

INHALT

Mein Weg und meine Vision	4	Ein Fastentief darf sein – gerüstet für den Durchhänger	112
Fasten – Auszeit und Neustart	6	Reinigungsprozess	112
Heilsam, entlastend und regenerierend	6	Bei Vorerkrankung vorher zum Arzt	113
Drei wertvolle Phasen: Einstimmen - Fasten - Aufbauen	8	Raus aus dem Tief - praktische Tipps gegen Befindlichkeitsstörungen	114
21-Tage-Programm	8	Neustart – die Zeit danach	118
Entlastungstage – der sanfte Einstieg	9	Die Kunst des Aufbaus	118
Stufenplan für die Einstimmungstage	9	Aufbautage gut planen	120
Menüplan für eine Entlastungswoche	12	Menüplan für eine Aufbauwoche	121
♥ Rezeptideen für die Entlastungstage	13	♥ Rezeptideen für die Aufbautage	122
Fastenretreat im Alltag – eine bewusste Entscheidung	30	Leichte Kost für deine Familie und immer	136
Raum und Zeit für eine ganzheitliche Erfahrung	30	Entlastungstage zwischendrin	137
Familie und Fasten	32	Intervallfasten und Scheinfasten: ideal für jeden Alltag	139
Fasten & Arbeitsalltag	33	Wenn Emotionen das Essverhalten beeinflussen	143
Jedem seine Fastenmethode	34	Zwischen echtem Bedürfnis und Gewohnheit	143
Los geht's	36	Ursachen hinter dem überwältigenden Verlangen	143
Lebensquell Wasser	43	Wage zu fühlen, statt zu essen	144
Dein flexibles Fastenmodell	46	Verlangen beobachten - nicht bekämpfen	144
Vollfasten	47	Fasten und Epigenetik	147
Basenfasten	48	Wie wir unsere Gene beeinflussen	147
♥ Rezeptideen für die Fastentage	49	Fasten als epigenetischer Impulsgeber	148
Unterstützung & Hilfe – Reset von Kopf bis Fuß	66	Einfach SEIN – Leichtigkeit für jeden Tag	151
Das kleine Fastenbuffet	66	Ein DANKE zum Abschluss, der ein Anfang ist	158
Die fünf Säulen der Traditionellen Europäischen Medizin	68		
ELEMENT Wasser	71		
ELEMENT Heilpflanzen	87		
ELEMENT Bewegung	92		
ELEMENT Ernährung	97		
ELEMENT Lebensordnung	102		