



## Basenfasten-Woche mit fachlicher Begleitung

**Methode:** Diese Entlastungsmethodik eignet sich optimal als Einstieg für Erstfaster und für Menschen, die ihren Körper entschlacken möchten, ohne auf feste Nahrung zu verzichten. **Sie genießen in dieser Woche Früchte, Salate, Gemüse, Suppen und etwas Getreide** (nach genauen Empfehlungen). Diese Woche dient der Gesundheitsvorsorge und der Wiederherstellung der eigenen Balance und ersetzt nicht die Behandlung durch einen Arzt.

### Was können Sie von der Basenfasten-Woche erwarten?

- verbesserte Verdauung, Energie und Vitalität
- ein klarer Geist und erhöhte Kreativität
- Entleerung überfüllter „Speicher“ (Fett, Wasser, Salz, Eiweiß)
- Entgiftung und Entschlackung des Organismus
- Gewichtsbalancierung
- Impuls zur Ernährungsumstellung
- Stärkung des Immunsystems
- schöne, gesunde Haut
- guter, erholsamer Schlaf

**Termin:** **nach persönlicher Vereinbarung,**  
Durchführung zu Hause mit 4 x Begleitung per Skype à 1 Std.

**Themen der Woche:** Einführung und Ablauf der Basenfasten-Woche  
Zielformulierung  
Entgiftung über die Haut  
langfristige Ernährungsumstellung  
Informationen und Tipps zum Thema gesunde Ernährung  
Rezepte

**Vortragende:** Sylvia Herbek, Dipl. Ernährungs-, Fasten- und Gesundheitstrainerin

**Beitrag:** € 180,-- inkl. Skripten per e-mail, 1x Visualisierungstraining, Zahlung im Voraus

**Anmeldung:** [sylvia.herbek@mehr-vom-leben.at](mailto:sylvia.herbek@mehr-vom-leben.at), Tel. 0676 5338419 oder  
gleich direkt auf [www.mehr-vom-leben.at](http://www.mehr-vom-leben.at)

Ich freue mich auf Sie, gerne beantworte ich noch offene Fragen!

Sylvia Herbek



Sylvia Herbek  
Dipl. Ernährungstrainerin n.d. 5 Elementen  
Dipl. Feng Shui Beraterin  
Dipl. Fasten- u. Gesundheitstrainerin  
[sylvia.herbek@mehr-vom-leben.at](mailto:sylvia.herbek@mehr-vom-leben.at)  
[www.mehr-vom-leben.at](http://www.mehr-vom-leben.at)