

## INTERVIEW MIT SANDRA STAAB

### 1. Stellen Sie sich doch bitte vor. Wer sind Sie und was machen Sie?

Hallo mein Name ist Sandra Staab, 43 Jahre jung & Manager für Special Events & Executive Assistant bei der Firma Tishman Speyer in Frankfurt.

### 2. Seit wann und warum bestellen Sie bei Cardea Juice und Co.?

Cardea Juice & Co. kenne ich und nutze ich nun schon seit mehr als 5 Jahren. Warum ich es bestelle? Weil es mir gut tut, nach einer Kur von Cardea fühle ich mich ausgeglichen und voller Energie. Die Kur mache ich gerne fest zwei Mal im Jahr und je nach dem wie es sich dann ergibt oder ich mich fühle auch mal Zwischendurch. Auch nach einem „kulinarisch erfüllten Urlaub“ mache ich die Kur sehr gerne, um wieder auf mein Basisgewicht zu kommen und die Balance für meinen Körper zu erreichen. Ich spüre die Wohltat, die ich meinem Körper durch eine Kur von Cardea gebe.

### 3. Wie lang sind die Kuren, die Sie machen? Haben Sie eine Lieblingskur?

Das ist unterschiedlich und je nach meinem Befinden, manchmal mache ich die 5 Tages Kuren oder auch 3 Tages Kur. Meine absolute Lieblingskur ist die Juicy Treatment Kur gleich gefolgt von der Juicy & Hot Treatment Kur für die Herbst bzw. Wintertage!

### 4. Wie wichtig schätzen Sie die richtige Ernährung für Ihren (Arbeits-)Alltag ein?

Die richtige Ernährung für meinen Arbeits- sowie normalen Alltag schätze ich sehr wichtig ein. Die Ernährung ist die Grundlage für viele Dinge - der Antriebsmotor für Gesundheit, Ausgeglichenheit, mein Aussehen, meine notwendige Energie, die ich für meinen stressigen Job benötige!

### 5. Wie beurteilen Sie den Einfluss einer Cardea Juice Kur auf Ihre Leistungsfähigkeit?

Während der Kur merke ich, dass sich in meinem Körper was tut, das was passiert, eine Art Reinigungsprozess Eintritt. Meine Leistung wird durch die Kur nicht viel beeinträchtigt, ich mach auch während der Kur meinen regelmäßigen Sport und merke keinen Leistungsabfall. Meine Leistungsfähigkeit steigt nach der Kur definitiv an, da ich voller neuer & frischer Energie bin.

### 6. Fällt Ihnen das Durchhalten einer Cardea Juice Kur schwer? Haben Sie Tipps, wie's leichter geht?

Nein, mir fällt das Durchhalten nicht schwer, die Säfte sind reichhaltig und einige davon sämiger ( durch den Frucht bzw. Gemüseanteil) als andere, daher entsteht bei mir kein Hungergefühl. Wenn eine Kur in eine arbeitsreichen Woche fällt und ich stark eingebunden bin, passiert es mir, da ich ein typischer Stress-Esser bin, dass ich Hunger bekomme, dann greife ich zur Rohkost ( Karotten oder Gurken). Das hilft mir das Hungergefühl zu besänftigen.