



**BODY  
RESET**



# THE BODY RESET

21 Tage antientzündliche Ernährung, Darmaufbau & sanfter Neustart für Körper und Energie

inkl. Suppenkur

**THE KIM THING**  
[www.thekimthing.de](http://www.thekimthing.de)

# WAS DIESES PROGRAMM VERBINDET

## SUPPENKUR

Entlastung für den Körper

## GEZIELTE PROTEINVERSORGUNG

Schutz & Regeneration

## DARMUNTERSTÜTZUNG

Mikrobiom-Aufbau

## BEWEGUNG

Aktivierung & Kraft

## ROUTINEN

Nachhaltigkeit

---

## PROGRAMM-ÜBERSICHT

1

### PHASE 1 (TAG 1-7)

Entschlacken, Detox & Entwässern

2

### PHASE 2 (TAG 8-14)

Sanfter Aufbau & Darmregeneration

3

### PHASE 3 (TAG 15-21)

Stabilisierung & nachhaltiger Kraftaufbau

# GRUNDPRINZIP: BIO-QUALITÄT

Alle Lebensmittel und Produkte sollten bestmöglich in Bio-Qualität verwendet werden.

Es ergibt keinen Sinn, den Körper zu entlasten – und ihn gleichzeitig erneut mit Pestiziden, Rückständen und Schadstoffen zu belasten.

Gerade bei Gemüse ist Bio essenziell. In stark belasteten Regionen gilt klar:

👉 **Bio vor regional. Immer.**

---

## WIE ENTZÜNDUNGEN ENTSTEHEN

Chronischer Stress, Schlafmangel, Darmreizungen, Zucker und stark verarbeitete Nahrung können stille Entzündungen begünstigen.

Dadurch wird der Lymphfluss langsamer, Wasser bindet sich im Gewebe und der Körper fühlt sich schwer an.

**Der Body Reset setzt genau hier an: Entlastung, Stabilisierung und Regulation.**

# WARUM ENTZÜNDUNGEN WASSEREINLAGERUNGEN BEGÜNSTIGEN



## GEWEBE WIRD WENIGER DURCHLÄSSIG

Entzündungen verändern die Gewebedurchlässigkeit



## FLÜSSIGKEIT BLEIBT „GEBUNDEN“

Wasser sammelt sich im Gewebe an



## LYMPHABFLUSS VERLANGSAMT SICH

Der natürliche Abtransport stockt

📌 **Wichtig:** Entwässerung bedeutet hier nicht Austrocknung, sondern das Lösen von Entzündungsstau durch entzündungsarme, flüssige Ernährung + Bewegung + Hydratation.

## WARUM PROTEIN IM BODY RESET SO WICHTIG IST

Protein ist nicht „nur für Muskeln“ – im Body Reset ist es ein Regulations- und Reparaturbaustein.

Es stabilisiert den Blutzucker, unterstützt Reparaturprozesse, hilft dem Immunsystem und schützt vor Muskelabbau während kalorienreduzierter Phasen.

**Aminosäuren sind zentrale Bausteine für Enzyme, Hormone und Regeneration.**

## WOZU NOCH – GANZ KONKRET IN DIESEM RESET:

### WENIGER HEIßHUNGER

stabilerer  
Blutzucker

### BESSERE SÄTTIGUNG

trotz leichter Kost

### UNTERSTÜTZUNG VON ENTZÜNDUNGSREGULATI ON

&  
Gewebereparatur

### SCHUTZ DER MUSKELMASSE

wichtig für  
Stoffwechsel &  
Körperstraffung

# PHASE 1

# DARM RESET, ENTGIFTUNG & ENTWÄSSERUNG (TAG 1-7)

## ZIEL DIESER WOCHE

- Entschlacken & Detox unterstützen
- sanft entwässern
- Entzündungen reduzieren
- Verdauung beruhigen
- Lymphfluss aktivieren
- Cortisol senken

## RESET-VORBEREITUNG: VORKOCHEN STATT STRESS



### IN DEN ERSTEN 1-2 TAGEN:

- größere Mengen Suppe vorkochen
- verschiedene Gemüsesorten nutzen (immer nach dem gleichen Grundprinzip)

### PORTIONIEREN:

- sattmachende Portionen
- ideal: 1-Liter-Gefrierbeutel
- flach einfrieren

👉 **Ab Tag 3: nur noch auftauen, erwärmen, ergänzen – kein tägliches Kochen, kein Mental Load.**

# ERNÄHRUNG – PHASE 1

1

## FRÜHSTÜCK – RESET-SMOOTHIE (TÄGLICH)

### Zutaten (Bio):

- TK-Blaubeeren oder TK-Himbeeren
- veganer proteinreicher Joghurt/Quarkalternative (mind. 5 g Protein pro Portion)
- Erbsenproteinpulver
- 1 kleiner Schuss Agavendicksaft
- Hafermilch nach Bedarf

### Pflichtbestandteil jeden Morgen:

- Eine Mischung aus: Akazienfaser, Acerola, Flohsamenschalen, goldener Leinsaat & Pflanzenextrakten

### Optional:

- hochreines, geschmacksneutrales Kollagenpulver

2

## MITTAG – GEHALTVOLLE, PÜRIERTE GEMÜSESUPPE

### Beispiele:

- Erbsensuppe mit Kartoffel
- Brokkoli-Zucchini
- Blumenkohl
- Kürbis-Karotte

### Protein (wichtig):

- Proteinpulver in die leicht abgekühlte Suppe einrühren oder
- veganen Proteinshake im Anschluss als „Nachtisch“

