

## Kurztext

---

Dr. med. Ruediger Dahlke

### **Vegan schlank**

#### **Einfach entlasten und fasten**

ePub

10,99 € (D) / 10,99 € (A) / 17,00 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-4694-6



Fasten und vegan essen sind zwei wundervolle Wege um Gewicht loszuwerden, zu entlasten und rundum mehr Wohlbefinden zu gewinnen. Wie man beides optimal verbinden kann, zeigt dieser Ratgeber. Der ideale Start in ein schlankes Leben ist eine Fastenwoche, die alte Verhaltensmuster bricht, Energie schenkt und offen macht für Neues. Es gibt drei verschiedene Kuren zur Auswahl: klassisches Fasten, Fasten mit Smoothies, veganes Fasten mit leichten Gerichten. Jede Kur hat einen detaillierten Wochenplan, der die Umsetzung leicht macht. Sie lassen sich einzeln oder besonders wirkungsvoll auch kombiniert anwenden. Begleitend helfen Meditationen beim Loslassen. Der nach Jahreszeiten unterteilte Rezeptepool bietet weitere Rezepte, aus denen man sich bei allen Fastenmethoden bedienen kann. Der Autor Ruediger Dahlke fastet selbst seit 45 Jahren immer wieder, seit 35 Jahren betreut er Fastenseminare, seit 45 Jahren isst er vegetarisch und seit 5 Jahren vegan.