

## Presseinformation

Sabine Wacker

### Basenfasten

Sanft entlasten und dauerhaft abnehmen

Reihe: GU Ratgeber Gesundheit

Umfang: 128 Seiten, mit ca. 100 Fotos

Format: 16,5 x 20 cm, Klappenbroschur

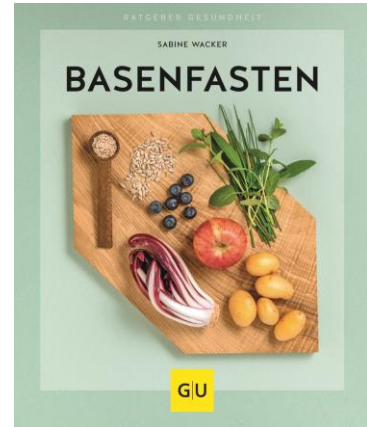
Preis: 14,99 € (D)/ 15,50 € (A)/ 21,90 SFr

ISBN: 978-3-8338-7115-3

bisherige ISBN 978-3-8338-0500-4

Erscheinungsdatum: August 2019

 Auch als eBook erhältlich.



### Die Autorin hat auf Basis ihrer langjährigen Praxiserfahrung „Basenfasten – die Wacker Methode©“ als eigene, erfolgreiche Fastenmethode entwickelt

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 hungern. 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.

**Sabine Wacker** ist Heilpraktikerin und spezialisiert auf Entgiftungstherapien, Fasten- und Ernährungsberatung sowie Schüßler-Salze. Sie hält zu diesen Themen Vorträge und Seminare und schult Ärzte, Apotheker und Heilpraktiker. Sie hat bereits zahlreiche Bücher zu Basenfasten und Naturheilkunde veröffentlicht.