TAGESPLAN

Tag 8	Essen/Trinken	Zur Unterstützung
früh	2 Tassen Tee oder Wasser 1 Apfel in Scheiben geschnitten (roh o. gedünstet) oder anderes Obst der Saison	Basische Mineralien 20‘ Morgen-Yoga genieße mit allen Sinnen: betrachten, riechen, fühlen, schmecken
mittags	Frische Kartoffel-Gemüsesuppe 2 Kartoffeln, 2 Karotten, 1 Stange Lauch, 1/2 Sellerieknolle, 3/4 l Wasser, Muskatnuss, Majoran, gehackte Petersilie	Kauen und genießen Sie Ihre Suppe, 30’ aktive Zeit im Freien Basische Mineralien
nachmittags	Wasser / Tee / Obstsaft	Feiern Sie das Leben
abends	1 Scheibe Knäckebrot, 2 kl. Tomaten, 5 Gurkenscheiben, 1 Glas Fruchtmolke	Sehr langsam und bewusst kauen – zähle Sie spaßeshalber mit, wie oft Sie es schaffen zu kauen.

Vormerken für den nächsten Tag = Aufbautag 2

früh	2 Tassen Morgentee 1 Schale Heidelbeeren mit fettarmem Joghurt oder 1 Schale Porridge mit etwas Obst, 2/3 Walnüssen	Basische Mineralien Essen mit allen Sinnen Morgen-Yoga

fastenlounge ©