

Vorwort

Sie möchten sich gerne fitter und voller Energie fühlen und wissen, dass es Zeit zu handeln ist. Ihnen ist aber auch gleichzeitig klar: Selbst, wenn wir eine Entscheidung für ein gesünderes Leben getroffen haben, ist die Umsetzung oft gar nicht so leicht. Viele scheitern, weil ein gesunder Lebensstil im modernen Alltag oft nicht so leicht oder weil Ernährung mittlerweile verwirrend kompliziert geworden ist.

Doch es geht auch auf andere, einfache Weise. Denn gesünder leben mag eine große Aufgabe sein, aber wenn Sie die richtigen Wege kennen, reichen schon kleine Schritte, um viel zu bewirken.

Mich erreichen oft Fragen, wie man es unkompliziert und ohne Stress schafft, etwas für sein Wohlbefinden zu tun. Das Scheinfasten ist eine geniale Möglichkeit, um mehr Gesundheit und Vitalität in sein Leben zu holen, ganz ohne langen Verzicht, gut mit dem Alltag vereinbar und mit wissenschaftlich belegter Wirkung.

Ihre bisherigen Fastenversuche haben mit schlechter Laune geendet? Keine Sorge, dieses Fastenprogramm ist anders, denn hier ist Essen erlaubt. Mein Fazit: Jeder Mensch hat seine individuellen Ernährungsgewohnheiten und Vorlieben – das Scheinfasten ist ein Weg zu mehr Gesundheit, der zu den allermeisten Menschen passt.

Das Wichtigste zum Schluss: Es ist fantastisch, dass Sie das Scheinfasten ausprobieren wollen. Ich freue mich ehrlich darüber und wünsche Ihnen alles Liebe und eine gute Scheinfasten-Zeit!

Ihre Dunja Rieber