



## Liquish - flüssiger Sonnenschein für Dein Wohlbefinden.

Kannst Du Dir vorstellen, Deinen Körper mit **Nährstoffen** und **Vitaminen** zu fluten, dabei zu entgiften und nebenbei noch das eine oder andere Kilo zu verlieren?

Willst Du einen oder einige Tage auf feste Nahrung verzichten und stattdessen die kaltgepressten und hausgemachten Säfte von **Liquish** trinken? Dabei Dein Verdauungssystem entlasten, reinigen und ca. **60 – 70 % der Energie sparen**, die Du brauchst, um Deine tägliche Nahrung zu verdauen?

Hast Du Lust auf diese zusätzliche Energie, die Dir dann mit dem reichen Angebot an Nährstoffen aus den Säften zur Verfügung steht? Ja! Dann bist Du bereit für ein paar Tage voller Liquish.

### Unser Angebot und ein paar Grundinformationen für Dich:

**Empfohlene Dauer:** 3 oder 5 bis 7 Tage. Und im Anschluss daran, gönne Dir immer wieder mal einen einzelnen Saft-Tag.

**Umfang EINES Saft-Tages:** 5 x 0,5 Liter kaltgepresste Gemüse-Obst-Säfte  
+ 1 x 0,5 Liter hausgemachte Mandelmilch

**Kosten 1 Tag: € 60,--**

**Kosten 3 Tage: € 160,--**

**Kosten 5 Tage: € 260,--**

**Kosten 6 Tage: € 305,-**

**Kosten 7 Tage: € 350,-**

**Lieferung der Säfte:** Die Lieferung Deiner **ersten** Bestellung ist innerhalb von Wien GRATIS. Jede weitere Lieferung erfolgt frei Haus zu der von Dir gewünschten Zeit und kostet € 15,-.

Liquish

Rainer Hödl  
Einzelunternehmen  
UID: ATU69146257  
www.liquish.at

Peter-Altenberg-Gasse 6  
A-1190 Wien  
T: +43(0)676 476 44 20  
E: office@liquish.at

Erste Bank  
IBAN: AT48 2011 1283 2106 6602  
BIC: GIBAATWWXXX



## Liquish - flüssiger Sonnenschein für Dein Wohlbefinden.

**Liquish-Zutaten:** Wir verwenden für unsere Säfte nur die besten Produkte. Alle Zutaten sind 100 % natürlich, roh und unbehandelt. Daher sind unsere Säfte kurz haltbar und müssen bis zum Genuss kühl aufbewahrt werden.

**1 Grapefruit Limonade:** Ein entzündungshemmender **Immunsystem-Booster**, der den Körper entsäuert und Nierenfunktion und Muskeln stärkt. **Zutaten:** Grapefruit, Apfel, gefiltertes basisches Wasser.

**2 Leuchtendes Orange:** Ein cholesterinsenkender blutbildender **Power-Juice**, der den Darm reinigt, das Bindegewebe stärkt und die Knochen aufbaut. **Zutaten:** Karotte, Orange, Fenchel, Ingwer, Leinöl.

**3 Dunkles Rot:** Dieses **Kraftwerk** aktiviert den Lymphfluss, reinigt Leber, Niere und Galle, bekämpft Bakterien und Pilze im Darm und liefert wichtige Nährstoffe für Haut, Haare und Nägel. **Zutaten:** Rote Rübe, Gurke, Karotte, Apfel, Stangensellerie, Limette, Ingwer, Zitrone, Leinöl.

**4 Helles Grün:** Dieser **Faserschmeichler** aktiviert den Zellstoffwechsel, entgiftet unseren Darm, stärkt Immunsystem, Muskeln und Herz und ist gut für Lungen und Bronchien. **Zutaten:** Zucchini, Orange, Apfel, Pastinake.

**5 Dunkles Grün:** Ein blutbildender **Chlorophyll-Spender**, der unseren Darm reinigt, regeneriert, erneuert und die Eiweiß-Verdauung verbessert. **Zutaten:** Spinat, Stangensellerie, Gurke, Apfel, Orange, Zitrone, Ingwer.