### Optional (mittags & abends):

- 1 kleiner Schluck vegane Sahne

3

## ABEND – LEICHTE, BERUHIGENDE SUPPE

### Beispiele:

- Zucchini-Fenchel
- Sellerie
- Gurke
- Spinat

## UNIVERSAL-SUPPEN-GRUNDREZEPT

01

Bio-Gemüse grob schneiden

02

mit Wasser bedecken

03

20–25 Min. weich kochen

04

pürieren

05

salzen

06

optional vegane Sahne

07

ggf. Protein einrühren (erst abgekühlt)

# BEWEGUNG – PHASE 1

täglich 30–50 Minuten  
Walken

draußen oder  
Laufband

kein Krafttraining

kein intensives Cardio

---

## HYDRATION & TEE-RITUAL

### 👉 Mindestens 2,5 Liter täglich

- stilles Wasser
- Kräutertees
- milde Früchtetees (ohne Zucker)

Bei Süßlust können Kindertees oder aromatische Früchtetees helfen.

---

### ABENDRITUAL: EIN FLÜSSIGES DESSERT

Ein süßer Tee am Abend ist kein Ausrutscher, sondern ein bewusstes Ritual – wie ein flüssiges Dessert.

# PHASE 2

## AUFBAU & DARMREGENERATION (TAG 8-14)

### ZIEL

- Darmflora aufbauen
- Stoffwechsel aktivieren
- Bewegung steigern
- Kalorien langsam erhöhen

---

### WICHTIGE NEUERUNG AB PHASE 2



#### MILCHSÄUREBAKTERIEN (PFLICHT)

Ab Phase 2 kommen hochdosierte Milchsäurebakterien hinzu – 2× täglich:

- morgens direkt in den Reset-Smoothie
- zweite Portion nach dem Abendessen als kleiner Shake oder mittags im Proteinshake

👉 **Ziel: Mikrobiom-Aufbau nach der Entlastung**

# ERNÄHRUNG – PHASE 2

## FRÜHSTÜCK

Reset-Smoothie +  
Milchsäurebakterien

## MITTAG

proteinreich, kohlenhydratarm, viel Gemüse

### Beispiele:

- Soja-Hähnchen mit Gemüse
- Erbsenprotein-Bolognese
- vegane Nuggets + Gemüse
- Jackfruit-Pfanne

**Abend:** Gemüse + kleine Proteinquelle, keine Kohlenhydrate

---

## BEWEGUNG – PHASE 2

- 20 Min. Cardio
- 20 Min. sanftes Krafttraining mit Eigengewicht (cortisolfreundlich, ruhig)

### BODYWEIGHT-PLAN (2-3 RUNDEN)

Squats	12-15
Ausfallschritte	8-10 je Seite
Liegestütze (auch erhöht)	6-10
Glute Bridge	15
Bird Dog	10 je Seite
Unterarmstütz	30-45 Sek.

# PHASE 3

## STABILISIERUNG & KRAFTAUFBAU (TAG 15-21)

### ZIEL

- Muskelaufbau
- Stabilität
- nachhaltige Routinen

---

### DARM & MIKROBIOM

Milchsäurebakterien weiterhin 2× täglich (morgens im Smoothie, zweite Portion mittags oder abends).

---

### BEWEGUNG – PHASE 3

- 4× Cardio pro Woche
- 3× Krafttraining pro Woche
- weiterhin ruhig, bewusst, sauber

---

### ERNÄHRUNG – PHASE 3

- vegan & glutenfrei
- proteinangepasst
- Kalorien an Bewegung angepasst
- alltagstauglich & nachhaltig

# PRODUKTEMPFEHLUNGEN (OPTIONAL)

1

## **SANATURA BIO WOHLFÜHL KUR**

für den Darm-Reset

<https://www.sanatura.de/products/sanatura-bio-wohlfuhl-kur>

2

## **RAAB VITALFOOD BIO ERBSENPROTEIN PULVER**

für die Proteinversorgung

<https://www.shop-apotheke.com/fitness/upmHCLEAL/raab-vitalfood-bio-erbseprotein-pulver.htm>

3

## **WELLORA KOLLAGEN TRINKPULVER**

optional für Haut & Bindegewebe

<https://www.bioliebe.shop/de/p/wellora-kollagen-trinkpulver-hydrolysat-4260418020854.html>



**ZUSAMMENFASSUNG**

**DIESER RESET FUNKTIONIERT NICHT, WEIL DU  
STRENG BIST.**

Er funktioniert, weil du klar, sanft und strukturiert bist.

**Dein Körper erinnert sich, wie Regulation sich anfühlt.**

# ÜBERLEITUNG / NÄCHSTER SCHRITT

**Der Body Reset ist der Einstieg: die Basis, der Moment, in dem dein Körper wieder zuhört.**

Wenn du darauf aufbauen und das Ganze alltagstauglich zur Gewohnheit machen möchtest, trag dich gern in die Warteliste für meinen Kurs **Vegan & Glutenfrei** ein (Start: Frühjahr 2026).

So wirst du als Erste informiert, sobald er online geht.

**Jetzt eintragen**

Alternativ kannst du diesen Link nutzen:

**<https://www.thekimthing.de/vegan-und-glutenfrei/>**