

Liebe Leserin, lieber Leser,

gehören Sie zu denjenigen, die bisher dachten, dass Fasten nichts für Sie wäre?! Schon allein der Gedanke, tagelang nichts zu essen, behagt Ihnen nicht wirklich?! Na, dann kennen Sie aber Basenfasten noch nicht. Beim Basenfasten sollen Sie sogar essen. Mit ganz viel Geschmack und Genuss wird es ein Leichtes für Sie sein, die Fastenzeit durchzuhalten.

Es geht hier lediglich darum, überschüssige Säuren aus dem Körper auszuschleusen, die unserem Körper nicht gut tun und das Auftreten von Krankheiten begünstigen können. Dazu kommen auf Ihren Teller für kurze Zeit nur basische Nahrungsmittel. Diese machen die Säuren, die im Körper gespeichert sind, unschädlich und sorgen dafür, dass sie abtransportiert und ausgeschieden werden.

Deshalb gönnen Sie sich ein paar Genießertage und fühlen Sie sich wieder wohl in Ihrer Haut. Sie werden die positiven Auswirkungen schon nach kurzer Zeit spüren und ein neues Körpergefühl entdecken. Nicht nur Ihre Verdauung wird es freuen, vielleicht verlieren Sie sogar nebenher ein paar lästige Pfunde.

Während der Basenfasten-Zeit dürfen Sie eigentlich ganz normal essen. Sie lassen lediglich alle säurebildenden Nahrungsmittel weg. Sie können alles essen, was Basen bildet, so lange, bis Sie satt sind. Der Clou dabei ist: Sie entsäuern so ganz schonend Ihren Körper und ihr Stoffwechsel arbeitet dabei unverändert weiter, nur die säurebildenden Belastungsfaktoren fallen weg. Durch die 100 Prozent basische Ernährung wird Ihr Körper mit vielen wichtigen Vitalstoffen versorgt und bleibt im Gegensatz zum traditionellen Fasten weiterhin fit und leistungsfähig, da Ihr Organismus wesentlich weniger strapaziert wird. So treten beim Basenfasten fast nie gesundheitliche Probleme auf, was beim völligen Verzicht auf feste Nahrung über einen längeren Zeitraum hinweg durchaus vorkommen kann.

Basenfasten können Sie ohne Probleme in Ihren beruflichen Alltag einbauen oder aber Sie nutzen in unseren offiziellen Basenfasten-Hotels die Gelegenheit, sich eine kurze Auszeit von der säurebildenden Kost zu nehmen. Stattdessen tauchen Sie ein in die basische Genusswelt und entdecken so die perfekte Kombination aus Fastenkur und Wellnessurlaub.

Basenfasten eignet sich für alle Menschen, die etwas für sich und Ihre Gesundheit tun möchten. Mit diesem kompakten Basenfasten-Ratgeber sind Sie in Kürze für Ihr persönliches Wohlfühlprogramm gerüstet und können gleich starten.

Sabine Wacker