FOOD 4 MOOD
Ernährungs- und Vitalstoffberatung

INFORMATIONSBLATT ZUM BASENFASTEN

Vielen Dank für Ihr Interesse an unserem Basenfasten-Kurs. Nachfolgend geben wir Ihnen weiterführende Informationen über den Ablauf der Woche, damit Sie sich entsprechend vorbereiten können:

Inhalt

Das Basenfasten ist ein ganzheitliches Konzept aus Fasten (mit ausschließlich basischen Lebensmitteln), regelmäßiger Darmreinigung, Entspannungsübungen, Vorträgen, Bewegungseinheiten und mehreren unterstützenden naturheilkundlichen Ausleitungsmaßnahmen, die helfen sollen, die im Körper angesammelten Stoffwechselendprodukte („Schlacken“) aus dem Körper auszuleiten.

Basische und saure Lebensmittel

Zu den basischen Lebensmitteln, die beim Fasten erlaubt sind, gehören hauptsächliche Obst, Gemüse, gesunde Fette, Nüsse, Kräutertees, stilles Wasser. Zu den sauren Lebensmitteln, oder Lebensmitteln, bei deren Verstoffwechslung Säuren hergestellt werden, gehören Fleisch, Fisch, Milchprodukte, Kohlenhydrate, Alkohol, Softgetränke.

Vorteile: Stärken Sie Ihr Immunsystem

Wenn Sie häufiger unter grippalen Infekten leiden, Lippenherpes, Gürtelrose, etc., kann ein Ungleichgewicht im Säure-Basen-Haushalt die Ursache sein, ausgelöst durch zu viel Industriekost, Bewegungsmangel, Stress oder Umweltgifte. In der Regel ernähren wir uns zu säurelastig, wenn die Stoffwechsellage aber zu sehr in den sauren Bereich kippt, wird es für den Organismus zunehmend schwerer, alle Körperzellen und Gewebe ausreichend mit Nährstoffen zu versorgen.

Wenn wir unsere Ernährung aber auf überwiegend basische Lebensmittel umstellen, können die überschüssigen Säuren ausgeschieden werden und die körpereigene Abwehr wird verbessert, was besonders positiv als Vorbereitung für die kalte Jahreszeit ist. Wiederkehrende Vitalität und Lebensfreude sind inklusive.

Was bewirkt das Basenfasten?

- Entlastung des Herz-Kreislauf-Systems
- Entschlacken und Entgiften
- Aktivierung der Selbstheilungskräfte
- Stärkung der Immunabwehr
- Reaktivierung des Sättigungsgefühls
- Stoffwechselregulierung
- Darmtraining durch erhöhte Zufuhr an Ballaststoffen
- Langfristige Gewichtsreduktion
- Neueinstimmung für die Alltagsernährung

FOOD 4 MOOD
Yvonne Hartmann
Am Neutor 3
59368 Werne
Tel. 02389/9529394

info@food4mood.de
www.food4mood.de
Steuernummer: 333/5047/3995
Finanzamt Lüdinghausen

Hypo Vereinsbank
IBAN: DE27 2003 0000 0020 1685 55
BIC: HYVEDEMM300

Gesundheitliche Vorteile

Regelmäßiges Basenfasten wirkt vorbeugend und lindernd gegen verschiedenste chronische säurebedingte Erkrankungen:

- Rheuma, Arthrose, Gicht, Osteoporose
- Allergien
- Arteriosklerose
- Migräne
- Magen-Darm-Erkrankungen, Sodbrennen, Magenschleimhautentzündung
- Hautprobleme: Neurodermitis, Akne, Cellulite
- Chronische Schmerzen
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Diabetes Typ II
- Übergewicht und Adipositas
- Nierensteine
- Infektanfälligkeit
- Wechseljahresbeschwerden
- Muskelschmerzen, Verspannungen, Rückenschmerzen
- Stimmungsschwankungen, Erschöpfung, Konzentrationsstörungen

In letzter Zeit verdichtet sich die Vermutung, dass Fasten sogar Demenz und Krebs entgegen wirkt:

Prof. Dr. med. Dr. phil. Dr. h. c. Otto Heinrich Warburg (1883 – 1970)

Bildquelle: www.presseteamaustria.at

Ablauf

Wir fasten in kleinen Gruppen, dann macht es mehr Spaß, weil man Gleichgesinnte finden kann, auf Wunsch gibt es auch eine individuelle Begleitung für Einzelpersonen oder man kann einen Sondertermin für eine Gruppe z.B. mit Freundinnen machen, die einen bestimmten Termin bevorzugen.

FOOD 4 MOOD
Yvonne Hartmann
Am Neutor 3
59368 Werne
Tel. 02389/9529394

info@food4mood.de
www.food4mood.de
Steuernummer: 333/5047/3995
Finanzamt Lüdinghausen

Hypo Vereinsbank
IBAN: DE27 2003 0000 0020 1685 55
BIC: HYVEDEMM300

FOOD 4 MOOD
Ernährungs- und Vitalstoffberatung

Vorbereitungsabend

Es findet ein gemeinsamer Vorbereitungsabend statt, in dem das Konzept mit allen begleitenden Methoden ausführlich erklärt und ausgehändigt wird.
Danach hat man i.d.R. eine Woche Zeit, um alle Dinge zu besorgen, die während der Fastenwoche benötigt werden. Eine Einkaufsliste wird mitgeliefert.

