

Sie haben die duówell® balance Saftwoche erfolgreich absolviert. Sie dürfen wirklich stolz auf sich sein!

Vielleicht fühlen Sie sich jetzt sogar so gut und energiegeladen, dass Sie gleich weitermachen wollen? Kompliment! Dann wiederholen Sie einfach die Woche (ohne Vorbereitungs- und schließen mit dem Aufbau- und Tag ab.

## Und was kommt jetzt?

In den kommenden Tagen und Monaten ist es wichtig, Ihren Körper auch weiterhin gesund zu ernähren. Dank der duówell® balance Saftwoche haben Sie die Basis für einen Neustart geschaffen. Jetzt ist der ideale Zeitpunkt gekommen, sich von schlechten Essgewohnheiten zu verabschieden und ein paar grundlegende Tipps zu beachten:

- Essen Sie regelmäßig und lassen Sie keine Mahlzeiten ausfallen, drei Mal am Tag sollten Sie etwas essen. Achten Sie aber darauf, dass Ihre Mahlzeiten leicht und nicht zu groß sind – nach einer Saftwoche muss sich Ihr Körper erst wieder langsam auf feste Nahrung einstellen.
- Nehmen Sie sich Zeit für Ihr Essen und essen Sie bewusst! Stress und Hektik sollten Sie zu den Mahlzeiten nach Möglichkeit verbannen, genauso wie Nebenbeschäftigungen. Genießen Sie jeden Bissen im Mund und entdecken Sie zum Teil ganz neue Geschmackserlebnisse.
- Durch die bewusste Nahrungsaufnahme werden Sie automatisch langsamer essen. Kauen Sie jeden Bissen gründlich, so stellt sich schneller das Sättigungsgefühl ein.



- Versuchen Sie, Zucker und gesättigte Fette zu reduzieren. Sie müssen nicht komplett auf Süßigkeiten verzichten, sollten aber die Menge im Blick behalten. Vielleicht gibt es ja auch einen gesunden Obst-Snack, der Ihren Appetit auf etwas Süßes genauso stillt – probieren Sie doch einmal etwas Neues aus! Verwenden Sie bei der Speisenzubereitung nach Möglichkeit pflanzliche Öle mit hohem Gehalt an ungesättigten Fettsäuren, z.B. unser Omega-3-reiches duówell® Hanfnussöl.

Frisches Obst und Gemüse sollten täglich auf Ihrem neuen Speiseplan stehen. Tiefkühlware ist eine von der Saison unabhängige praktische Alternative.

- Fertiggerichte und deftige regelmäßige Fleisch-Mahlzeiten sollten Sie verbannen. Das bedeutet nicht, dass Sie gar kein Fleisch mehr essen dürfen, nur sollte Fleisch nicht der Hauptbestandteil Ihrer Mahlzeit sein. Planen Sie fleischfreie Tage ein und weichen Sie öfter auf Seefisch aus.
- Naschen Sie nichts zwischen den Mahlzeiten, es sei denn Obst oder Nüsse. Oder seien Sie erfin-

derisch und kreieren Sie neue und gesunde Snacks für Zwischendurch!

- Trinken Sie mindestens zwei Liter am Tag, am besten Mineralwasser und ungesüßte Tees, z.B. unseren leckeren duówell® Moringa Cleanse Tee.
- Natürlich gehört auch regelmäßige Bewegung zu einem ausgeglichenen Lebensstil. Horchen Sie in sich hinein, was macht Ihnen Spaß, wozu müssen Sie sich nicht überwinden? Drei Mal eine halbe Stunde Spaziergehen in der Woche können Ihr allgemeines Wohlempfinden schon erheblich verbessern.

Und zu guter Letzt: Hören Sie auf Ihre innere Stimme. Ihr Körper sagt Ihnen genau, was Ihnen gut tut und was nicht. Natürlich können Sie trotzdem auch einmal über die Stränge schlagen und sich etwas gönnen, was nicht auf Ihrem neuen Speiseplan steht. Wichtig ist nur, dass Sie nicht übertreiben und Ihren Körper danach wieder in die Balance bringen.



## Bringen Sie das Fasten-Konzept in Ihren Alltag!

Damit Sie Ihr zurück gewonnenes Wohlfühl lange genießen können, sollten Sie sich auch weiterhin möglichst ausgewogen ernähren. Wir unterstützen Sie dabei mit duówell® Superfoods und Hanfnussöl in bester Bio-Qualität. Bauen Sie beides einfach in Ihre tägliche Ernährung ein, geben Sie z.B. jeden Tag einen Esslöffel geschälte Hanfnüsse über Ihr Müsli oder den Salat. Das schmeckt nicht nur gut, sondern versorgt Ihren Körper mit wichtigen Proteinen. 1 EL duówell® Hanfnussöl (oder Hanföl) deckt sogar den kompletten täglichen Omega-3-Bedarf eines Erwachsenen. Außerdem sollten sie weiterhin jeden Tag mindestens 2 Liter trinken, ohne dabei überflüssige Kalorien zu sich zu nehmen. Unser duówell® Moringa Cleanse Tee ist dafür optimal geeignet. Übrigens können Sie sich im Sommer damit als Eistee zubereiten auch wunderbar erfrischen – unbedingt einmal ausprobieren!



