

## Was ist eine „Basische Wohlfühlwoche“?

Auf dem Weg zu guter Gesundheit kommt man an gesunder Ernährung und Bewegung nicht vorbei!

Da die „normale“ Nahrung meist aus einem Übermaß an „Säurebildnern“ und viel zu wenig Basenlieferanten besteht, tut es oft Not, diesen Zustand zugunsten basischer Nahrungsmittel zu verändern.

Die von Sabine und Dr. Andreas Wacker entwickelte Basenfasten - Methode ist das Fasten mit Obst und Gemüse. Sie dürfen essen, satt werden und dabei genießen. Obst und Gemüse sind sog. Basenbildner, sie enthalten viele wichtige Inhaltsstoffe wie Vitamine, Spurenelemente und Mineralien, Ballaststoffe sowie die wichtigen sekundären Pflanzenstoffe.

Während der Basenfastenwoche werden belastende Säurebildner wie Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Mehlspeisen, Getreideerzeugnisse, Alkohol, Süßigkeiten, Kaffee u.a. vom Speisezettel gestrichen. Der Körper soll in dieser Zeit Vitalstoffe auftanken, Gewebe und Stoffwechsel entlastet werden.

Der Effekt ist Wohlbefinden, mehr Vitalität, ein schöneres Hautbild, bessere Verdauung, weniger Blähungen, eine natürliche Gewichtsreduzierung und sogar die Stimmung hebt sich merklich: Man ist eben nicht mehr so „sauer“ !

Der Ablauf einer „Basischen Wohlfühlwoche“ sieht folgendermaßen aus:

- Morgens leichte sportliche Betätigung/Gymnastik
- Frühstück aus Obstsorten
- Mittag- und Abendessen aus vielen verschiedenen Gemüsen (alle Zutaten aus biologischem Anbau!)
- Entspannungsübungen wie Bauchselbstmassage
- Basische Fußbäder, Vollbäder und Leberwickel
- Vermittlung von Basiswissen über gesunde Ernährung
- Viel Bewegung an der frischen Luft
- Viel Ruhe und Entspannung

Das Besondere an dieser Woche ist, dass die Mahlzeiten in kleinen Gruppen gemeinsam zubereitet werden, - so kann das Erlernte später mit in den Alltag übernommen werden.

Eine Basenfastenwoche ist ein wunderbares Erlebnis für Körper, Seele und Geist und hilft, die Weichen für eine dauerhaft gesunde Ernährung zu stellen. Lesen Sie hierzu auch einige Erfahrungsberichte von Teilnehmern meiner Wohlfühlwochen: [www.schicke-ernaehrung.de](http://www.schicke-ernaehrung.de).

## Das persönliche Basenfasten - Coaching

Eine weitere, sehr persönliche Variante ist das Basenfasten-Coaching für 7Tage: Eine Woche lang führe und begleite ich Sie täglich per Telefon und vermittele alle wichtigen Maßnahmen. Jeden Tag werden alle Schritte ganz individuell besprochen und betreut, es gibt Rezepte und Tipps zu Ernährung, Warenkunde, Körperpflege und Darmreinigung u.v.m.

Rufen Sie mich für ein kostenloses und unverbindliches Beratungsgespräch an: 040-72005900