



Dein 5-Tage-Heilfastenplan: Starte deine innere Reinigung!

Fasten ist mehr als nur der Verzicht auf Nahrung – es ist eine Reise zu dir selbst, eine Möglichkeit, deinen Körper zu entlasten und neue Energie zu schöpfen. Dieser Plan bietet dir eine Struktur für 5 Tage, um die Vorteile des Heilfastens kennenzulernen.

Wichtige Vorbereitung (2-3 Tage vor dem Fasten)

Bevor du mit dem eigentlichen Fasten beginnst, reduziere schrittweise feste Nahrung. Verzichte auf Kaffee, Alkohol, Zucker, Fleisch und Milchprodukte. Iss leichte Kost wie Obst, Gemüse und Reis. Dies hilft deinem Körper, sich auf die Umstellung vorzubereiten und mögliche Entzugserscheinungen zu minimieren.

Dein Fastenplan Tag für Tag

Während der Fastentage sind feste Nahrungsmittel tabu. Dein Fokus liegt auf Flüssigkeiten, die deinen Körper reinigen und versorgen.

Jeden Tag gilt:

- **Viel Trinken:** Mindestens 2-3 Liter Wasser (still), ungesüßter Kräutertee.

- **Morgen:** Ein Glas warmes Wasser mit einem Spritzer Zitronensaft kann den Stoffwechsel anregen.
- **Mittag:** Eine Tasse frisch zubereitete Gemüsebrühe (ohne Einlage, nur der klare Sud).
- **Abend:** Eine weitere Tasse Gemüsebrühe oder Kräutertee.
- **Zwischendurch:** Bei Hungergefühlen oder Schwächegefühlen zusätzlich Wasser oder Tee.

Tag 1: Entschlackung und Ankommen Dieser Tag kann herausfordernd sein, da sich dein Körper umstellt. Gönn dir viel Ruhe. Leichte Spaziergänge an der frischen Luft sind ideal.

Tag 2: Innere Ruhe finden Dein Körper beginnt sich an den Mangel an fester Nahrung zu gewöhnen. Du könntest dich etwas müde fühlen, aber auch eine gewisse Leichtigkeit wahrnehmen. Achte auf ausreichend Schlaf und Entspannungstechniken wie Meditation.

Tag 3: Energie und Klarheit Oft ist Tag 3 ein Wendepunkt. Viele Fastende berichten von einem Energieschub, mehr Klarheit und einer besseren Konzentration. Nutze diese Energie für sanfte Bewegung.

Tag 4: Tiefe Reinigung Dein Körper ist nun im „Fastenmodus“. Die Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Vielleicht bemerkst du eine verbesserte Haut oder klarere Gedanken.

Tag 5: Der Abschluss Genieße den letzten Fastentag und die Erfahrungen, die du gemacht hast. Bereite dich mental auf das Fastenbrechen vor, das langsam und bewusst erfolgen sollte.

Das Fastenbrechen (Aufbautage)

Das Fastenbrechen ist genauso wichtig wie das Fasten selbst! Beginne vorsichtig mit kleinen Mengen leichter Kost.

Tag 1 nach dem Fasten:

- **Mittags:** Ein kleiner, geriebener Apfel oder eine halbe Banane.
- **Abends:** Eine klare Gemüsebrühe mit wenigen gekochten Gemüsestückchen.
- **Generell:** Weiterhin viel trinken.

Tag 2 nach dem Fasten:

- **Erweitere die Kost:** Gekochtes Gemüse, Pellkartoffeln, Haferflockenbrei. Langsam kleine Mengen Vollkornprodukte hinzufügen.

Tag 3 und folgende:

- Gehe schrittweise zu deiner normalen, gesunden Ernährung über. Verzichte weiterhin auf schwere, fettige Speisen, Zucker und Alkohol.

Wichtige Hinweise für deine Fastenzeit:

- **Höre auf deinen Körper:** Jeder Körper reagiert anders. Wenn du dich unwohl fühlst, brich das Fasten ab.
- **Körperliche Aktivität:** Bleib aktiv, aber vermeide anstrengende Sportarten. Sanfte Bewegung wie Yoga oder Spaziergänge sind ideal.
- **Ausscheidungen unterstützen:** Ein Einlauf oder Glaubersalz am ersten Fastentag kann die Darmentleerung unterstützen. Sprich dies aber vorher mit deinem Arzt ab.
- **Genug Schlaf:** Gönn deinem Körper viel Ruhe.
- **Positive Einstellung:** Sei stolz auf das, was du leistest!



The advertisement features a woman in a red sports bra and dark leggings sitting in a yoga pose (Padmasana) in the center. She is surrounded by various fruits and vegetables, including a green apple, an orange, a tomato, and leafy greens. The background is a vibrant green with stylized rays of light. The text 'NeuStart 28' is prominently displayed in large white letters at the top left. A blue 'facebook' logo is on the bottom left, and a 'Facebook-Gruppe' link is on the bottom right. A dark green circular button with the text 'Hier Klicken' is positioned in the upper right corner. At the bottom, a white banner contains the text 'Dein Weg zu mehr Energie, Wohlbefinden & Leichtigkeit' in green.

NeuStart 28

facebook

Hier Klicken

Facebook-Gruppe

Dein Weg zu mehr Energie, Wohlbefinden & Leichtigkeit