

TAGESPLAN

Tag 4	Essen/Trinken	Zur Unterstützung
früh	2 Tassen Tee oder Wasser	Basische Mineralien 10' bewegter Start in den Tag
vormittags	1 Kanne Fastentee 200 ml Saft z.B. Rote Beete pur oder gemischt mit anderem Gemüse oder Obst	1 Teelöffel Honig für den Tee zwischen durch kleine Atempausen und Zeit für Muße
mittags	1 Teller Gemüsebrühe 1-2 Gläser Wasser oder Tee nur für Suppenfaster: 1 Glas Trinkmolke und/oder 1 Teller Gemüsesuppe	30' Aktivpause an der Luft Spazieren, walken, Joggen Basische Mineralien
nachmittags	1 Kanne Kräutertee 1 Glas Mineralwasser 200 ml frischer Obstsft	1 Teelöffel Honig Leberwickel
abends	1 Teller Gemüsebrühe oder Misosuppe (Reformhaus) 1 Glas Wasser oder Abendtee	Basische Mineralien Basisches Vollbad Tagebuch
spät	bei Bedarf Abendtee	gut lüften/tiefe Atemzüge

Vormerken für den nächsten Tag = Fastentag 5

früh	2 Tassen Morgentee	Basische Mineralien Körper sanft aktiv klopfen
------	--------------------	---

Der 5. Tag lädt dazu ein, die eigene Willenskraft, das Durchhalten und die Konsequenz zu feiern.