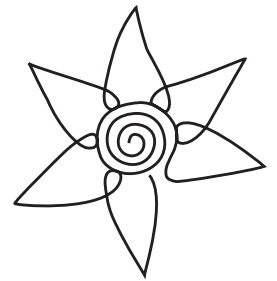


Einstimmung auf die Fastenwoche



Die Entlastungstage haben die Aufgabe Körper und Geist auf eine neue Ernährungssituation vorzubereiten und einzustimmen. **Ohne Druck und Stress** stimmen Sie sich auf das Fasten ein.

Die Entlastungstage erleichtern die Umstellung auf das Nichtessen.

Die Nahrungszufuhr wird langsam reduziert und stellt sich auf „leichte“ Kost um.

Es ist nicht notwendig, dass Sie sich an aufwendige Ernährungspläne halten.

Verzicht auf Genussmittel, wie Kaffee, Alkohol, Süßigkeiten, etc ...

Vermeehrt auf Salate, Gemüse, Obst, Reis zurückgreifen.

Trinkmenge erhöhen! (Wasser, Tee).

Es kommt hierbei nicht darauf an, möglichst schnell möglichst wenig zu essen.

Viel wichtiger ist hier die Qualität der Speisen und, wie bereits erwähnt, eine gemäßigte Quantität. Wichtig ist, dass Sie viel Frisches essen, auf Bekömmlichkeit achten und auf fettreiche Lebensmittel verzichten.

Tipps ums Wohlbefinden

Entlasten heißt auch: Hektik abbauen, Spannung loslassen, zur Ruhe kommen.

Bewegung in frischer Luft, Vollbad nehmen usw.

Was bringen Entlastungstage?

Entlastungstage können sinnvoll sein, um Körper und Seele etwas Gutes zu tun.

Entlastungstage können genutzt werden, um besonders kalorienreiche Tage wieder auszugleichen.

Beim Abnehmen kommt es schließlich nicht nur auf die Tages-, sondern auf die Energiebilanz einer Woche an.

Aus Erfahrungsberichten geht hervor, dass regelmäßige Entlastungstage sensibler machen für die Signale des Körpers. Hunger, Appetit und Sättigung werden wieder bewusster wahrgenommen. Auch die Geschmacksknospen werden sensibler und dadurch u.a. auch das Geschmacksempfinden „süß“ nach unten reguliert. Dadurch kann die Essenaufnahme langfristig besser reguliert werden.

“Verzicht nimmt nicht, Verzicht gibt.

Es gibt die unerschöpfliche Kraft des Einfachen“

Irmtraud Hochrieder