

Fastenplan

	morgens	vormittags	mittags	nachmittags	abends
1-3 Entlastungstage	z.B. ein leichtes Müsli mit Obst		etwas Gemüse mit Reis oder Kartoffeln	Bewegung Entspannung Tee	z.B. eine Scheibe Brot mit Magerquark
1. Fastentag	Glauben	Trinken* Lesen Entspannen	Gemüsebrühe**	Bewegung Entspannung Tee	Obst-, Gemüsesaft Gespräche, Meditieren
2. Fastentag	Glauben Gymnastik Tee	Trinken Lesen Spielen Entspannen	Gemüsebrühe Leberwickel***	Bewegung Entspannung Tee	Obst-, Gemüsesaft Gespräche, Meditieren
3. Fastentag	Gymnastik Tee	Trinken Lesen Spielen Entspannen	Gemüsebrühe Leberwickel	Bewegung Entspannung Tee	Obst-, Gemüsesaft Gespräche, Meditieren
4. Fastentag	Gymnastik Tee	Trinken Lesen Spielen Entspannen	Gemüsebrühe Leberwickel	Bewegung Entspannung Tee	Obst-, Gemüsesaft Gespräche, Meditieren
5. Fastentag	Gymnastik Tee	Trinken Lesen Spielen Entspannen	Gemüsebrühe Leberwickel	Bewegung Entspannung Tee	Obst-, Gemüsesaft Gespräche, Meditieren
Fastenbrechen	Gymnastik Tee	1 Apfel Lesen Spielen Entspannen	leichte Gemüsesuppe	Bewegung Entspannung Apfel Tee	Joghurt, Knäckebrot
1. Aufbau-tag	Gymnastik leichtes Müsli, Tee	Obst	Kartoffeln mit Gemüse	Obst	Brot mit Quark
danach	zunächst geringe Mengen der angestrebten zukünftigen Alltagskost				

* Täglich mindestens 2,5-3 Liter trinken (stilles Wasser oder Tee).

** Gemüsebrühe – so wird's gemacht: Sellerie, Lauch, Tomaten, Kartoffeln, Karotten oder/und anderes Gemüse in Wasser kochen. Den Geschmack können Sie mit etwas gemahlener Muskatnuss, Hefeflocken, Petersilie und Majoran variieren. Die Brühe wird abgeseiht und mit Genuss gelöffelt oder getrunken.

*** Informationen zum Thema Leberwickel finden Sie auf: <https://www.pascoe.de/service/newsletter-naturmedizin/detail/detail/News/der-leberwickel-altbewaehrte-unterstuetzung-fuer-die-leber.html>

Eventuell mittags sowie vor dem Schlafengehen den Säure-Basen-Haushalt unterstützen! Informationen zum Säure-Basen-Haushalt finden Sie auf: <https://www.pascoe.de/anwendungsbereiche/saeure-basen-haushalt.html>