



DER 3. FASTENTAG

TAG 3



# TAG 3

---

Mit dem dritten Tag komplettiert sich für die Meisten die Stoffwechsellage. Dein Körper verbrennt jetzt (nur noch) Reserven. Dafür stehen ihm in der Regel ausreichend Fett zur Verfügung. Auch Eiweiße werden jetzt abgebaut. Zunächst vor allem die unbrauchbaren und vorgealterten Eiweiße. Die Eiweiße der Muskulatur sollen möglichst erhalten werden. Regelmäßige Bewegung schützt sie vor übermäßigem Abbau. Wenn Du ein Suppen-Fastentyp bist, solltest Du ab heute zusätzlich zu Säften und Gemüsesuppe einen Eiweißshake zu Dir nehmen. Am besten mittags oder abends. Für alle anderen ist das nicht notwendig. Hier hilft Bewegung.

## **Eiweißshake für Suppen-Faster**

Mit einem Eiweißpräparat (aus Drogerie oder Protein Power aus Fastenlounge-Paket) führst Du Deinem Körper alle wichtigen Aminosäuren sowie Vitamine und Mineralstoffe zu. Damit bewahrst Du Dein körpereigenes Muskeleiweiß vor übermäßigem Abbau. Dies wiederum vermindert die Absenkung Deines Grundumsatzes und beugt so dem Jo-Jo Effekt vor. Du verquirrst die empfohlene Menge Pulver (produktabhängig) in 250 ml Wasser oder Reismilch/Wasser (oder nutzt einen Shaker). Dann langsam löffeln wie eine Suppe.

## **Bewegung für alle - Use it or lose it.**

Ein Muskel, der benutzt wird, wird nicht abgebaut. Außerdem förderst Du mit jeder zusätzlichen Bewegungseinheit den Fettabbau und damit die Gewichtsreduktion. Ideal beim Fasten sind Wandern, Walken oder Schwimmen. Wer gut trainiert ist, kann auch Joggen oder Fahrrad fahren. Lass es ruhig angehen. Dein Körper braucht für die Mobilisierung zusätzlicher Energie Zeit. Die Bewegungszeit sollte etwa 30 bis 60 Minuten betragen und die gute Nachricht: es braucht nicht an einem Stück zu sein. 3 x 10 Minuten oder 3 x 15 Minuten oder 2 x 15 + 1 x 30 oder auch 4 x 15 Minuten - alles Möglichkeiten, den Tag bewegt zu gestalten. Hör dabei auf Deinen Körper und belaste ihn den Umständen und Deinem Trainingszustand entsprechend. „Wahres Gold“: bewegte Tage, mit wenig Sitzen, bewussten Pausen, Atemübungen, Strecken/Recken/Dehnen und Spaziergängen.

**Unterstützung wer mag:** Wenn Du das Gefühl hast, dass Du Deinen Darm und den Entgiftungsprozess zusätzlich unterstützen willst, kannst Du heute sanfte Abführmittel wie Pflaumen- oder Sauerkrautsaft verwenden (siehe Anleitung Darmreinigung). Diese wirken in der Regel nach 30 bis 60 Minuten sehr gut. Weitere Anregungen auch zu einem möglichen Einlauf findest Du im Infoblatt Darmreinigung.