**6 Mandelmilch:** Dieser **Seelen-Balsam** wirkt von Natur aus isotonisch und ist eine hervorragende Eiweiß-Quelle. Sie enthält eine Fülle an Antioxidantien, beruhigt und entspannt Dich. **Zutaten:** Mandeln, Kokoswasser, Vanille, Datteln, Zimt

Liquish

Rainer Hödl  
Einzelunternehmen  
UID: ATU69146257  
www.liquish.at

Peter-Altenberg-Gasse 6  
A-1190 Wien  
T: +43(0)676 476 44 20  
E: office@liquish.at

Erste Bank  
IBAN: AT48 2011 1283 2106 6602  
BIC: GIBAATWWXXX



## Liquish - flüssiger Sonnenschein für Dein Wohlbefinden.

**Schenke Dir vor, während und nach Deinen Saft-Tagen ein wenig mehr Aufmerksamkeit!**

**VORHER:** Bereite Dich auf Dein Vorhaben vor. Stelle Dich innerlich darauf ein, dass Du Dich am nächsten Tag/in den nächsten Tagen ausschließlich von Liquish-Säften, Wasser und Kräutertees ernährst. Schaffe Dir in Deiner Wohnung eine Atmosphäre, in der Du gut entspannen kannst. Erzähle Dein Vorhaben Deinem Partner/Deiner Partnerin, FreundInnen und KollegInnen. Eventuell könnt Ihr Euch gemeinsam motivieren.

Gönne Deinem Körper ein paar Tage, um sich auf Deine Saft-Tage einzustellen. Je länger Deine Saft-Kur dauert, desto länger sollte Deine Vorbereitungszeit sein. Unsere Empfehlung:

1 Saft-Tag = 1 Vorbereitungstag

3 Saft-Tage = 1 bis 2 Vorbereitungstage

5 bis 7 Saft-Tage = 2 bis 3 Vorbereitungstage

**Es muss nicht immer ... sein!** Wenn es Dir möglich ist, streiche oder reduziere doch mal folgende Zutaten von Deinem Speisezettel: Fleisch, Weißmehlprodukte, Milchprodukte, Eier, Alkohol, Kaffee, Nikotin, kohlen säurehaltige Getränke. Wenn Dir das Weglassen von Fleisch schwer fällt, kannst Du einfach eine kleine Portion Fisch essen.

Genieße stattdessen in dieser Zeit viel Obst, rohes oder gedämpftes Gemüse, Gemüsesuppen, Salate, Naturreis und trinke ausreichend Wasser (ca. 2 Liter täglich). Vor allem morgens, jedoch auch tagsüber, tut ein Glas Wasser mit frisch gepresstem Zitronensaft sehr gut und regt die Verdauung an.

Du kannst Dir bereits verschiedene Kräuterteemischungen besorgen, möglichst lose anstatt in Beuteln. Folgende Teesorten sind besonders unterstützend: Brennnessel, Birkenblätter, Baldrian, Fenchel, Malve, Goldrute, Ringelblume, Schafgarbe, Lindenblüte, Käsepappel.

Wenn Du den Reinigungsprozess durch weitere Therapien unterstützen möchtest, gibt es sicher Angebote in Deiner Nähe. Empfehlenswert sind z.B. Lymphdrainage, Ganzkörpermassagen, ayurvedische Massagen, Shiatsu-Behandlung, Colon-Hydro-Therapie, Sauna-Gänge, Dampfbad, Infrarot, Salzgrotten, Yoga, Peeling, Rolfing-Behandlung, Feldenkrais etc.

Liquish

Rainer Hödl  
Einzelunternehmen  
UID: ATU69146257  
www.liquish.at

Peter-Altenberg-Gasse 6  
A-1190 Wien  
T: +43(0)676 476 44 20  
E: office@liquish.at

Erste Bank  
IBAN: AT48 2011 1283 2106 6602  
BIC: GIBAAATWWXXX



## Liquish - flüssiger Sonnenschein für Dein Wohlbefinden.

**WÄHREND:** Eine Tagesration Liquish besteht aus **6 Flaschen zu je 500 ml** „flüssigem Sonnenschein“. Fünf kaltgepresste Gemüse-Obst-Säfte und eine Mandelmilch liefern Dir während Deiner Saft-Tage eine Fülle an Nährstoffen – Vitamine, Mineralstoffe, Enzyme. Trinke die Säfte der Reihe nach, um die beste Wirkung für Dich zu erzielen. Die Flaschen sind durch nummeriert.

