



Heilfasten

Besonders in der Fastenzeit beginnen viele mit dem Heilfasten. Ich möchte Ihnen dazu viele Tipps geben, um das Fasten auch richtig durchzuführen.

Im Vortrag geht es um folgende Themen:

- Verschiedene Fastenarten (Buchinger, Mayr, Hafertage)
- Vor- & Nachteile beim Fasten
- Geeignete Lebensmittelauswahl und Getränke
- Entlastungstage und Aufbau tage (vor & nach dem Fasten)
- Darmentleerung und Abführen zur Fastenunterstützung
- Beispiele für Tagespläne beim Fasten mit Rezepten
- Sind Nahrungsergänzungsmittel notwendig oder überflüssig beim Fasten (z.B. Basenpulver, Vitaminpräparate, Salze u.ä.)?
- Für welche Altersgruppen das Fasten geeignet ist

Heilfasten ist keine Dauerdiät, es wird nur für einen bestimmten Fastenzeitraum zum Entlasten des Körpers empfohlen!

Anmeldung und Infos:

E-Mail: sonja-wetterich@web.de

Telefon: 0174 9945325

<https://issdichgesund.mobirisesite.com>



Ich freue mich auf Euch

Sonja Wetterich
Diät- & Ernährungstherapie