

Der 2. Fastentag

“Wer stark, gesund und jung bleiben will, sei mäßig, übe den Körper, atme reine Luft und heile sein Weh eher durch Fasten als durch Medikamente.“

Hippokrates

2. Fastentag	Essen/Trinken	Zur Unterstützung
früh	2 Gläser Wasser 1 Tasse Morgentee	Basische Mineralien (4 Probalance oder Basica)
vormittags	1 Kanne Fastentee 200 ml frischer Saft (Obst oder Gemüse, ggf. verdünnt)	15' Morgen-Yoga
mittags	1 Teller Gemüsebrühe 1 Tasse Tee nach Wahl 1 Glas Wasser	Suppe langsam löffeln danach kleine Ruhepause Basische Mineralien (s.o.)
nachmittags	2 Tassen Fastentee 200 ml frischer Obstsaft	Leberwickel (s. Tagesanleitung) (30' Ruhe, evtl. mit Buch/Musik)
abends	1 Teller Gemüsebrühe 1 Glas Wasser 1 Tasse Abendtee	Basische Mineralien (s.o.) evtl. Körperpeeling
spät	bei Bedarf Abendtee	bewusst ruhen oder früh schlafen gehen

Vormerken für den nächsten Tag – Fastentag 3:

Fastentag 3	Essen/Trinken	Zur Unterstützung
früh	2 Gläser Wasser (1. kühl/2. lauwarm) 1 Tasse Morgentee	Basische Mineralien (s.o.) Körper sanft wach klopfen Atemübungen

Ihr Bindegewebe und Ihre Muskulatur brauchen nun Ihre Aufmerksamkeit. Denn nicht nur Ihr Stoffwechsel soll in der Fastenzeit heilen, sondern auch Ihr Körper und Ihr inneres Selbst.

Bitte planen Sie für den morgigen Tag mindestens eine halbe Stunde Zeit für ein Bewegungsprogramm nach Ihrem Geschmack und Ihren Möglichkeiten ein. Anregungen dazu wie immer im Video mit Erika.

Alles Gute - Ihr Team der *fastenlounge*