

TAGESPLAN

Tag 3	Essen/Trinken	Zur Unterstützung
Früh	2 Gläser Wasser (1. kühl und 2. lauwarm) 1 Tasse Morgentee	Basische Mineralien Körper sanft wach klopfen Atemübungen (ggf. frische Luft)
vormittags	1 Glas Mineralwasser 1 Kanne Fastentee 200 ml frischer Saft (Obst oder Gemüse, ggf. verdünnt)	20' Fasten-Yoga tief atmen/immer gut lüften
mittags	1-2 Gläser Wasser oder Tee Für Suppen-Faster: 1 Teller Gemüsesuppe	Suppe langsam löffeln danach kleine Ruhepause Basische Mineralien
nachmittags	1 Kanne Kräutertee oder 2 Gläser stilles Mineralwasser 200 ml frischer Obstsaft	ggf. 1 Teelöffel Honig Leberwickel ggf. Darmreinigung
abends	1 Teller Gemüsebrühe (mit Gemüsesaft verfeinern) 2 Gläser Wasser/Tee	Basische Mineralien spazieren gehen, Fasten-Yoga
spät	bei Bedarf Abendtee	gut lüften/tiefe Atemzüge

Vormerken für den nächsten Tag = Fastentag 4

früh	2 Tassen Salbeitee für die Leber	Basische Mineralien 10' bewegter Start in den Tag
------	----------------------------------	--

Deine Haut fastet mit. Du kannst die Ausscheidungen über die Haut aktiv anregen, indem Du 1 x am Tag leicht ins Schwitzen kommst (kleine 1 Minuten-Übungen) oder passiv durch einen Saunabesuch (sanftes Saunieren dem Kreislauf zuliebe). Das Öffnen der Poren und das sanfte Reinigen der Haut (z.B. Peelinghandschuh) fördert die Hautdurchblutung und gibt Dir ein frisches Gefühl.