

Glow Reset

20 einfache Detox-Rezepte
für einen aktiven Stoffwechsel



Einleitung

Ihr Körper ist nicht kaputt – er ist brilliant.

In jeder Sekunde arbeiten Milliarden Zellen harmonisch zusammen, um Sie am Leben, voller Energie und Vitalität zu halten.

Ihr Stoffwechsel ist das Orchester, das diese Symphonie spielen lässt: Er wandelt Nahrung in Energie um, reguliert Ihre Hormone und gibt Ihnen die Stabilität, die Sie brauchen, um zu strahlen.

Doch der Rhythmus des modernen Lebens bringt dieses Gleichgewicht oft durcheinander.

Wir bewegen uns weniger, schlafen zu wenig, sind mehr Stress ausgesetzt und füllen unsere Teller mit Lebensmitteln, die Verdauung und Energieproduktion ausbremsen.

Die gute Nachricht? Ihr Stoffwechsel lässt sich reaktivieren – auf natürliche, sanfte und nachhaltige Weise.

Der Stoffwechsel einfach erklärt

Der Stoffwechsel ist die Gesamtheit aller chemischen Reaktionen, die das Leben aufrechterhalten: verdauen, Energie produzieren, Gewebe reparieren. Wenn er im Gleichgewicht ist, fühlen Sie sich leicht, konzentriert und voller Energie.

Wenn er ins Stocken gerät, machen sich Müdigkeit, Heißhunger auf Süßes und ein Gefühl der Schwere breit.

Das Geheimnis eines gesunden Stoffwechsels liegt nicht in Verzicht oder radikalen Diäten, sondern in Unterstützung.

Ihr Körper will gut funktionieren – geben Sie ihm einfach, was er braucht.

Warum Ernährung so wichtig ist

Essen ist nicht nur Kalorien – es ist eine Botschaft an Ihre Zellen:
„Wach auf. Repariere dich. Strahle.“

Vollwertige, bunte Lebensmittel, reich an Antioxidantien, Ballaststoffen und natürlichen Enzymen, bringen den Stoffwechsel in Schwung.

Proteine bauen Muskelmasse auf (die mehr Kalorien verbrennt), gute Fette halten die Hormone im Gleichgewicht, und komplexe Kohlenhydrate liefern stabile Energie.

Genauso wichtig ist die Flüssigkeitszufuhr.

Wasser unterstützt die Verdauung, hilft der Leber beim Entgiften und regt die Thermogenese an – den natürlichen Prozess der Kalorienverbrennung. Schon eine leichte Dehydrierung kann den Stoffwechsel verlangsamen.

Die sanfte Kraft der Detox-Kur

Detox bedeutet nicht Verzicht, sondern eine bewusste Pause.

Es ist eine Möglichkeit, den Körper zu entlasten – von überschüssigem Zucker, Alkohol, verarbeiteten Lebensmitteln oder Stress.

Wenn diese Belastung nachlässt, arbeiten Leber, Darm und Lymphsystem wieder effizienter: bessere Ausscheidung, stabilerer Blutzucker, mehr geistige Klarheit.

Eine sanfte Detox-Kur – begleitet von echter Nahrung, Ruhe und ausreichend Flüssigkeit – hilft dabei, natürliche Energie und Leichtigkeit zurückzugewinnen.

Nahrungsergänzung als kluge Unterstützung

Eine gute Ernährung ist die Basis eines gesunden Stoffwechsels – heute reicht sie jedoch nicht immer allein aus.

Stress, Umweltbelastungen und die sinkende Nährstoffqualität unserer Lebensmittel können den Körper wichtiger Nährstoffe berauben. Deshalb kann eine gezielte Nahrungsergänzung zu einem wertvollen Verbündeten werden.

Die richtige Kombination aus Vitaminen, Mineralstoffen und Pflanzenextrakten unterstützt den natürlichen Stoffwechselrhythmus – für die Umwandlung von Nahrung in Energie, einen stabilen Blutzucker und ein ausgeglichenes Hormonsystem.

Genau das ist die Philosophie hinter dem Stoffwechsel-Komplex METALEVE. Jede Kapsel vereint die wichtigsten bioaktiven Inhaltsstoffe, die dafür bekannt sind, einen gesunden Stoffwechsel zu aktivieren und zu erhalten – um Ihren Körper Tag für Tag von innen zu nähren.

