



*Gemuese-Orama*

## *Zusammenfassung: Warum eine **Woche Basenfasten** hilfreich ist?*

1. Das **Gleichgewicht** des körpereigenen **Säure-Basen-Haushalt** wird wieder hergestellt!
2. Bereits **eine Woche** Basenfasten sorgt für einen **wirkungsvollen Ausgleich** des Säure-Basen-Haushaltes!
3. Du beschäftigst Dich **sehr bewusst** mit Deiner **Ernährung** und lernst Deinen **Körper** auf eine andere Weise kennen!
4. Dein **Gewicht** wird sich in einer Woche **reduzieren**, zwischen 1-3 kg.
5. Du lernst, dass eine **ausgewogene, kohlenhydrat-freie Ernährung** sättigt und gut schmeckt!
6. Du lernst **Essen mehr zu genießen!**
7. **Dein Körper** wird sehr viel **weniger strapaziert** und kann die **Nacht zur Erholung** nutzen!
8. Du lernst **alte Gewohnheiten** abzulegen und findest **neue Alternativen!**
9. Die **geballte Pflanzenpower** aus Obst, Gemüse, Pilzen, Samen, Nüssen, kaltgepressten Ölen oder auch leckeren Kräutern und Keimlingen versorgen Deinen Körper mit **wichtigen Nährstoffen** und **sekundären Pflanzenstoffen!**
10. Das **Basenfasten** kann sich sehr positiv auf **chronische Krankheiten** auswirken!
11. Eine sichtbare **Verbesserung der Haut** ist ein wunderbarer kosmetischer **Gewinn!**
12. **GESUNDE KÜCHE KANN SEHR LECKER SEIN!**

*Diese 12 Punkte sind aus meiner Sicht sehr wertvolle und auf jeden Fall in Betracht zu ziehende Aspekte, warum eine Woche Basenfasten Dein Leben verändern wird!*

## *Wie geht es weiter nach der Woche Basenfasten?*

Die größte **Herausforderung** kommt natürlich **nach der einen Woche!** Hier stellt sich die Frage: **Wie mache ich nun weiter? Nehme ich den alten Pfad wieder auf oder verändere ich ganz bewusst etwas in meiner Ernährung?**

Was ist der **sicherste Weg** in eine **dauerhafte, gesunderhaltende Ernährung?**

Ganzheitliche Ernährungsberatung

Gemuese-Orama

Inh. Sylvia Schattschneider

E-Mail: [gemuese.orama@web.de](mailto:gemuese.orama@web.de)

Web: <https://www.gemuese-orama.de/>



## Gemuese-Orama

1. **WICHTIG: DRAN BLEIBEN!** Nach der Woche Basenfasten!
2. Halte eine **80/20 Formel** ein! – **80 %** Obst, Gemüse, Pilzen, Samen, Nüssen, kaltgepressten Ölen aber auch leckere Kräutern und Keimlingen und **20%** kohlenhydratreiche Lebensmittel (z.B. Nudeln, Pizza...), tierische Produkte, Fertigprodukte, Alkohol, Kaffee, Süßigkeiten...
3. Bereite Dir einen **groben Speiseplan** für die Woche vor!
4. Suche geeignete **Rezepte!**
5. Tausche Dich in Gruppen mit **Gleichgesinnten** aus (z.B. Facebook, Instagram)!
6. **Gönn Dir** auch mal etwas!
7. **Besonders wichtig:** MACH ES MIT FREUDE! – Auch wenn Du mal einen Tag, ein Wochenende oder gar eine ganze Woche **vom Weg abkommst**, fange einfach danach wieder mit der **80/20 Formel** an!

**Dann gibst Du Deinem Körper dauerhaft die nötige Energie für ein gesundes und glückliches Leben!**

**VIEL ERFOLG!**

