CHECKLISTE KOKORAKI MÄNNER MONATS-KUR

- ☑ täglich 3 grosse Tassen **Kokoraki Männer-Tee trinken** (also in etwa 1 Liter).
- ☑ auf **rotes Fleisch verzichten** (kein Rind, kein Schwein, Wild oder ähnliches).
- ☑ gleichzeitig den Anteil an **Gemüse und Fisch** bei Ihren Mahlzeiten **erhöhen**.
- ☑ auf **Alkohol für einen Monat verzichten** (sollten Sie Alkohol trinken dann maximal ein Glas Rotwein).
- ☑ **maximal 1-2 Tassen Kaffee** am Tag trinken (nicht mehr nach 17:00 Uhr).
- ☑ auf **Milchprodukte** verzichten. Setzen Sie stattdessen auf Tofu, Mandel-, Soja, Hafer- und andere Ersatzprodukte.
- ☑ auf **Eier** verzichten. (oder reduzieren Sie auf eine kleine Menge)

Auf natürlichem Weg! Kokoraki