Zu den wichtigsten Bestandteilen zählen:

- Grüntee-Extrakt (EGCG) – regt auf natürliche Weise die Thermogenese an und fördert die Fettverbrennung.
- Berberin – hilft, den Blutzuckerspiegel auszugleichen, und verbessert die Insulinsensitivität.
- Ginseng – steigert Energie und Konzentration und reduziert stressbedingte Müdigkeit.
- Resveratrol – ein starkes Antioxidans, das die Zellen schützt und die mitochondriale Vitalität unterstützt

Diese Wirkstoffe wirken im Zusammenspiel mit Zink, Chrom und Mariendistel, um die Lebergesundheit, das hormonelle Gleichgewicht und die natürliche zelluläre Energieproduktion zu fördern.

METALEVE ist kein Wundermittel, sondern ein kluger Begleiter in Ihrer Wellness-Routine.

In Kombination mit ausgewogener Ernährung, ausreichend Flüssigkeit, Bewegung und erholsamem Schlaf hilft es Ihnen, das volle Potenzial Ihres Stoffwechsels zu entfalten – um zu verbrennen, sich zu regenerieren und zu strahlen.

Die Verbindung von Körper und Geist

Ihr Stoffwechsel reagiert auch auf Ihre Gefühle.

Chronischer Stress erhöht den Cortisolspiegel, der den Körper dazu bringt, Energie zu speichern, statt sie zu verbrauchen.

Achtsamkeit, Ruhe und freudvolle Bewegung senden Ihrem Körper das Signal: „Du bist sicher.“

Und genau in dieser Sicherheit kann Ihr Körper auf Hochtouren laufen. Dieser Weg ist kein radikaler Wandel über Nacht, sondern eine Rückkehr zur Harmonie.

Ernähren Sie sich mit Achtsamkeit. Trinken Sie ausreichend. Bewegen Sie sich mit Absicht. Ruhen Sie sich tief aus.

Ihr Strahlen ist nichts, dem Sie hinterherjagen müssen – es entsteht ganz von selbst, sobald Sie wieder im Gleichgewicht sind.

Morgenrituale für einen besseren Stoffwechsel

Der Morgen ist mächtig.

Die erste Stunde des Tages beeinflusst Ihre Hormone, Ihre Stimmung und Ihre Energie für den Rest des Tages.

Ein guter Start in den Morgen bedeutet, den Stoffwechsel schon vor der ersten Mahlzeit zu aktivieren.

1. Trinken Sie zuerst Wasser.

Nach einer Nacht Schlaf hat Ihr Körper Durst. Trinken Sie vor dem Kaffee ein großes Glas lauwarmes Wasser. Geben Sie Zitrone, Gurke oder etwas Apfelessig hinzu, um die Verdauung anzuregen.

2. Gehen Sie ins Tageslicht.

Gehen Sie in den ersten 30 Minuten nach dem Aufwachen nach draußen oder öffnen Sie das Fenster. Licht reguliert Ihren zirkadianen Rhythmus, hält den Cortisolspiegel im Gleichgewicht und bringt den Stoffwechsel auf natürliche Weise in Schwung.

3. Bewegen Sie sich.

Keine Stunde Sport nötig. Zehn Minuten reichen: Dehnen, Yoga, ein zügiger Spaziergang. Bewegung fördert die Durchblutung und die Sauerstoffversorgung der Zellen.

4. Essen Sie ein ausgewogenes Frühstück.

Das Frühstück auszulassen kann den Stoffwechsel verlangsamen, besonders in stressigen Zeiten. Setzen Sie auf eine Mahlzeit reich an Proteinen, guten Fetten und Ballaststoffen.

5. Kultivieren Sie Ruhe.

Stress am Morgen hält den Cortisolspiegel den ganzen Tag über hoch. Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit zum Atmen, Schreiben oder einfach, um dankbar zu sein.

6. Vermeiden Sie Zuckerspitzen.

Gebäck und gezuckerte Getränke führen am Vormittag zu einem Energieabsturz. Greifen Sie lieber zur natürlichen Süße von Obst, kombiniert mit Proteinen, um Ihre Energie stabil zu halten.

Ihr Stoffwechsel braucht keinen Zwang – er braucht Rhythmus.

Trinken, bewegen, essen, atmen, wiederholen.

Wenn Ihre Morgen bewusst werden, verwandeln sich Ihre Tage.

Einfacher Plan: 3 Tage für Ihren Glow Reset

- Morgens: Detox-Getränk oder Smoothie
- Mittags: Salat oder leichte Suppe
- Zwischendurch: Frisch gepresster Saft oder Obst
- Abends: Ausgewogene Bowl oder warme Suppe

Trinken Sie viel Wasser, schlafen Sie gut, und lassen Sie Ihren Körper das tun, was er am besten kann: sich regenerieren und strahlen.

