

NATÜRLICH ENTSCHLACKEN UND GENIESSEN!

BASENFASTEN-WOCHE

“BRING‘ DEINE GESUNDHEIT NACHHALTIG IN BALANCE“

- Mit basischen Kostlichkeiten 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

Alle wichtigen Informationen zum Basenfasten, wie z.B. Einkaufsliste, Rezepte, uvm., erhältst du auf der Kursplattform

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

€ 217,-, inkl. Einkaufsliste, Anleitung, Rezepten, Videos. Bezahlung im Voraus.

TERMIN

13. – 23. 06. 2023

Durchführung zu Hause mit 5x Zoom-Austausch 13., 17., 19., 21. u. 23.6., 19:15 Uhr

GENUSS

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

ANMELDUNG

Bis spätestens 9. 06. 2023

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