

TAGESPLAN

Tag 6	Essen/Trinken	Zur Unterstützung
Früh	1-2 Tassen Morgentee	Basische Mineralien 20' bewegter Start in den Tag
vormittags	1 Glas Mineralwasser 1 Kanne Kräutertee 250 ml frischer Obstsaft	1 Teelöffel Honig
mittags	2 Tassen Tee oder Wasser Für Suppenfaster: 1 Teller Kartoffel- oder Brokkoli-Suppe (selbstgekocht + fein püriert)	30' Minuten bewegte Zeit, an der frischen Luft oder Leberwickel Basische Mineralien
nachmittags	2 Gläser Mineralwasser 250 ml frischer Obst/Gemüsesaft	Zeit für Einkehr, Fragen, Wünsche, Absichten, Ziele
abends	1 Teller Suppe vegetarisch 1 Glas Wasser 1 kl. Flasche Mango-Apfel Saft	Sauna oder wohltuendes Bad
spät	Tee	Basische Mineralien vor dem Zubettgehen

Vormerken für den nächsten Tag = Fastentag 7

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

Die Fastenzeit geht langsam zu Ende. Morgen ist der letzte Fastentag. Was kommt dann? Welche Erkenntnisse nimmst Du mit? Du wirst in den nächsten Tagen ganz langsam zu fester Nahrung zurückkehren. Bitte überleg Dir, welche Nahrung Du wieder in Dein Leben und Deinen gereinigten Körper lassen willst. Wie willst Du in Zukunft essen?