Liebe Leserin, lieber Leser,

Früchtefasten ist Genussfasten. Es ist die geniale Kombination aus dem klassischen Fasten und der ganzen Vitalität und Enzympower köstlicher Früchte. Wenn Sie fastenerfahren sind, werden Sie auch in diesem Programm alle bewährten Fastenrituale, vom Ölziehen am Morgen bis zur Gemüsebrühe am Abend, wiederfinden. Neu und äußerst erfreulich wird für Sie sein, dass Sie dennoch etwas essen – und kauen! – dürfen, nämlich verschiedene Früchte und ausgewählte Gemüsesorten. Ja, sogar leckere Dips, Smoothies und Fruchtsorbets erfreuen den Gaumen und auch alle anderen Sinne. Die Zeit des asketischen Fastens mit schlappem Befinden und pappigem Mundgefühl ist endgültig vorbei.

Das Früchtefasten ist genau so austariert, dass einerseits der Fastenstoffwechsel voll anrollt, denn Sie wollen ja abnehmen bzw. entschlacken, und Sie andererseits über Gemüse und Früchte so mit Energie und Vitalstoffen versorgt werden, dass Sie fit und leistungsfähig bleiben. Früchtefasten ist ideal für aktive, vitale Menschen – egal ob Sie fastenerfahren oder Neueinsteiger sind; es wird neben dem Suppenfasten und Saftfasten in Ralf Molls Fastenwanderzentrum Birkhalde langjährig erfolgreich praktiziert.

Viel Spaß und Erfolg wünschen Ihnen
Ralf Moll und Gisela Held

aus: Moll u.a., Früchtefasten (ISBN 9783432100128) © 2016 Trias Verlag