TAGESPLAN

Tag 5	Essen/Trinken	Zur Unterstützung
früh	2 Tassen Morgentee	Basische Mineralien 10' bewegter Start in den Tag
vormittags	1 Glas Wasser 1 Kanne Kräutertee nach Wahl 250 ml frischer Saft (Gemüse oder Obst)	1 Teelöffel Honig für den Tee tief atmen/gut lüften
mittags	1 Teller Suppe nach Wahl (z.B. Tütensuppe Bioladen) 1 Tasse Tee oder Wasser	30' Minuten Ruhen
nachmittags	1 Kanne Fastentee 250 ml frischer Obstsaft	1 - 2 T eelöffel Honig Darmreinigung: 2 Gläser Sauerkrautsaft oder Glaubern
abends	1 Teller Gemüsesuppe mit T omatensaft verfeinert 2 Tassen Abendtee	30`walken, spazieren, bewegen Leberwickel
spät	bei Bedarf Abendtee	basische Mineralien vor dem Zubettgehen

Heute steht noch einmal Darmreinigung auf dem Programm. Damit Du einen aktiven Tag haben kannst, kann dies am späten Nachmittag bzw. in den Abend hinein geschehen. Bitte plane vor bzgl. Deines Aufenthaltsortes.

Vormerken für den nächsten Tag = Fastentag 6

früh	2 Tassen Tee	Basische Mineralien Körper sanft aktiv klopfen

Vielleicht hast Du das Bedürfnis, Deinen Körper, Deine Faszien, Dein Bindegewebe und die Muskulatur angenehm massieren zu lassen. Vereinbare noch heute einen Termin bei einem guten Massage-/Wellnessstudio.

fastenlounge ©