

Der 1. Aufbau-tag = Die 2. Schwelle

Aufbau heißt Rückschaltung - von der Energiegewinnung aus Körperdepots auf Energiegewinnung durch die Nahrung. Dies ist wieder eine Zeit der Umstellung, für die Ihr Körper einige Tage braucht. Auch wenn Sie das Gefühl haben, jetzt alles Mögliche essen zu wollen und die Lust auf kulinarische Genüsse hoch ist - Ihr Magen-Darmsystem braucht Zeit, um wieder voll arbeiten zu können. Daher kann es schwieriger sein, richtig abzufasten, als gar nichts zu essen. Aber gerade in den nächsten 3 bis 4 Tagen legen Sie den Grundstein für die kommende Zeit. Deshalb wird die Rückkehr vom Abenteuer ebenso als eine Schwelle gesehen – die 2. Schwelle.

Daher unsere Empfehlung: **Finden Sie ganz behutsam und bewusst den Wiedereinstieg ins Essen.** Hierzu ein paar wertvolle und wichtige Tipps:

- **Essen Sie am ersten Tag maximal 500 kcal (s. Plan).**
- **Steigern Sie die tägliche Kalorienmenge behutsam um 200-300kcal pro Tag.**
- **Essen Sie langsam, und kauen Sie deutlich länger als sonst.**
- **Verzichten Sie mindestens in den ersten 5 Tagen auf Fleisch und Wurst.**
- **Seien Sie sehr sparsam mit Fett und Zucker.**
- **Trinken Sie weiterhin viel.**
- **Genießen Sie alles, was Sie essen.**
- **Bewegen Sie sich regelmäßig an der frischen Luft.**

Der heutige Tagesplan ist eine Richtlinie, die den Rahmen absteckt. Optimal ist es, wenn Sie sich genau an den Plan halten. Natürlich können Sie vergleichbare Nahrungsmittel essen. Achten Sie aber darauf, 500 kcal nicht zu überschreiten.

Heute ist auch der Tag, Bilanz zu ziehen:

- Wie fühlen Sie sich nach Ihrer Fastenwoche (körperlich, geistig, emotional)?
- Wie viel an Gewicht haben Sie verloren?
- Haben sich körperliche Beschwerden gebessert? Welche?
- Was waren die wichtigsten Erfahrungen und Erkenntnisse, die Sie während der letzten Tage gewonnen haben?

Schöpfen Sie aus Ihren positiven Erlebnissen Kraft, um eine ebenso erfolgreiche Aufbauzeit zu meistern. Denn je klarer Sie sich an die Empfehlungen halten, desto länger werden Sie das angenehme Körpergefühl der letzten Tag genießen können. Vielleicht lesen Sie ein Buch über vollwertige Ernährung oder probieren mal den Geschmack von neuen Lebensmitteln. Es gibt viel zu entdecken!

Viel Spaß & Genuss wünscht Ihnen das Team der *fastenlounge*.