



# Liposana-Detox

(Behandlungstag)

## Petersilien-Zitronen-Wasser

ERFRISCHEND. LEICHT. KLÄREND.

Dieses Wasser unterstützt deinen Körper an deinem Behandlungstag optimal: wenig Kalorien, kein Zucker und voller wertvoller Pflanzenstoffe.

### ZUTATEN

- 1 Liter stilles Wasser
- ½ Bio-Zitrone
- 1 Handvoll frische Petersilie



### ZUBEREITUNG



Zitrone gründlich waschen und in dünne Scheiben schneiden.



Petersilie waschen.



Zitrone und Petersilie in eine Karaffe geben und mit Wasser auffüllen.



Mindestens 1–2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen – je länger, desto intensiver der Geschmack.



Über den Tag verteilt genießen.



### TIPP

Ideal vor und nach deiner Liposana-Behandlung und als Begleiter zu eiweißreicher Ernährung.



KALORIEN  
PRO GLAS  
(250 ML)

ca. **3**  
kcal



# Liposana-Detox

(Behandlungstag)

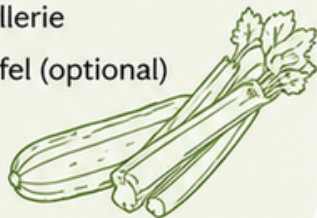
## Gurke-Sellerie-Wasser

ERFRISCHEND. MINERALSTOFFREICH.  
IDEAL FÜR WARMER TAGE.

Dieses Wasser hydratisiert deinen Körper, unterstützt die natürliche Entwässerung und ist die perfekte Ergänzung an deinem Liposana-Behandlungstag.

### ZUTATEN

- 1 Liter stilles Wasser
- ½ Gurke
- 2 Stangen Sellerie
- Einige Eiswürfel (optional)



### ZUBEREITUNG



Gurke gründlich waschen und in dünne Scheiben schneiden.



Sellerie waschen und in feine Scheiben oder kleine Stücke schneiden.



Gurke und Sellerie in eine Karaffe geben und mit Wasser auffüllen.



Nach Wunsch einige Eiswürfel hinzugeben.



Mindestens 1–2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen – je länger, desto intensiver der Geschmack.



Über den Tag verteilt genießen.



### TIPP

Besonders gut kombinierbar mit einer eiweißreichen Ernährung und viel Gemüse an deinem Behandlungstag.



KALORIEN  
PRO GLAS  
(250 ML)

ca. **5**  
kcal



# Liposana-Detox

(Behandlungstag)

## Rosmarin- Zitronen-Wasser

MEDITERRAN. AROMATISCH. KLÄREND.

Dieses Wasser unterstützt deinen Körper auf natürliche Weise, ist angenehm erfrischend und passt perfekt zu deinem Liposana-Behandlungstag.

### ZUTATEN

- 1 Liter stilles Wasser
- ½ Bio-Zitrone
- 1–2 Zweige frischer Rosmarin
- Einige Eiswürfel (optional)



### ZUBEREITUNG



Zitrone gründlich waschen und in dünne Scheiben schneiden.



Rosmarin waschen.



Zitrone und Rosmarin in eine Karaffe geben und mit Wasser auffüllen.



Mindestens 1–2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen – je länger, desto intensiver der Geschmack.



Nach Wunsch einige Eiswürfel hinzufügen.



Über den Tag verteilt genießen.



### TIPP

Ideal am Vormittag und Nachmittag. Passt hervorragend zu eiweißreichen Mahlzeiten und unterstützt dich bei der Flüssigkeitszufuhr.



KALORIEN  
PRO GLAS  
(250 ML)

ca. **4**  
kcal



# Liposana-Detox

(Behandlungstag)

## Basilikum- Gurken-Wasser

### LEICHT. FRISCH. ENTGIFTEND.

Dieses aromatische Wasser erfrischt, unterstützt die Entwässerung und ist die perfekte Ergänzung an deinem Liposana-Behandlungstag.

#### ZUTATEN

- 1 Liter stilles Wasser
- ½ Gurke
- Eine Handvoll frisches Basilikum
- Einige Eiswürfel (optional)



#### ZUBEREITUNG



Gurke gründlich waschen und in dünne Scheiben schneiden.



Basilikum waschen.



Gurke und Basilikum in eine Karaffe geben und mit Wasser auffüllen.



Mindestens 1–2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen – je länger, desto intensiver der Geschmack.



Nach Wunsch einige Eiswürfel hinzufügen.



Über den Tag verteilt genießen.



#### TIPP

Ideal vor und nach deiner Liposana-Behandlung und als Begleiter zu eiweißreicher Ernährung und viel Gemüse.



KALORIEN  
PRO GLAS  
(250 ML)

ca. **4**  
kcal



# Liposana-Detox

(Behandlungstag)

## Pfefferminz- Ingwer-Wasser

ERFRISCHEND. BELEBEND. UNTERSTÜTZEND.

Dieses Wasser erfrischt, belebt und unterstützt die Verdauung. Ideal vor oder nach deiner Liposana-Behandlung und perfekt für heiße Tage.

### ZUTATEN

- 1 Liter stilles Wasser
- ½ Bio-Zitrone (optional)
- 2–3 Scheiben frischer Ingwer
- Eine Handvoll frische Pfefferminze
- Einige Eiswürfel (optional)



### ZUBEREITUNG



Zitrone gründlich waschen und in dünne Scheiben schneiden (optional).



Ingwer waschen und in dünne Scheiben schneiden.



Pfefferminze waschen.



Zitrone, Ingwer und Pfefferminze in eine Karaffe geben und mit Wasser auffüllen.



Mindestens 1–2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen – je länger, desto intensiver der Geschmack.



Nach Wunsch einige Eiswürfel hinzufügen.



Über den Tag verteilt genießen.



### TIPP

Ideal vor der Behandlung, um deinen Körper zu erfrischen, oder danach, um die Entwässerung und Regeneration zu unterstützen.



KALORIEN  
PRO GLAS  
(250 ML)

ca. **3**  
kcal