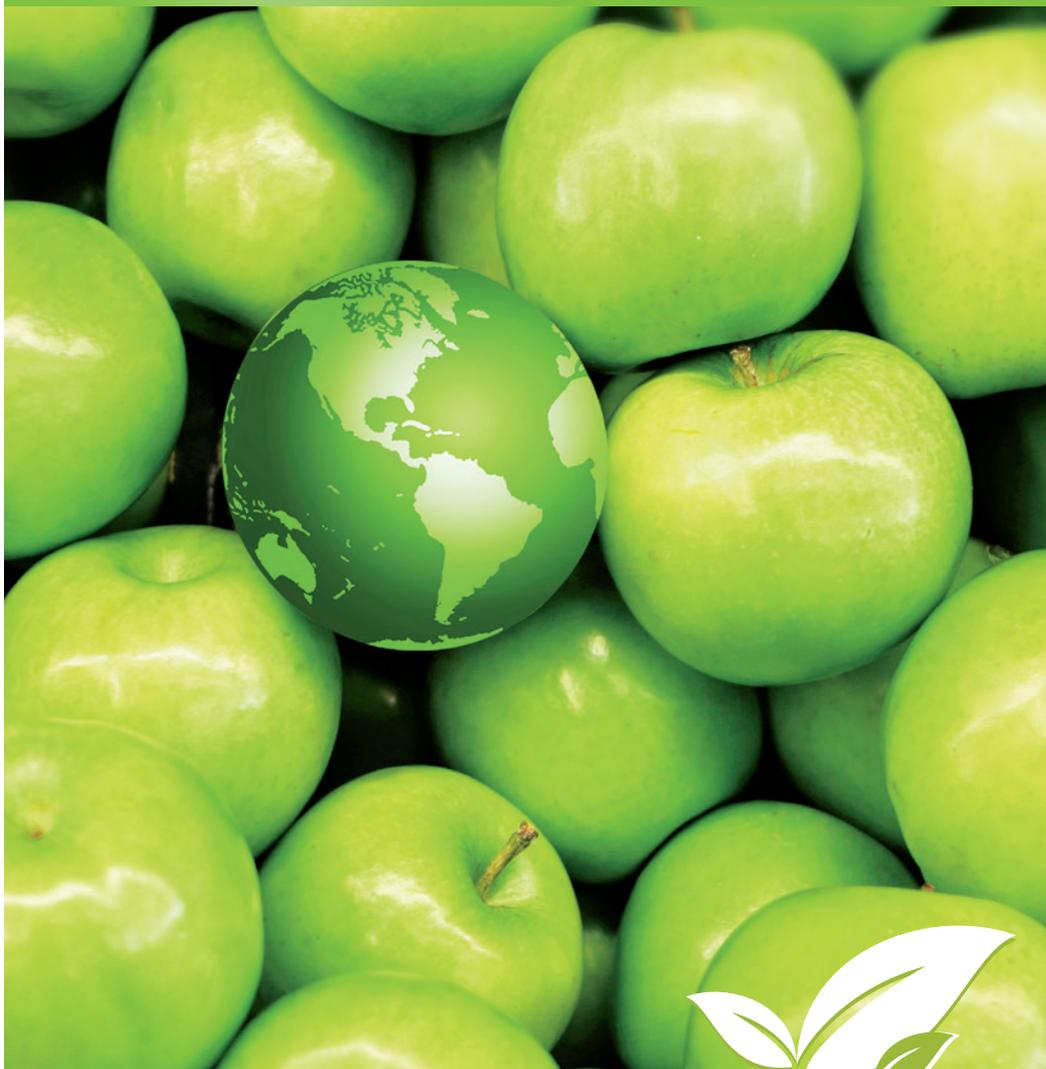
Wenn Sie durch die Saftwoche Gefallen am Fasten gefunden haben und regelmäßig einen Safttag einlegen möchten, empfehlen wir unser duówell® balance Saftwochenende, mit einem Vorbereitungs- und einem reinen Safttag. Verschiedene wissenschaftliche Studien zum intermittierenden oder unterbrochenen Fasten belegen die positiven Auswirkungen.

Sie können das Saftwochenende einmal wöchentlich, alle 14 Tage oder auch monatlich in Ihre Ernährung einbauen – je nach Motivation und Körpergefühl. Wichtig ist nur, dass es Bestandteil Ihres Alltags wird.

**duówell® – Alles Gute für Ihre Ernährung!**



GLOBOVITA  
WIR LIEBEN DAS LEBEN



GloboVita GmbH | Im Leimen 2 | 64291 Darmstadt



DE-ÖKO-007  
EU-/Nicht-EU  
Landwirtschaft

[www.globovita.de](http://www.globovita.de)