

# 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 Basenfasten 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!





## Basenfasten?

1. Bist du häufig müde?

Ja

Nein

2. Leidest du unter Blähungen?

Ja

Nein

3. Hast du täglich Stuhlgang?

Ja

Nein

4. Leidest du häufig unter Verstopfung?

Ja

Nein

5. Leidest du häufig unter Durchfall?

Ja

Nein



## Basenfasten?

6. Trinkst du täglich 2l Wasser?

Ja

Nein

7. Isst regelmäßig Obst und Gemüse?

Ja

Nein

8. Isst du häufig nach 18 Uhr?

Ja

Nein

9. Isst du viele tierische Produkte?

Ja

Nein

10. Trinkst du regelmäßig Alkohol?

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