**Vor dem Genuss gut schütteln!** Trinke alle 2 Stunden eine Flasche. Genieße die Flüssigkeit schluckweise. Am besten Du stellst Dir vor, dass das Deine Mahlzeit ist. Nimm einen Schluck und speichle ihn ein wenig ein – das regt die Verdauung noch mehr an. Trinke zusätzlich zwischen jedem Saft 200 – 300 ml Wasser oder Tee.

Unsere Empfehlung an kalten Tagen: Nimm eine Flasche ca. 1 - 2 Stunden vor Genuss aus dem Kühlschrank, sodass der Saft/die Mandelmilch Raumtemperatur bekommen. So sind die Liquishes noch bekömmlicher. Von einem Erwärmen der Säfte raten wir Dir ab, da durch die Hitze ein großer Teil der Nährstoffe verloren geht.

Dein Körper merkt bereits ab dem ersten Tag die Veränderung. So kann es vorkommen, dass Du leichte Kopfschmerzen bekommst. Das ist nicht ungewöhnlich, denn Du bist in einem Reinigungsprozess und da gibt es einiges zu tun. Manchmal führen Saft-Tage auch dazu, dass man am ersten und/oder zweiten Tag etwas müde ist und man leichter friert. Vermeide Überanstrengung und gönne Dir einige Erholungsphasen.

**NACHHER:** Deine Saft-Tage sind vorbei und es ist empfehlenswert, es im Sinne Deines entlasteten Verdauungsapparates langsam anzugehen. Gönn Deinem Körper auch noch Nachbereitungstage und schiebe die Rückkehr zu den alten Gewohnheiten noch etwas hinaus.

Wenn es Dir möglich ist streiche oder reduziere wie bereits in der Vorbereitungsphase folgende Zutaten: Fleisch, Weißmehlprodukte, Milchprodukte, Eier, Alkohol, Kaffee, Nikotin, kohlenstoffhaltige Getränke. Eine kleine Portion Fisch kannst Du schon mal probieren. Viel Obst, rohes oder gedämpftes Gemüse, Gemüsesuppen, Salate, Naturreis und ausreichend Wasser und/oder Tee (ca. 2 Liter täglich) wären von Vorteil. Und das Glas Wasser mit frisch gepresstem Zitronensaft morgens und tagsüber hält vielleicht für diese Zeit und für danach Einzug in Dein Leben.

Liquish

Rainer Hödl  
Einzelunternehmen  
UID: ATU69146257  
www.liquish.at

Peter-Altenberg-Gasse 6  
A-1190 Wien  
T: +43(0)676 476 44 20  
E: office@liquish.at

Erste Bank  
IBAN: AT48 2011 1283 2106 6602  
BIC: GIBAATWWXXX



## Liquish - flüssiger Sonnenschein für Dein Wohlbefinden.

### Noch ein paar Tipps zur Entschlackung von unserer Dipl. Ernährungstrainerin Karin Walter:

Karin Walter, diplomierte Ernährungstrainerin & smovey-Coach, berät Liquish rund um die Themen Ernährung und Bewegung. Sie hat folgende Tipps zum Entschlacken zusammengefasst:

**Der Darm:** Kein Muss, aber sehr empfehlenswert ist eine Darmentleerung vor und auch während Deiner Entschlackungskur. Es gibt unterschiedliche Methoden. Eine sehr unkomplizierte ist das „Glabern“. Dabei wird 1 TL Glaubersalz in ca. 0,1 Liter kochendem Wasser aufgelöst. Die Salzlösung sollte warm getrunken werden. Das Glaubersalz beginnt nach ca. 1 - 3 Stunden zu wirken. In diesem Zeitraum sollte man keine wichtigen Termine und immer eine Toilette in der Nähe haben. Wenn möglich plane dafür einen halben Tag ohne sonstige Termine ein. Glaubersalz ist nicht gerade ein Genuss. Damit es besser schmeckt, kannst Du Zitronensaft und etwas Honig beimengen. Praxistauglich: 2-3 Std. vor dem Aufstehen die Salzlösung trinken und sich wieder schlafen legen.

