Basenfasten meets TCM Detox

so natural you

Basenfasten ist eine eher sanftere Methode des Fastens und sie unterstützt den Körper, die zwischengelagerten Säuren abzubauen. Ein träger Stoffwechsel wird angekurbelt und es hilft, die Weichen für eine dauerhafte "basenreiche" Ernährung zu stellen. Beim Basenfasten fastest du allerdings nicht, sondern isst drei ausgewählte Mahlzeiten, weshalb das Wort "Fasten" oft verwirrend ist.
Zusammen mit Elementen aus der Ernährungslehre der TCM, welche ich neu eingebaut habe, wird dein Körper in diesen zwei Wochen nicht nur gereinigt, sondern vor allem auch deine Mitte gestärkt und dein Stoffwechsel ins Gleichgewicht gebracht. Ein positiver Nebeneffekt ist ausserdem ein Gewichtsverlust und eine verbesserte Darmtätigkeit.

Du bekommst bei diesem Angebot:
Teilnahme am Informations-Vortrag (online)
Alle Rezepte für 2 Wochen inkl. Einkaufsliste
Jeden zweiten Tag eine E-Mail mit weiteren Tipps
Online Austauschgruppe
Tipps für kleine Bewegungseinheiten
Umfangreiche Infos zur Darmgesundheit
Starterpaket (Fastenteemischung, Suppengewürz, etc.)

Termine:
Vortrag (online) 13.02.23 oder 27.02.23 jeweils 19:00 - 19:50 Uhr
Samstag 25.02. - Sonntag 12.03.23
Samstag 04.03. - Sonntag 19.03.23
Samstag 18.03. - Sonntag 02.04.23

Kosten:
€ 120,-

Anmeldung und Fragen zum Programm unter:
sonaturalyou@gmx.at