



Basenfasten: Essen und trotzdem entlasten

 **Download**

 **Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Basenfasten: Essen und trotzdem entlasten

Sabine Wacker

Basenfasten: Essen und trotzdem entlasten Sabine Wacker

TOP Zustand, keine Eselsohren oder Markierungen, privater Versand.

 [Download Basenfasten: Essen und trotzdem entlasten ...pdf](#)

 [Online lesen Basenfasten: Essen und trotzdem entlasten ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Basenfasten: Essen und trotzdem entlasten Sabine Wacker

128 Seiten

Kurzbeschreibung

Ein unausgeglichener Säure-Basen-Haushalt durch ungesunde Ernährung, mangelnde Bewegung und Überbelastung stresst den Stoffwechsel, stört das Wohlbefinden und macht dick. Durch die Umstellung auf basenreiche Lebensmittel wie Obst und Gemüse erhöht sich der Anteil an gesundheitspositiven Stoffen in der Nahrung. Das Fasten mit saisonalen Produkten erleichtert den Einstieg in die Ernährungsumstellung und entlastet sanft, ohne zu hungrern. Der Ratgeber vermittelt Basiskenntnisse zum Säure-Basen-Gleichgewicht, gibt praktische Küchenhilfen und zeigt, wie das Basenfasten im Alltag funktioniert. Die ein- bis zweiwöchige Kur entlastet mit fantasievollen, leckeren Rezepten, einfachen Bewegungsprogrammen und Tipps zur Entschleunigung, vitalisiert und bringt Körper und Seele wieder ins Lot. Der Verlag über das Buch Basenfasten ist die Alternative für alle, die gerne fasten würden, aber aufs Essen nicht verzichten wollen. Die positiven Wirkungen des Fastens lassen sich auch erzielen, indem Sie für begrenzte Zeit, zum Beispiel eine Woche, konsequent allen Säure bildenden Lebensmittel die rote Karte zeigen. Der Lohn der 100-prozentigen Basenkost: weniger Gewicht, mehr Wohlbefinden, schöne Haut, straffes Bindegewebe und Entlastung pur für die Verdauungsorgane. Auf den Speiseplan kommt dabei vor allem frisches, reifes Obst und Gemüse - saisonal ausgewählt! Für jede Jahreszeit gibt es Hintergrundinfos zum Stoffwechsel, nützliche Tipps und jeweils passende basische Rezepte. Die Methode der Autorin ist absolut alltagstauglich und praxiserprobт. Das Buch enthält außerdem einen nach Monaten sortierten herausnehmbaren Einkaufsguide (Folder). Über den Autor und weitere Mitwirkende

Sabine Wacker ist gelernte Heilpraktikerin und hat nach ihrer Ausbildung zur Apothekenhelferin und PTA Medizin studiert. Seit 1994 praktiziert sie als Heilpraktikerin in Mannheim. Sie ist spezialisiert auf Entgiftungstherapien, Fasten, Ernährungsberatung und Schüßler-Salze. Zusammen mit ihrem Mann Dr. med. Andreas Wacker hat sie Basenfasten als eigene, erfolgreiche Fastenmethode entwickelt.

Download and Read Online Basenfasten: Essen und trotzdem entlasten Sabine Wacker #9ZBY8NSGUIK

Lesen Sie Basenfasten: Essen und trotzdem entlasten von Sabine Wacker für online ebookBasenfasten: Essen und trotzdem entlasten von Sabine Wacker Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Basenfasten: Essen und trotzdem entlasten von Sabine Wacker Bücher online zu lesen. Online Basenfasten: Essen und trotzdem entlasten von Sabine Wacker ebook PDF herunterladenBasenfasten: Essen und trotzdem entlasten von Sabine Wacker DocBasenfasten: Essen und trotzdem entlasten von Sabine Wacker MobiPocketBasenfasten: Essen und trotzdem entlasten von Sabine Wacker EPub