TAGESPLAN

Tag 7	Essen/Trinken	Zur Unterstützung
früh	2 Tassen Morgentee	Basische Mineralien Morgen-Yoga
mittags	1 Kanne Kräutertee 250 ml frischer Saft	1 Teelöffel Honig Basische Mineralien 30' Minuten bewegte Zeit, an der frischen Luft
nachmittags	Fastenbrechen: z.B. 1 Apfel in Scheiben geschnitten (roh o. gedünstet) dazu Wasser/Tee	Genießen Sie den Apfel mit allen Sinnen
abends	1 Teller Suppe vegetarisch (z.B. Kräutercreme-Suppe) (selbstgekocht + fein püriert) Wasser/Tee	Ruhe / Meditation / Einkehr Basische Mineralien

Vormerken für den nächsten Tag = Aufbautag 1

früh	2 Tassen Morgentee oder Wasser Etwas frisches Obst Knäcke	Basische Mineralien Körper sanft aktiv klopfen Genießen Sie mit allen Sinnen

Heute brichst Du das Fasten. Suche Dir dazu den schönsten und vielversprechendsten Apfel aus (oder Dein Lieblingsobst), mit dem Du ganz bewusst und feierlich wieder eintrittst in die Welt der leckeren Vielfalt. Achtsam. Kauend. Genießend.

fastenlounge©