



INFODOKUMENT

Entgiften & Aufanken

30-Tage Detox-Programm –
Cleanse & Restore

SABRINA GRÜNBACHER



Detox für deinen Neustart: Gemeinsam gesünder, klarer & kraftvoller durch Entgiftung.

Das neue Jahr hat begonnen – Zeit, Ballast abzuwerfen und Raum für neue Energie zu schaffen. Manchmal braucht es dafür einen Neustart, der wirklich in die Tiefe geht.

Unser 30-tägiges Detox-Programm bietet dir genau das: eine sanfte, aber wirkungsvolle Begleitung, um deinen Körper von innen heraus zu entgiften und in Balance zu bringen.

Schritt für Schritt führen wir dich im Team durch die verschiedenen Anwendungen und zeigen dir, wie ätherische Öle und Supplements dich auf deinem Weg unterstützen können.

Ich freu mich auf euch, eure Sabrina!

Unser Detox Programm startet am 28. Februar 2025!

/ Anmeldeschluss ist der 21. Februar 25 /

Was dich in den 30 Tagen erwartet:

- **Sanfte Entgiftung:** Mithilfe ätherischer Öle und Nahrungsergänzungsmittel von dōTERRA hilfst du deinem Körper, Toxine abzubauen und ganzheitlich zu regenerieren.
- **Steigerung der Energie:** Durch die Optimierung der Darmgesundheit wird dein Immunsystem gestärkt.
- **Neue Routinen:** Etabliere gesunde Gewohnheiten, die auch über das Programm hinaus Bestand haben.
- **Begleitung:** Austausch & Unterstützung in der geführten Telegram Gruppe
- Ernährungs- und Detox Tipps, Motivation, Entgiftungsleitfaden, Expert:innen Beiträge, Rezepte, Bonusvideos uvm.

Ablauf des Programms:

- Startdatum: 28. Februar
- Dauer: 30 Tage
- Inhalte:
 - Expert:innen Beiträge
 - Schritt-für-Schritt-Anleitungen
 - Anwendung ätherischer Öle und Supplements
 - Community-Austausch

Dein Invest: Cleanse & Restore Kit

Für die Teilnahme benötigst du das Cleanse & Restore Kit und ein Zitrusöl deiner Wahl. Ich empfehle Lemon Oil als Basis.

Im Kit enthalten:

- **dōTERRA Lifelong Vitality Pack™**
- **Terrazyme™**
- **dōTERRA PB Restore™**
- **GX Assist™**
- **Zendocrine® Complex**
- **Zendocrine™ Softgels**
- **DDR Prime™ Softgels**

Du bist bereits Kund:in und im Team EMA? Bestelle dir das Kit oder einzelne Produkte bitte eigenständig über dein dōTERRA Kundenkonto.

Für alle Neukund:innen & Neueinsteiger:innen:

[DAS CLEANSE & RESTORE KIT HIER BESTELLEN](#)





Noch kein Kunde bzw. noch nie dōTERRA Produkte bestellt? So bist du dabei:

1. CLEANSE & RESTORE KIT BESTELLEN

Klicke auf den gelben Button, um die benötigten Produkte zu bestellen – diese sind Voraussetzung für die Teilnahme:

[CLEANSE & RESTORE KIT HIER BESTELLEN](#)

2. YAY! DEIN PAKET GEHT AUF DIE REISE

Du erhältst eine Registrierungs-Mail für dein dōTERRA-Kundenkonto und ich werde benachrichtigt.

3. WILLKOMMEN BEI TEAM EMA

Du wirst automatisch Teil unserer tollen Community und ich sende dir den Zugang zum Detox-Programm.

(ANMELDESCHLUSS IST DER 21.02.25)



Du bist bereits Kund:in und in unserer EMA Community?

Die Teilnahme ist für dich kostenlos.
So meldest du dich an:

1. TELEGRAM-GRUPPE BEITRETEN

Klicke auf den Link, um zur Anmeldung
in der Telegram-App zu gelangen:

www.ema-praxis.at/detox2025

2. ANMELDUNG

Deine Daten werden abgefragt und nach einer kurzen Prüfung
erhältst du deinen persönlichen Zugang zur Detox-Gruppe.

3. PRODUKTE BESTELLEN

Damit du perfekt ausgestattet bist, bestelle bitte das Cleanse &
Restore Kit bzw. alle benötigten Produkte.

(ANMELDESCHLUSS IST DER 21.02.25)

30-Tage-Reinigung

Das Programm gliedert sich in drei Phasen: **Activate, Reset, Renew**. Unten findest du einen Zeitplan. Dieser soll dir verdeutlichen, welche Produkte du während der ganzen Programmdauer (Tage 1–30) und welche du in den einzelnen Phasen anwenden kannst. Je mehr du dich mit den Produkten vertraut machst, desto stärker kannst du dieses Programm an deine speziellen Bedürfnisse anpassen.

TAGE 1–30



xEO Mega™ xEO Mega™ ist eine revolutionäre Formel, die ätherische CPTG™-Öle mit marinen Omega-Fettsäuren und Carotinoiden kombiniert. Sie enthält EPA und DHA, die zur normalen Funktion des Herzens beitragen.