10 Detox-Getränke



Zitronen-Gurken-Detox-Wasser

 1 Liter

 5 Minuten



ZUBEREITUNG

1. Zitronen- und Gurkenscheiben in eine Karaffe geben.
2. Minze dazugeben und mit kaltem Wasser aufgießen.
3. Mindestens 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

ZUTATEN

½ citron en tranches

¼ concombre en tranches

4–5 feuilles de menthe

1 L d'eau froide

TIPP

Am besten mindestens 2 Stunden oder über Nacht ziehen lassen – für ein besonders erfrischendes Getränk.

Strahlender grüner Smoothie

 1 Smoothie

 10 Minuten



ZUTATEN

Eine Handvoll (ca. 40 g)
frischer Spinat
1 grüner Apfel,
geschnitten
½ Gurke
Saft einer halben
Zitrone
200 ml kaltes Wasser

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben.
2. Bis zu einer glatten Konsistenz mixen.
3. In ein großes Glas füllen und sofort genießen.

TIPP

Für mehr Ballaststoffe und Energie einen Esslöffel Chiasamen hinzufügen.

Stoffwechsel- Morgentee

 1 Tasse

 5 Minuten



ZUBEREITUNG

1. Wasser erhitzen und Ingwer hinzufügen.
2. 5 Minuten zusammen mit dem grünen Tee ziehen lassen.
3. Zitronensaft hinzufügen und warm oder lauwarm trinken.

TIPP

Langsam vor dem Frühstück trinken, um die Verdauung anzuregen.

ZUTATEN

1 Beutel grüner Tee
2–3 Scheiben frischer
Ingwer (ca. 10 g)
Saft einer viertel Zitrone
250 ml heißes Wasser

Beauty-Saft mit Roter Bete

 2 Gläser

 10 Minuten



ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben.
2. Bis zu einer glatten Konsistenz mixen.
3. Bei Bedarf vor dem Servieren sieben.

ZUTATEN

1 kleine Rote Bete (ca. 80 g), geschält und geschnitten
1 Apfel
1 Karotte (ca. 70 g)
Saft einer halben Zitrone
200 ml Wasser

TIPP

Gut mixen und bei Wunsch nach einer feineren Konsistenz sieben.

Ananas-Minz-Drink

 1 Glas

 5 Minuten



ZUTATEN

150 g frische

Ananasstücke

5 Minzblätter

200 ml Kokoswasser

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten mixen, bis eine homogene Flüssigkeit entsteht.
2. Über Eiswürfel gießen und gut gekühlt genießen.

TIPP

Besonders erfrischend nach dem Sport oder an heißen Tagen.

Detox-Drink mit Apfelessig

 1 Glas

 3 Minuten



ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten in einem Glas vermischen.
2. Langsam trinken, am besten vor dem Frühstück.

ZUTATEN

1 TL Apfelessig
Saft einer halben
Zitrone
250 ml Wasser
Eine Prise Zimt

TIPP

15 Minuten vor dem Frühstück trinken, um die Verdauung anzuregen.

Strahlkraft-Smoothie-Bowl

 1 Bowl

 8 Minuten



ZUTATEN

1 gefrorene Banane
100 g gemischte Beeren
30 g Spinat
200 ml Kokosmilch

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten mixen, bis eine cremige Konsistenz entsteht.
2. In eine Bowl füllen und mit Granola und Chiasamen garnieren.

TIPP

Mit Granola und einem Löffel Chiasamen garnieren.

Beeren-Fruchtwasser

 1 Liter

 5 Minuten



ZUTATEN

80 g gemischte Beeren

3 Basilikumblätter

1 L stilles Wasser

ZUBEREITUNG

1. Früchte und Basilikum in eine Karaffe geben.
2. Mit Wasser aufgießen und 1–2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

TIPP

1–2 Stunden ziehen lassen, bevor Sie es genießen.

Kokos-Limetten- Refresher

 1 Glas

 5 Minuten



ZUTATEN

300 ml Kokoswasser

Saft einer Limette

3–4 Minzblätter

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten in einem großen Glas vermischen.
2. Gut gekühlt mit Eiswürfeln servieren.

TIPP

Der perfekte hydratisierende Drink für den Nachmittag.

