

# Dein Fasten Wochenüberblick

## Freitag

Letzter Entlastungstag

Fastenbeginn am Vormittag.

Nimm dir Zeit für eine Meditations-/Atemeinheit, lies die Fasteninformationen durch und genieße dein Entlastungsmittagessen.

Obsttag oder Reistag (leichte Kost)

## Samstag

Fastentag Eins

Morgenritual und Bettgymnastik

8.00 Yoga

9.15 Glaubersalz einnehmen, viel trinken

Fastenbrühe kochen

12.00 Fastenbrühe, im Anschluss Leberwickel

Spaziergang, frische Luft

Wasser, Tee, 1 TL Honig, Zitronenscheiben

18.00 Gemüse-/Obstsft 250 ml

Abends: Entspannung/ Meditation



# Dein Fasten Wochenüberblick

## **Sonntag**

Fastentag Zwei

Morgenritual und Bettgymnastik

8.00 Yoga/Sport

12.00 Fastenbrühe, im Anschluss Leberwickel

Ausgiebiger Spaziergang oder Wanderung, frische Luft

Wasser, Tee, 1 TL Honig, Zitronenscheiben

18.00 Gemüse-/Obstsft 250 ml

Abends: Entspannung/ Meditation

## **Montag**

Fastentag Drei

Morgenritual und Bettgymnastik

8.00 Yoga/Sport

9.15 Darmreinigung (oder abends)

12.00 Fastenbrühe, im Anschluss Leberwickel

Spaziergang, frische Luft, Sport, Bewegung

Wasser, Tee, 1 TL Honig, Zitronenscheiben

18.00 Gemüse-/Obstsft 250 ml

Abends: Entspannung/ Meditation



# Dein Fasten Wochenüberblick

## **Dienstag**

Fastentag Vier

Morgenritual und Bettgymnastik

8.00 Yoga/Sport

12.00 Fastenbrühe, im Anschluss Leberwickel

Ausgiebiger Spaziergang oder Wanderung, frische Luft

Wasser, Tee, 1 TL Honig, Zitronenscheiben

18.00 Gemüse-/Obstsaft 250 ml

Abends: Entspannung/ Meditation

## **Mittwoch**

Fastentag Fünf

Morgenritual und Bettgymnastik

8.00 Yoga/Sport

9.15 Darmreinigung (oder abends)

12.00 Fastenbrühe, im Anschluss Leberwickel

Spaziergang, frische Luft, Sport, Bewegung

Wasser, Tee, 1 TL Honig, Zitronenscheiben

18.00 Gemüse-/Obstsaft 250 ml

Abends: Entspannung/ Meditation



# Dein Fasten Wochenüberblick

## **Donnerstag**

Fastenbrechen

Morgenritual und Bettgymnastik

8.00 Yoga/Sport

9.15 Fastenbrechen mit Apfel

12.00 Basische Suppe, im Anschluss Leberwickel

Ausgiebiger Spaziergang oder Wanderung, frische Luft

Wasser, Tee, 1 TL Honig, Zitronenscheiben

18.00 Leichte Aufbaukost

Abends: Entspannung/ Meditation

## **Freitag bis Sonntag**

Aufbautage

Morgenritual und Bettgymnastik

8.00 Yoga/Sport

ca.8.30 Frühstück

9.15 Darmreinigung (oder abends am 1.Aufbautag)

12.00 Leichte Aufbaukost, im Anschluss Leberwickel

Spaziergang, frische Luft, Sport, Bewegung

Wasser, Tee, 1 TL Honig, Zitronenscheiben

18.00 Leichte Aufbaukost

Abends: Entspannung

