



DER ENTLASTUNGSTAG = AUFBRUCH

TAG 0



TAG 0

Der heutige Tag dient dazu, Deinen Körper und Geist auf die Fastenzeit vorzubereiten.

Das bedeutet:

insgesamt weniger essen

reichlich Tee und Wasser trinken

Kaffee reduzieren und Alkohol vermeiden

fettreiche und schwer verdaulichen Nahrungsmittel weglassen

(Fleisch, Wurst, Kuchen, fetten Käse)

sich innerlich auf das Fasten einstimmen

Obst am Vormittag, Tee und Gemüsesaft regen besonders die Nieren an. Das bewirkt einen Prozess verstärkter Ausscheidung. Deshalb ist es wichtig, dass Du viel trinkst. Die Trinkmenge ist nach oben offen. Du solltest jedoch so viel trinken, wie auf dem Tagesplan angegeben (2-2,5l/Tag).

Das Mittagessen sollte leicht sein, d.h. kein Fleisch und möglichst fettarm. Die Angaben im Plan sind dafür ein Vorschlag. Du kannst natürlich auch andere, vergleichbare Dinge essen.

Die Ernährung vieler Menschen ist durch einen Überschuss an Säure bildenden Nahrungsmitteln (Fleisch, Milchprodukte, Getreide) gekennzeichnet. Die basischen Mineralien kompensieren den Säureüberschuss und beugen einer weiteren Übersäuerung Deines Körpers während des Fastens vor. Gegen 15.00 Uhr solltest Du die letzte, feste Nahrung zu Dir nehmen. Traditionell ist dies ein Apfel.

Jetzt ist auch noch einmal Gelegenheit, den Kalender aufzuschlagen und die Termine der nächsten Woche einzusehen. Vielleicht kann noch der eine oder andere Termin verschoben werden und dadurch Zeit für Ruhe und Muße frei werden.

Bereite Dich auch innerlich auf die Fastenerfahrung vor, z.B. indem Du Dein Versprechen, eine Woche zu fasten, erneuerst und Dir Dein Ziel in positiven Bildern noch einmal vor Augen führst. Unterstützend ist es, ein Fastentagebuch mit Deinem Gewichtsverlauf und den Erfahrungen und Einsichten der einzelnen Tage zu führen. Ein Mustertageblatt findest Du im Downloadbereich dieses Tages.

Heute ist der Tag des Anfangs. Ein Beginn. Wir wünschen Dir viel Erfolg!