Microplex VMz™

Diese Rezeptur enthält eine ausgewogene Mischung der essentiellen Vitamine A, C und E und einen B-Vitamin-Komplex. Microplex VMz™ beinhaltet außerdem chelatierte Mineralien wie Calcium, Magnesium und Zink.



Alpha CRS™+ Alpha CRS™+ zeichnet sich durch eine geschützte Mischung aus, die nur bei dōTERRA erhältlich ist und wirkungsvolle Polyphenole sowie natürliche Pflanzenextrakte enthält.



Terrazyme™ Terrazyme™ ist eine geschützte Kombination von Enzymen, die in unserer modernen Ernährung gern zu kurz kommen. TerraZyme hilft dir, von den Vorteilen einer gesunden Ernährung zu profitieren, indem es dazu beiträgt, dass dein Körper die Nährstoffe erhält, die er braucht.



Zendocrine™ Komplex

Der dōTERRA Zendocrine™ Komplex enthält eine geschützte Mischung aus Vollwertextrakten, die so formuliert wurde, dass sie dem Körper mit Hilfe eines patentierten Enzymabgabesystems bereitgestellt wird.



Lemon (Zitrone) Lemon (Zitrone), eines der meistverkauften ätherischen Öle von dōTERRA und bietet unzählige Vorteile und Anwendungsmöglichkeiten. Dies ist eine wunderbare Ergänzung für die 30-Tage-Reinigung.

- Gib 5x täglich 2 Tropfen in 240ml Wasser, also insgesamt 10 Tropfen.

TAGE 1–10 **ACTIVATE**



Zendocrine™ Softgels

Zendocrine™ Softgels enthalten die Zendocrine Mischung für den Neubeginn, eine geschützte Mischung aus den ätherischen Ölen Tangerine (Mandarine), Rosemary (Rosmarin), Geranium (Geranie), Juniper Berry (Wacholderbeere) und Cilantro (Korianderkraut).

TAGE 11–20 **RESET**



GX Assist™ GX Assist™ ist eine Kombination aus ätherischen CPTG™ Ölen von garantiert reiner, geprüfter Qualität und Caprylsäure. GX Assist enthält die ätherischen Öle Oregano, Tea Tree (Teebaum), Lemon (Zitrone), Lemongrass (Zitronengras), Peppermint (Pfefferminze) und Thyme (Thymian).

TAGE 21–30 **RENEW**



dōTERRA PB Restore™ PB Restore wurde hergestellt als grundlegendes Nahrungsergänzungsmittel, das deinem Körper etwas Gutes tun soll. Vereint eine einzigartige Kombination aus 30 Prä-, Pro- und Postbiotika.



DDR Prime™ Softgels

DDR Prime™ enthält die ätherischen Öle Frankincense (Weihrauch), Wild Orange (Wildorange), Litsea, Thyme (Thymian), Clove (Gewürznelke), Summer Savory (Sommer-Bohnenkraut), Niaouli und Lemongrass (Zitronengras). DDR Prime Softgels stellen eine einfache und bequeme Möglichkeit dar, um die ätherische Ölmischung DDR Prime zu sich zu nehmen.

dōTERRA
30-TAGE-REINIGUNGSPLAN

TAG	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
xEO Mega™ Nehmen Sie 2x täglich – morgens und abends – jeweils 2 Softgels zum Essen ein.																														
Microplex VMz™ Nehmen Sie 2x täglich – morgens und abends – jeweils 2 Softgels zum Essen ein.																														
Alpha CRS™+ Nehmen Sie 2x täglich – morgens und abends – jeweils 2 Softgels zum Essen ein.																														
Terrazyme™ Nehmen Sie 3x täglich – zu jeder Mahlzeit – jeweils 1 Kapsel ein.																														
Zendocrine™ Complex Nehmen Sie 2x täglich – morgens und abends – jeweils 1 Kapsel zum Essen ein.																														
Zendocrine™ Softgels Nehmen Sie 2x täglich – morgens und abends – jeweils 1 Kapsel zum Essen ein.																														
GX Assist™ Nehmen Sie täglich 1 Kapsel zum Abendessen ein.																														
dōTERRA PB Restore™ Nehmen Sie täglich 1 Kapsel vor einer Mahlzeit ein.																														
DDR Prime™ Softgels Nehmen Sie 2x täglich – morgens und abends – jeweils 1 Softgel zum Essen ein.																														

TAGE 1-30



TAGE 1-10
ACTIVATE



TAGE 11-20
RESET



TAGE 21-30
RENEW





**Das Copyright (C) liegt ausschließlich bei Sabrina Grünbacher,
Gründerin von EMA – Energie mit Achtsamkeit.**

Jegliche Vervielfältigung, Verbreitung oder Weitergabe an Dritte, ob in Teilen
oder im Ganzen, ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung untersagt.



Bleibe in Verbindung mit mir:
Folge mir auf Instagram: [@ema.energie.mit.achtsamkeit](#)
oder schau dich in Ruhe auf meiner Webseite um:
[www.ema-praxis.at](#)