

Liebe **Leserin,** lieber **Leser,**

es gibt viele gute Gründe für die bewährte Methode des Basenfastens: Sie wollen diese lästigen 3–5 Kilos loswerden. Sie wollen sich endlich gesünder ernähren. Sie wollen Ihren Stoffwechsel in Schwung bringen. Sie haben das Gefühl, Sie brauchen einen Reset. Sie wollen sich etwas Gutes tun...

Sie sind hier goldrichtig! Basenfasten – die Wacker-Methode zeigt Ihnen, wie Sie Ihren Körper entlasten, entsäuern und mit Vitalkraft auftanken. Basenfasten schöpft aus der Fülle und Vielfalt der Natur: Aus Gemüse, Obst, Kräutern, Pilzen, Nüssen, Samen und Sprossen entstehen köstliche Salate, Müslis, Suppen, Gemüsegerichte und auch einige basische Desserts. Freuen Sie sich auf 2 Wochen Genuss und ganz neue Geschmackserlebnisse.

Dies ist ein Buch aus und für die Praxis: Hier finden Sie auf Anhieb alles, was Sie für Ihr 14-Tage-Programm mit sanftem Einstieg und lockerem Ausklang brauchen. Sie lernen die ganze Palette basischer Lebensmittel ken-

nen, wie sie zubereitet, gelagert und im Handumdrehen zu leckeren Gerichten verarbeitet werden – mit vielen Anleitungen, Übersichten, To-Dos und natürlich mehr als 80 Rezepten. Alltagstauglich, abwechslungsreich und so einfach!

Ihre Basenfastenkur wird durch Bewegung, Entspannung, Basenbäder, Leberwickel, Darmreinigung und weitere sanft entsäuernde und entlastende Anwendungen vervollständigt. Es ist ein echtes Wohlfühlprogramm.

In diesen 2 Wochen bekommt Ihr Körper quasi eine Frischzellenkur der Extraklasse. Sie werden sich wohler, entspannter, frischer und aktiver fühlen und vor Komplimenten kaum retten können.

Woher wir das wissen? Na, 30 Jahre Erfahrung und jede Menge positive Rückmeldungen von unzähligen Basenfasten-Begeisterten lassen uns sicher wissen, dass Ihnen Basenfasten mindestens genauso guttun wird!

Nun wünschen wir Ihnen viel Genuss und Erfolg bei Ihrer Basenfastenkur
Sabine Wacker & Martina Huber