

NATÜRLICH ENTSCHLACKEN UND GENIESSEN!

# BASENFASTEN-WOCHE

“BRING‘ DEINE GESUNDHEIT NACHHALTIG IN BALANCE“

- Mit basischen Köstlichkeiten kannst du sanft entschlacken, wieder klarer denken und dich besser konzentrieren.
- Du fühlst dich insgesamt wohler, leichter und vitaler.
- Nutze das Basenfasten als Start zu deinem persönlichen Wohlfühlgewicht und als Impuls zur Ernährungsumstellung.
- Fülle deine Energiespeicher wieder auf und stärke gleichzeitig dein Immunsystem.
- Bring‘ deine Verdauung wieder in Schwung und freue dich auf schöne, vitale Haut.

## MIT FACHLICHER BEGLEITUNG

Nach einem telefonischen Vorgespräch erhältst du die Einkaufsliste und alle wichtigen Informationen zum Basenfasten inkl. Rezepten.

3 sanfte Einstiegstage bereiten dich optimal auf die überwiegend basische Woche vor. Mit 3 köstlichen Mahlzeiten pro Tag bist du gut versorgt und fühlst dich satt und zufrieden. Plane auch Zeit für dich ein zur Entspannung und für Spaziergänge in der Natur.

## BEITRAG

€ 196,--, inkl. Einkaufsliste, Anleitung und Rezepten per e-mail, Bezahlung im Voraus.

## TERMIN

**nach persönlicher Vereinbarung**

Durchführung zu Hause mit 4x Begleitung per Zoom oder Telefon à max. 1 Std.

## GENUSS

Auf dem Speiseplan stehen **Früchte, Salate, Gemüse und Gluten freies Getreide, Suppen, hochwertige Öle.**

## ANMELDUNG

**jederzeit möglich**

Fragen gerne per email  
sylvia.herbek@mehr-vom-leben.at



**Sylvia Herbek**

Dipl. TCM-Ernährungsberaterin  
Dipl. Fasten- und Gesundheitstrainerin  
Dipl. Planetencode-Coach

Täubergarten 3/1/5 | 2451 Hof am Leithaberge

T +43 676 533 84 19

E sylvia.herbek@mehr-vom-leben.at