Neben dem „Glabern“ gibt es noch weitere Methoden zur Darmentleerung. Einläufe oder eine Colon-Hydro-Therapie zählen dazu.

**Die Lunge:** Viel Bewegung, sanfte Bewegung, Herz-Kreislauftraining, Atemübungen am besten an der frischen Luft, auch nachts, tragen auch zur Reinigung bei.

**Die Niere:** 1 bis 2 Liter Wasser und/oder Kräutertee unterstützen den Reinigungsprozess über die Niere.

**Die Haut:** Das Tragen von lockerer Kleidung aus Naturfasern lässt die Haut besser (aus)atmen. Öfter duschen oder baden (basische Badezusätze wie Basensalz – im Reformhaus erhältlich), trockenbürsten des ganzen Körpers (herzfern beginnen, immer kreisend zum Herzen hin), schwitzen, Aufenthalt an der frischen Luft und möglichst im Hellen und der Verzicht auf Lotionen oder Hautcremes mit chemischen Inhalt fördern die Entschlackung. Bio-Kokosöl oder Olivenöl sind wunderbare natürliche Hautpflegemittel, die herrlich duften.

**Die Zunge:** Morgens den Belag abbürsten (mit Bürste oder Zungenspatel) und/oder Ölziehen mit kaltgepresstem Bio-Kokos- oder Bio-Olivenöl reinigt die Zungen.

Liquish

Rainer Hödl  
Einzelunternehmen  
UID: ATU69146257  
www.liquish.at

Peter-Altenberg-Gasse 6  
A-1190 Wien  
T: +43(0)676 476 44 20  
E: office@liquish.at

Erste Bank  
IBAN: AT48 2011 1283 2106 6602  
BIC: GIBAATWWXXX



## Liquish - flüssiger Sonnenschein für Dein Wohlbefinden.

### Bestellung:

Bestelle Deine Saft-Tage **mindestens 2 Tage vor Beginn bei uns:**

- Telefon:
  - Michaela Hödl, 0660-395 96 50
  - Rainer Hödl, 0676-476 44 20
- E-Mail:
  - [michaela.hoedl@liquish.at](mailto:michaela.hoedl@liquish.at)
  - [rainer.hoedl@liquish.at](mailto:rainer.hoedl@liquish.at)
- oder auf unserer Webpage [www.liquish.at/produkte](http://www.liquish.at/produkte).

### Häufig gestellte Fragen:

#### Kann ich auch am Montag mit meinen Saft-Tagen beginnen?

Ja, wir sind die einzige Manufaktur in Wien, die auch am Sonntag frische Säfte presst.

#### Wie lange sind die Säfte haltbar?

Die Säfte sind mindestens 3 Tage im Kühlschrank haltbar.

#### Liefert ihr Eure Säfte auch ins Büro?

Ja, sehr gerne. Du bestimmst die Lieferadresse und die Lieferzeit.

#### Wie oft kann man Saft-Kuren machen?

Unser Ernährungscoach empfiehlt 3 oder 5 Saft-Tage im Abstand von 9 bis 12 Wochen oder länger zu machen. Ein wöchentlicher Saft-Tag ist empfehlenswert für Dein ausgewogenes Wohlbefinden.

## Wir wünschen Dir genussvolle Tage mit Liquish!

Rainer Hödl  
Einzelunternehmen  
UID: ATU69146257  
[www.liquish.at](http://www.liquish.at)

Peter-Altenberg-Gasse 6  
A-1190 Wien  
T: +43(0)676 476 44 20  
E: [office@liquish.at](mailto:office@liquish.at)

Erste Bank  
IBAN: AT48 2011 1283 2106 6602  
BIC: GIBAATWWXXX