

Do's und Dont's

JA

nach dem Fasten

- Jeden Tag etwas Zeit für dich nehmen
- Den Aufbauplan gut einhalten
- In Ruhe und guter Atmosphäre essen. Klare Essenszeiten. Am besten im Vorfeld festlegen
- Viel trinken, mindestens 2 Liter täglich
- Gut und langsam kauen, mindestens 30 mal
- Ruhepausen einlegen
- Tägliche Bewegung (Yoga, Spaziergang, Sport...)
- Sauna
- Gute, ausgewählte Gespräche
- In die Natur gehen
- Kümmere dich gut um dich
- erforsche, was dir gut tut und was du brauchst und setze es in die Tat um

NEIN

nach dem Fasten

- Salz
- Alkohol
- Zucker
- Weißes Mehl
- Scharfe, reizende Gewürze (Knoblauch, Pfeffer,..)
- Milch
- Kaffee
- Schwarzer und grüner Tee
- Rauchen
- Sprechen beim Essen
- Schlechte Medien (anstrengende Bücher, Filme...)

