

Kurztext

Sabine Wacker

Basenfasten

Sanft entlasten und dauerhaft abnehmen

128 Seiten, mit ca. 100 Farbfotos

Nicht definiert

14,99 € (D) / 15,50 € (A) / 21,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-7115-3



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 praxiserprobt. Das Buch enthält außerdem einen nach Monaten sortierten herausnehmbaren Einkaufsguide (Folder).