

The  
**key** to **life**  
is  
balance

**I·DO**

# Easy Bio Saftkur Guide

Wie schön, dass du dich entschieden hast, deinem Körper und deiner Verdauung eine Ruhepause zu schenken. Freue dich auf die Tage, die vor dir liegen. Unsere Bio Säfte werden dich optimal mit allen essenziellen Vitaminen und Mineralstoffen versorgen.

## VORBEREITUNG

Konzentriere dich am Abend vor der Saftkur auf die bewusste Entlastung deines Körpers und deiner Verdauung. Versuche schwere und fettige Mahlzeiten sowie Fast Food zu vermeiden.

## WÄHRENDESSEN

Während deiner Saftkur gönnst du deinem Körper eine Auszeit. Trinke neben den Säften mind. 1l Wasser. Verzichte auf feste Nahrung und vermeide Koffein-/ Nikotinkonsum.

## NACHBEREITUNG

Wir empfehlen nach der Saftkur leichte, sowie gut verdauliche Gerichte mit viel frischem Obst und Gemüse. Nutze deine Saftkur-Erfahrung, um dich langfristig ausgewogen und achtsam zu ernähren.

Mehr Infos, Anregungen sowie wohltuende Rezepte findest du hier → [ido.bio/easy](https://ido.bio/easy)



## REIHENFOLGE

Die Säfte werden – je nach Tagesrhythmus – in einem Abstand von zwei bis drei Stunden getrunken. Wir empfehlen folgende Reihenfolge:

-  **Fireball Boost**  
*Nur im Vorteilspaket  
Option A*
-  **Karma Carrot**
-  **Sweet Greens**
-  **Pineapple Passion**
-  **Active Lemonade**
-  **Soulful Beets**
-  **Daily Greens**
-  **Happy Hazelnut**  
*Nur im Vorteilspaket  
Option B*

Du hast Fragen? Das I-DO Support-Team  
hilft dir gerne: [support@ido.bio](mailto:support@ido.bio)