Zu diesem Buch

Basenfasten? – Das ist doch diese Methode, bei der man jede Menge leckeres Grünzeug futtert, um zu entsäuern und fast nebenbei noch einige Kilos zu verlieren? Ihre Freundin hat Ihnen davon vorgeschwärmt oder Sie haben es irgendwo anders aufgepickt. Möglicherweise kennen Sie Basenfasten bereits und Sie spielen schon länger mit dem Gedanken, endlich mal eine Basenfastenwoche durchzuziehen. Egal, ob die Methode neu für Sie ist oder Sie schon damit vertraut sind – mit diesem Buch kommen Sie ganz leicht durch die Basenfastenwoche. Einfache Regeln und Vorschläge – und natürlich die dazu passenden Rezepte – begleiten und leiten Sie.

Sie müssen weder ein ernährungswissenschaftliches Studium hinter sich bringen, irgendwelche Listen auswendig lernen noch Berechnungen anstellen. Nein, Basenfasten ist tatsächlich einfach, und die Anweisungen in diesem Buch sind klar und deutlich. – Und da immer, wenn Sie überflüssigen Pfunden zu Leibe rücken wollen, unweigerlich auch der innere Schweinehund aktiv wird, der Ihnen ins Ohr säuselt, dass Cola und Pommes jetzt genau das sind, was Sie unbedingt brauchen, erlaube ich mir, Sie ab und an unmissverständlich daran zu erinnern, dass unser Deal Basenfasten heißt. Und, wie Sie sich vermutlich schon gedacht haben, gehören Cola und Pommes definitiv nicht zu basischen Lebensmitteln.

Wunderbarerweise ist Basenfasten nicht nur unglaublich gesund, sondern auch spürbar wohltuend. Sie werden sich im Laufe der Woche immer fitter und unbeschwerter fühlen und merken, wie gut es Ihrem Körper tut.

Ihre Sabine Wacker

aus: Wacker, Einfach Basenfasten (ISBN 9783830468875) © 2014 Trias Verlag