TAGESPLAN

Tag 1	Essen/Trinken	Zur Unterstützung
Früh	1 Glas Wasser 1 Tasse Morgentee	Basische Mineralien (z.B. 4 Probalance oder Basica)
vormittags	Glaubersalz oder F.X. Passage 1 Tasse Pfefferminztee 0,75 l stilles Mineralwasser	s. Anleitung zur Darmreinigung Zeit für Toilette einplanen
mittags	200 ml frischer Saft (Obst/ Gemüse) Tee oder Wasser nach Wahl	Suppe langsam löffeln danach kleine Ruhepause
nachmittags	2 Gläser Wasser 1 Kanne Fastentee o.ä. 200 ml frischer Obstsaft (evtl. verdünnt mit Wasser)	zusätzliche Ruhepausen einplanen; Tagebuch
abends	Wasser / Abendtee	Basische Mineralien (4 Probalance oder Basica) früh schlafen gehen

Vormerken für den nächsten Tag = Fastentag 2

früh	2 Gläser Wasser (1. kühl/2. lauwarm) 1 Tasse Morgentee	Basische Mineralien (s.o.) Körper sanft wach klopfen Atemübungen

Der nächste Tag ist Deiner Leber gewidmet, die jetzt einen großartigen Job macht. Du kannst Ihr bei der Stoffwechselumstellung wunderbar helfen. Dazu morgen mehr.

fastenlounge ©