Entlastungswoche

Nach dem Vorbereitungsabend findet die sogenannte Entlastungswoche statt, in der Sie sich schon körperlich und mental auf die Fastenwoche einstellen sollten. Je besser diese Entlastungswoche (also gesunde vegetarische Kost, Kaffeekonsum langsam herunterfahren, Stresslevel herunterfahren) ist, desto mehr können Sie von den Vorteilen des Fastens profitieren.

Fastenwoche

Dann kommt die eigentliche Fastenwoche von 7 Tagen. Wir fangen in der Regel am Samstag an, damit Sie genügend Zeit für die Darmreinigung haben. Sie sollten sich in der Woche etwas mehr Ruhe gönnen, Sie werden morgens etwas mehr Zeit brauchen, um die Ausleitungs-methoden durchzuführen. Versuchen Sie, möglichst auch in der Fastenwoche, so wenig Stress wie möglich zu haben. In dieser Woche kommt es darauf an, dass Sie auf Ihre Bedürfnisse hören und möglichst nichts tun müssen, was Sie nicht möchten. Anstehende Aufgaben, sollten vorher erledigt werden. Diese Woche gehört Ihnen, machen Sie das auch Ihrer Familie klar… Viele haben das Bedürfnis, sich in der Woche mehr zurückzuziehen, was ganz normal ist. Jedoch werden Sie sich von Tag zu Tag fitter fühlen.

Ablauf:

In dem Vorbereitungsabend bekommen Sie einen Vorschlag für einen kompletten Tagesplan für jeden Tag, wann und wie Sie am besten alles durchführen. Nachfolgend die Termine für die gemeinsamen Aktivitäten, damit Sie die Zeiten schon mal blocken können:

Samstag:	16:00 Vorbereitungsabend
Folgewoche:	Entlastungswoche
Samstag danach: (1. Fastentag)	16:00 Vortrag Säure-Basen-Haushalt anschl. Entspannungseinheit
Sonntag:	15:00 Treffen zum Wandern knapp 2 Stunden
Montag:	Ihr freier Tag
Dienstag:	17:00 Uhr kleine Wanderung ca. 1 h
Mittwoch:	Ihr freier Tag
Donnerstag:	17:00 kleine Wanderung ca. 1 h
Freitag: (letzter Fastentag)	17:00 Vortrag Aufbauernährung/gesunde Ernährung anschl. Entspannungseinheit Ende

**Der Plan kann variieren, wenn die Woche zum Beispiel an Brückenwochenenden angeboten wird. Die Zeiten werden im Vorbereitungsabend mit allen besprochen und abgestimmt.*

FOOD 4 MOOD
Yvonne Hartmann
Am Neutor 3
59368 Werne
Tel. 02389/9529394

info@food4mood.de
www.food4mood.de
Steuernummer: 333/5047/3995
Finanzamt Lüdinghausen

Hypo Vereinsbank
IBAN: DE27 2003 0000 0020 1685 55
BIC: HYVEDEMM300

FOOD 4 MOOD
Ernährungs- und Vitalstoffberatung

Ort der Veranstaltung:

Der Vorbereitungsabend und die Vorträge/Treffen finden in der Heilpraktiker Praxis Werne, Am Neutor 3, 59368 Werne statt. Die Treffpunkte für die Wanderungen werden im Vorbereitungsabend besprochen.

Kosten:

149€ Normalpreis
129€ bei Frühbuchung und Zahlung 10 Tage vor Vorbereitungsabend
116€ mit 10% Rabatt extra für alle Ehemaligen

inklusive ausführlichem Vorbereitungsabend, Übergabe eines kompletten Konzepts für die Woche, 2 Vorträge, gemeinsame Entspannungseinheiten, gemeinsame Bewegungseinheiten, Spezialverpflegung, Betreuung durch ärztlich geprüfte Fastenleiterin.

Auf Wunsch kann ein Basen-Kochbuch für die Woche erworben werden. Es gibt 2 zur Auswahl für 15 oder 20€. Man kann in der Woche auch über die Heilpraktiker Praxis Werne eine Entspannungsmassage oder manuelle Lymphdrainage dazu buchen für 35€ pro halbe Stunde, um die Ausleitung zu verstärken.

Gesundheitszustand und Kontraindikationen:

Schwangere oder stillende Mütter, Jugendliche unter 16, geistig Behinderte, frisch Operierte, Menschen mit Suchtkrankheiten oder psychisch Kranke sollten nicht fasten. Menschen mit dauerhafter und kontrollbedürftiger Medikation wie z.B. Marcumar müssen Ihre Medikamente weiterhin einnehmen.

Sollten Sie noch weitere Fragen haben, so melden Sie sich gerne unter info@food4mood.de oder Tel. 02389/9529394, Website: www.food4mood.de, Facebook: food4mood.werne

Ich freue mich, Sie bald persönlich kennenzulernen.

Mit freundlichen Grüßen

Yvonne Hartmann

FOOD 4 MOOD
Yvonne Hartmann
Am Neutor 3
59368 Werne
Tel. 02389/9529394

info@food4mood.de
www.food4mood.de
Steuernummer: 333/5047/3995
Finanzamt Lüdinghausen

Hypo Vereinsbank
IBAN: DE27 2003 0000 0020 1685 55
BIC: HYVEDEMM300