10 leichte Mahlzeiten



Quinoa-Avocado-Salat

 1 Person

 10 Minuten



ZUBEREITUNG

1. Quinoa mit Avocado und Gurke vermischen.
2. Öl und Zitronensaft hinzufügen.
3. Würzen und vorsichtig vermengen.

ZUTATEN

100 g gekochte Quinoa
½ Avocado, gewürfelt
½ Gurke, geschnitten
1 EL Olivenöl
Saft einer halben
Zitrone

TIPP

Vor dem Servieren kurz kaltstellen – so entfaltet der Salat noch mehr Geschmack.

Warme Linsen-Bowl (vegetarisch)

 1 Bowl

 15 Minuten



ZUBEREITUNG

1. Knoblauch und Karotte in einer Pfanne mit Öl andünsten.
2. Linsen und Spinat hinzufügen.
3. 5–7 Minuten erwärmen und warm servieren.

ZUTATEN

120 g gekochte Linsen
1 Karotte in Scheiben
Eine Handvoll Spinat
(30 g)
1 gehackte
Knoblauchzehe
1 TL Olivenöl

TIPP

Für mehr Aroma frischen Thymian oder Petersilie hinzufügen.

Zucchini-Spaghetti mit Pesto

 1 Person

 10 Minuten



ZUBEREITUNG

1. Basilikum, Nüsse, Knoblauch und Öl zu einem Pesto mixen.
2. Zucchini-Spaghetti hinzufügen und vorsichtig vermengen.

ZUTATEN

1 mittelgroße Zucchini,
spiralisiert
1 EL Olivenöl
Eine Handvoll Basilikum
(10 g)
1 EL Walnüsse oder
Pinienkerne
1 Knoblauchzehe

TIPP

Leicht, schnell und ideal für ein unkompliziertes Abendessen.

Morgen-Porridge (Overnight Oats)

 1 Person

 5 Minuten



ZUTATEN

50 g Haferflocken
200 ml Mandelmilch
1 EL Chiasamen
50 g gemischte Beeren

ZUBEREITUNG

1. Haferflocken, Chiasamen und Mandelmilch in einem Glas vermischen.
2. Mit Beeren garnieren und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

TIPP

Über Nacht kaltstellen und vor dem Servieren mit einem Klecks Honig verfeinern.

Kichererbsen-Gurken-Salat

 1 Person

 10 Minuten



ZUTATEN

100 g gekochte
Kichererbsen
½ Gurke, geschnitten
1 Tomate
Saft einer halben
Zitrone
1 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG

1. Kichererbsen, Gurke und Tomate vermischen.
2. Zitronensaft und Öl hinzufügen.
3. Würzen und kühl servieren.

TIPP

Für mehr Frische etwas Minze oder Petersilie hinzufügen.

Detox-Gemüsesuppe

 2 Portionen

 25 Minuten



ZUBEREITUNG

1. Gemüse kurz andünsten.
2. Brühe hinzufügen und 20 Minuten köcheln lassen.
3. Vor dem Servieren pürieren.

ZUTATEN

1 Karotte
1 Stange Sellerie
½ Zwiebel
1 Knoblauchzehe
500 ml Gemüsebrühe

TIPP

20 Minuten köcheln lassen und anschließend für eine samtige Konsistenz pürieren.

Lachsteller mit grünem Gemüse

 1 Teller

 15 Minuten



ZUTATEN

120 g gedämpfter Lachs

Eine Handvoll Spinat

(30 g)

1 TL Olivenöl

Saft einer halben

Zitrone

ZUBEREITUNG

1. Lachs dampfgaren.
2. Spinat mit etwas Öl in einer Pfanne andünsten.
3. Mit Zitrone beträufeln und sofort servieren.

TIPP

Mit Avocadoscheiben ergänzen für eine vollständige Mahlzeit.

Strahlkraft-Bowl mit Süßkartoffel

 1 Bowl

 25 Minuten



ZUBEREITUNG

1. Süßkartoffel 20 Minuten bei 180 °C rösten.
2. Grünkohl und Avocado in eine Bowl geben.
3. Mit Öl beträufeln und vermengen.

ZUTATEN

150 g geröstete
Süßkartoffel
Eine Handvoll Grünkohl
(30 g)
½ Avocado
1 TL Olivenöl

TIPP

Vor dem Servieren mit Sesam bestreuen.

Grüner Protein-Smoothie (vegetarisch)

 1 Smoothie

 5 Minuten



ZUTATEN

1 Banane

40 g Spinat

1 Portion (25 g)

pflanzliches Protein

200 ml Mandelmilch

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben.
2. Mixen und sofort servieren.

