



Dein Plan für die Zitronensaftkur

Dieses Rezept wird zusammengemischt:

- 2 EL frisch gepresster Zitronensaft (oder Limettensaft)
- 2 EL Ahornsirup
- 1/10 TL Cayennepfeffer
- 300 ml Wasser

Wir oft wird diese Mischung getrunken?

- 6-12 Gläser pro Tag

Wie lange dauert die Kur?

- 10 Tage

Wichtige Regeln der Zitronensaftkur:

- während der 10 Tage wird auf feste Nahrung verzichtet
- einige Tage vor der Kur sollten die Kalorien bereits reduziert werden
- nach der Kur sollten die Kalorien nur langsam erhöht werden

Variationen der Kur:

Zitronensaftkur mit Essen

- Die Dauer der Kur beträgt 14 Tage
- Die Zitronensaft-Rezeptur bleibt bestehen – 6-8 Gläser täglich.
- Eine Mahlzeit täglich mit maximal 600 Kalorien ist erlaubt
- Achte zusätzlich auf eine hohe Zufuhr an Wasser während der 14 Tage

Das passende Buch zur Zitronensaftkur findest Du unter [diesem Link](#).

www.intervall-fasten.net