

WOMEN IN BUSINESS

DAS WIRTSCHAFTSMAGAZIN FÜR DIE FRAU

März 2011
CHF 8.90 | EUR 6.50

www.womeninbusiness.ch

UNTERNEHMEN

Iria Degen – erfolgreiche
Innenarchitektin

Ladina Caduff
Ernst & Young

BERUF & LEBEN

Die Argentinierin Andrea
Folgueiras managt O₂

NACHHALTIGKEIT
AN DER SPITZE



DETOX KUR DE LUXE



• «Es gibt 1000 Krankheiten aber nur eine Gesundheit.» Kaum findet man einen trefflicheren Satz als den von Arthur Schopenhauer, um an das nachhaltige Gesundheitsmanagement für den eigenen Körper zu erinnern. Das englische Wort für Entgiftung «Detox» liest man häufig in einschlägigen Frauentiteln, wenn die Hollywoodgrößen Ihre ultimativen Schlankheits- und Beauty Geheimnisse ausplaudern. Natürlich hat eine Detox Kur, die ich im Selbstversuch gestartet habe den positiven Nebeneffekt, dass ein paar Pfunde purzeln und die Haut rosig und praller wird. Das Hauptziel der Kur ist allerdings die gründliche Entschlackung des Körpers, nachhaltige Umstellung von Ernährung und Stoffwechsel um mehr Vitalität, Gesundheit und Wohlbefinden zu erlangen. Und das Ganze lässt sich mit dem Service der Firma detox-delight.com, selbst mit einer dicht gefüllten Agenda durchführen. Die Bestellung der Kur erfolgt entweder online oder telefonisch und je nach Variante und Dauer der Kur, von einem bis zu 15 Tagen, werden Sie täglich an ihrer Wunschadresse zu Hause oder im Büro mit appetitlich gepackten Menüs in einer Kühlbox überrascht. Ich habe mich entschlossen 100 % flüssig zu detoxen, «Juice & Soup»

heisst mein Programm für die nächsten 5 Tage. Ein Tag besteht aus 4 verschiedenen Juice Delight Säften à 500ml wie z.B. Orange, Karotten und Zitrone, sehr fein und einer warmen Detox-Suppe. Ideal in der kalten Jahreszeit sich je nach Bedarf mittags oder abends etwas Warmes zu sich zu nehmen. Durch den vollständigen Verzicht auf feste Nahrung wird die Verdauung noch umfassender entlastet, wodurch der Stoffwechsel noch effizienter arbeitet und mehr verbrennt. Die Suppen sind besonders reich an Vitaminen, Mineralien und Spurenelement, Rote Beet-Birnen Suppe mit Wasabi-Schiffchen oder Karotten-Süßkartoffelsuppe mit Mandelfrischkäse, klingt nicht nur gut, sondern schmeckt auch so. Ergänzend dazu gönne ich mir an zwei Abenden eine ayurvedische Massage in einem der angesagten Spa's der Stadt. Nach der 5 Tages Kur fühle ich mich energiegeladener und beschwingt – und als ich meiner Nachbarin im Treppenhaus begegnete und sie mich fragt ob ich in den Ferien gewesen sei, dachte ich Ziel erreicht und nehme mir vor öfter mal einen Detox Tag einzulegen. (sh)

www.detox-delight.com