TIPP

Zu einer cremigen Konsistenz mixen und am besten nach dem Training trinken.

Einfache griechische Joghurt-Bowl

 1 Bowl

 5 Minuten



ZUBEREITUNG

1. Joghurt in eine Schale füllen.
2. Honig, Nüsse und Heidelbeeren hinzufügen.
3. Vorsichtig vermengen und genießen.

ZUTATEN

150 g griechischer
Joghurt
1 TL Honig
20 g gehackte Nüsse
50 g Heidelbeeren

TIPP

Für eine warme, süße Note eine Prise Zimt hinzufügen.

Abschließende Tipps

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit.

Sie haben Ihrem Körper, Ihrem Geist und Ihrer Energie gerade das schönste Geschenk gemacht: Bewusstsein.

Ihr Glow Reset ist keine Suche nach Perfektion, sondern nach Harmonie – zwischen Ernährung, Ruhe und Bewegung, zwischen dem, was Sie essen, und dem, was Sie fühlen.

Seien Sie sanft zu sich selbst.

Hören Sie auf Ihren Körper: An manchen Tagen braucht er Leichtigkeit, an anderen Trost.

Flexibilität ist der wahre Schlüssel zum Wohlbefinden.

Trinken Sie wie ein Ritual.

1,5 bis 2 Liter Wasser am Tag, verfeinert mit Früchten oder Kräutern – das ist Ihre einfachste Detox-Kur.

Schlafen Sie tief und erholsam.

Schlaf repariert, gleicht Hormone aus und regeneriert den Stoffwechsel.

Schalten Sie Bildschirme vor dem Schlafen aus, halten Sie Ihr Schlafzimmer kühl und dunkel.

Beruhigen Sie Ihren Stress.

Atmen Sie. Gehen Sie hinaus. Verbinden Sie sich mit der Natur.

Ein paar Minuten Ruhe können Ihren ganzen Tag verändern.

Abschließende Tipps

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit.

Sie haben Ihrem Körper, Ihrem Geist und Ihrer Energie gerade das schönste Geschenk gemacht: Bewusstsein.

Ihr Glow Reset ist keine Suche nach Perfektion, sondern nach Harmonie – zwischen Ernährung, Ruhe und Bewegung, zwischen dem, was Sie essen, und dem, was Sie fühlen.

Seien Sie sanft zu sich selbst.

Hören Sie auf Ihren Körper: An manchen Tagen braucht er Leichtigkeit, an anderen Trost.

Flexibilität ist der wahre Schlüssel zum Wohlbefinden.

Trinken Sie wie ein Ritual.

1,5 bis 2 Liter Wasser am Tag, verfeinert mit Früchten oder Kräutern – das ist Ihre einfachste Detox-Kur.

Schlafen Sie tief und erholsam.

Schlaf repariert, gleicht Hormone aus und regeneriert den Stoffwechsel.

Schalten Sie Bildschirme vor dem Schlafen aus, halten Sie Ihr Schlafzimmer kühl und dunkel.

Beruhigen Sie Ihren Stress.

Atmen Sie. Gehen Sie hinaus. Verbinden Sie sich mit der Natur.

Ein paar Minuten Ruhe können Ihren ganzen Tag verändern.

Bewegen Sie sich jeden Tag.

Gehen Sie spazieren, tanzen Sie, dehnen Sie sich. Bewegung ist Leben — und Leben ist Energie.

Üben Sie Dankbarkeit.

Danken Sie Ihrem Körper für alles, was er für Sie tut.

Je mehr Respekt Sie ihm entgegenbringen, desto mehr gibt er Ihnen zurück.

Setzen Sie Ihren Reset fort.

Wiederholen Sie dieses Programm, wann immer Sie spüren, dass Ihre Energie nachlässt.

Jeder Reset ist kein Neuanfang, sondern eine Rückkehr ins Gleichgewicht.

Schlusswort

Ihr Strahlen ist kein Ziel — es ist ein Gefühl.

Es ist die Ruhe beim Aufwachen, die Freude an der Bewegung, die Achtsamkeit beim Essen.

Es ist das Licht in Ihren Augen, der Frieden in Ihrem Atem.

Sie besitzen bereits alles, was Sie brauchen, um zu strahlen.

Dieser Guide ist nur eine Erinnerung an Ihre eigene Kraft.

Sorgen Sie gut für Ihren Körper — er wird gut für Sie sorgen.