

Liebe Leserin, lieber Leser,

haben Sie selbst schon den einen oder anderen Fastenversuch hinter sich? Oder haben Sie es bis jetzt noch nicht probiert – vielleicht weil Sie der Gedanke, worauf Sie beim Fasten alles verzichten müssten, irgendwie doch ein wenig abschreckt?

Dann verraten wir Ihnen ein Geheimnis: Heilfasten hat in Wahrheit gar nichts mit Hungern zu tun! Und es geht leichter, als Sie jetzt vielleicht noch glauben.

Woran liegt es, dass heute immer mehr Menschen regelmäßig fasten – sich also ganz bewusst dafür entscheiden, eine Zeit lang auf Nahrung zu verzichten? Die Gründe dafür sind gewiss vielfältig, aber eines haben all diese Menschen gemeinsam: Sie wollen sich selbst damit etwas Gutes tun.

Das Motiv des Fastens zieht sich durch die gesamte Geschichte der Menschheit. Ganz gleich, ob gesundheitliche oder auch religiöse Motive dahinterstehen – die positive Wirkung ist unbestritten. Denn Fasten hat eine erstaunliche Wirkung auf den gesamten Organismus. Es ist ein immer modernes ernährungstherapeutisches Werkzeug mit ungeahntem Heilpotenzial. Gäbe es ein Medikament, das so wirkungsvoll wäre wie das Heilfasten, würde es die gesamte medizinische Welt revolutionieren.

Wenn Sie dieses Werkzeug beherrschen, betreten Sie eine neue Welt mit ungeahnten Möglichkeiten. Es ist die Methode schlechthin für ein nachhaltiges Gewichts- und Stoffwechselmanagement mit beinahe grenzenloser Anti-Aging-Kapazität. So, als ob Sie den Reset-Knopf in Ihrem Körper drücken! Hört sich das nicht fantastisch an? Ist es auch!

Womit wir in der Praxis Wunder mit großer Begeisterung arbeiten, ist die Idee, das Heilfasten in der heutigen Zeit noch besser zu machen und damit diese wunderbare Technik ins 21. Jahrhundert zu bringen. Mit diesem Buch werden Sie zu Mitwissern. Sie erkennen die versteckten biologischen Zusammenhänge und lernen Ihren Stoffwechsel besser zu verstehen.

Und mehr noch, in unseren Wunderleicht-Fasten-Resets finden Sie gleich drei detaillierte Anleitungen, wie Sie selbst dieses Wissen zu Ihrem persönlichen Nutzen anwenden.

Je nachdem, was Sie erreichen wollen und wie es zu Ihrem Lebensalltag passt, wenden Sie die unterschiedlichen Reset-Programme an oder kombinieren diese auch:

- Reset 1: Intervallfasten, das ist die Kunst der richtigen Essenspausen. Wir zeigen Ihnen, worauf es dabei ankommt.
- Reset 2: Auch unser Kurzzeitfasten lässt sich unkompliziert durchführen und ist dabei erstaunlich effektiv.
- Reset 3: Das große 30-Tage-Programm beinhaltet eine intensive Heilfastenwoche. Sie erzielen fantastische Gesundheitseffekte – und das, während Sie fit Ihren Arbeitsalltag meistern.

Dieses Buch ist als Praxis-Buch gedacht. Es soll Ihnen eine hilfreiche und sichere Basis schaffen und das mühsame Lernen aus eigenen Irrtümern und Fehlschlägen möglichst ersparen. Es vereint die Erkenntnisse aus der modernen wissenschaftlichen Forschung und unserer jahrzehntelangen Arbeit mit Tausenden von Patienten. Denn auch praktische medizinische Erfahrung ist Evidenz – in mancher Hinsicht sogar die wertvollste.

Die Geschichten rund um unsere Buchhelden Clara und Alexander sind typische Beispiele, wie wir sie jeden Tag in unserer medizinischen Arbeit erfahren. Sie sind direkt aus dem Leben gegriffen. Mit einem kleinen Augenzwinkern illustrieren sie, wie es sich im Alltag zeigt, wenn stoffwechselfähig etwas aus dem Ruder zu laufen beginnt. Vielleicht kommt Ihnen selbst das eine oder andere davon ja bekannt vor ...?!

Sind Sie bereit, den Reset-Knopf in Ihrem Körper zu drücken? Es ist uns eine Freude, Sie mit unserer Wunderleicht-Methode dabei zu begleiten!

Graz, im Frühjahr 2020

Dr. med. Lulit Wunder und Dipl.-Ing. Mabon Wunder BSc