

WILLKOMMEN ZU IHRER FASTENWOCHE

Einige Tage zu fasten ist eine Wohltat für Körper und Geist. Bis zu einer Woche können Sie das Heilfasten nach Buchinger auf eigene Faust durchführen, problemlos an jedem Ort Ihrer Wahl. Alles, was Sie dafür brauchen, sind ausreichend Zeit, Muße, Lust auf eine Auszeit vom Alltag und ein paar Vorbereitungen – schon kann es losgehen.

Ich leite Sie mit diesem Buch durch Ihre gesamte Fastenkur, um sie Ihnen so leicht wie möglich zu machen. Außerdem erkläre ich Ihnen kurz und knackig, was während des Fastens in Ihrem Körper vor sich geht, was das Fasten alles Gutes für Sie bewirkt, und ich helfe Ihnen dabei, mit guter Laune durch die Fastentage zu kommen. Darüber hinaus bekommen Sie supereinfache Rezepte: für die vorbereitenden Entlastungstage, für Brühen, Tees und Säfte, für den Kostaufbau und für spezielle Tage nach der Fastenkur, wenn Sie Ihrem Körper etwas Erholung gönnen möchten. Für die Rezepte brauchen Sie jeweils nur höchstens sechs Zutaten plus Olivenöl, Salz und Pfeffer, die Sie sicherlich sowieso im Haus haben. Ich zeige Ihnen auch, wie Sie weitere Anwendungen wie Leberwickel oder Trockenbürsten durchführen. Solche Anwendungen unterstützen den Stoffwechsel während der Umstellung und helfen bei eventuell auftretenden kleinen Beschwerden. Auf diese Weise kommen Sie bestens durch Ihre Fastentage!

Alles, was Sie sonst noch für Ihre Heilfastenkur brauchen, haben Sie schon: die Motivation, Ihrem Körper etwas Gutes zu tun, den passenden Zeitpunkt, zu dem Sie sich mit Ruhe Ihrem Vorhaben widmen können, und die Neugierde auf eine neue Erfahrung, die Sie beim Fasten für Körper, Geist und Seele erwartet.

Ich wünsche Ihnen eine gute und erholsame Fastenzeit

Ihre Bettina Snowdon