

# Fragst du dich:



## Sollte ich Basenfasten?

Wie schön, dass du dich fürs Basenfasten interessierst.



Bist du unsicher, ob Basenfasten das Richtige für dich ist?

Und:

Musst du überhaupt Basenfasten?

Ich habe dir auf den folgenden Seiten 10 Fragen zusammengestellt, anhand derer du schauen kannst, ob du deinen Körper entgiften solltest.

Ich biete regelmäßig Basenfastenkurse an. Diese begleite ich live mit Spaziergängen und auch Online. Meine Teilnehmer fühlen sich sehr gut aufgehoben, da ich ausführlich über alles informiere, jederzeit persönlich erreichbar bin und ein Austausch zwischen den Teilnehmern stattfindet.

So macht Basenfasten richtig Spaß!

# Sollte ich



## Basenfasten?

1. Bist du häufig müde?

 Ja Nein

2. Leidest du unter Blähungen?

 Ja Nein

3. Hast du weniger als 1x Stuhlgang pro Tag?

 Ja Nein

4. Leidest du häufig unter Verstopfung?

 Ja Nein

5. Leidest du häufig unter Durchfall?

 Ja Nein

6. Bist du häufig gereizt?

 Ja Nein

# Sollte ich



## Basenfasten?

7. Trinkst du täglich weniger 2l Wasser?

Ja

Nein

8. Weniger als 70 % meiner Mahlzeiten bestehen aus Obst und Gemüse..

Ja

Nein

9. Isst du häufig nach 18 Uhr?

Ja

Nein

10. Isst du viele tierische Produkte?

Ja

Nein

11. Trinkst du regelmäßig Alkohol?

Ja

Nein

12. Mir ist häufig alles zu viel!

Ja

Nein

# Sollte ich



# Basenfasten?

## *Auswertung:*

Zähle nun zusammen, wie oft du "Ja" und wie oft du "Nein" angekreuzt hast.

Wenn du 5 x oder häufiger "Ja" angekreuzt hast, würde ich dir empfehlen, deinen Körper mit einer Basenfastenkur zu entlasten.

Keine Angst, Basenfasten ist eine sehr sanfte Methode des Fastens, du kannst dich sogar richtig satt essen. Du gewinnst schnell an Energie, daher musst du keinen Urlaub nehmen und du kannst deine Kinder weiterhin versorgen. Basenfasten lässt sich sehr gut in den Alltag integrieren.

Sieh Basenfasten als großen Gewinn für deinen Körper und deinen Geist. Du wirst nichts verlieren (außer vielleicht Gewicht).

## *Eine Auszeit für deinen Körper und deine Seele..*

Möchtest du mehr erfahren? Dann schau [hier](#), wann ich wieder Basenfastenkuren anbiete.

Ich freue mich von dir zu hören.

Liebe Grüße

