

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

€ 195,--, inkl. Einkaufsliste, Anleitung und Rezepten per e-mail, Bezahlung im Voraus.

TERMIN

12. – 22. Oktober 2021

Durchführung zu Hause mit Online-Gruppenaustausch 12., 18., 20. u. 22. 10, jeweils 18:30 Uhr

GENUSS

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

ANMELDUNG

Bis spätestens 7. 10. 2021

Bei Fragen stehe ich gerne unter sylvia.herbek@mehr-vom-leben.at zur Verfügung.



Sylvia Herbek

Dipl. TCM-Ernährungsberaterin
Fasten- und Gesundheitstrainerin
Selbst. Thermomix® Repräsentantin

Täubergarten 3/1/5 | 2451 Hof am Leithaberge

T +43 676 533 84 19

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