DER 7. FASTENTAG

TAG 7

TAG 7

Am heutigen Tag endet Dein Fasten. Hinter Dir liegt eine großartige Leistung, die Deine volle Anerkennung verdient. Nicht nur, dass Du Fettgewebe verbrannt und so an Gewicht verloren hast. Du hast auch Deine Sinne sensibilisiert, Deinen Körper von innen gereinigt und lange bestehende Essgewohnheiten unterbrochen.

Du stehst jetzt vor einem Neuanfang. Deshalb solltest Du ab morgen und in den nächsten Tagen nicht so weitermachen, wie Du vor einer Woche aufgehört hast. Sonst ist alles schnell wieder beim Alten. Stattdessen wäre eine lohnenswerte Aufgabe jetzt festzulegen, was Du in Zukunft ändern möchtest.

Nehme Dir dabei nicht zu viel auf einmal vor. Wenn Du zwei oder drei Dinge benennen kannst, die Du wirklich bereit bist anders zu machen, ist das viel wert. Das kann bedeuten, von manchen Dingen mehr zu tun, z.B. mehr Gemüse oder Obst zu essen, Dich für das Essen mehr Zeit zu nehmen, häufiger zu kochen oder andere Dinge zu reduzieren, z.B. Deinen Zucker- oder Alkoholkonsum, weniger Wurst zu essen oder das hastige Zwischendurchessen einzuschränken. Setze Dir eine klare Frist, bis wann Du diese neuen Verhaltensweisen praktizieren möchtest, und gib Dir dann ein erneutes Versprechen.

Für den letzten Tag bleibt ansonsten alles wie gehabt. Bis zum Schluss ist das reichliche Trinken wichtig. Wer will kann heute noch einmal mit Glaubersalz eine vollständige Darmentleerung durchführen. Das spült letzte Reste aus dem Darm und bereitet ihn auf den Kostaufbau vor.

Traditionell wird am letzten Fastentag mittags oder nachmittags ganz feierlich und achtsam, bewusst und dankbar ein Apfel gegessen (wir verlassen das Paradies). Empfehlenswert ist es, jeden Bissen min. 30 x zu kauen. Genau diese Art zu essen und jeden Bissen zu genießen sollte so lange wie möglich beibehalten werden.

Von jetzt an kommen immer mehr und immer festere Nahrungsmittel in unseren Speiseplan. Und da der Stoffwechsel (und somit auch der Grundumsatz) in den Fastentagen stark abgesunken ist, wird er schrittweise und langsam wieder angehoben, um den Jo-Jo-Effekt zu verhindern bzw. zu reduzieren.

Nach 5-7 Tagen bist Du dann wieder im Alltag angekommen und hoffentlich bewusster und achtsamer für einen gesünderen Lebensstil, für gute Ernährung, Bewegung und Gleichgewicht an Körper, Seele und Geist. Dazu morgen mehr.

fastenlounge ©