

# GSUND und GUAD

mit LIMA durch die Fastenzeit

## Entschlackungs-Ansatz

Ich habe keine typischen Fastenrezepte, doch persönlich finde ich diesen Entschlackungs-Ansatz gut!

Alkohol und Süßigkeiten sind tabu, wenig bis gar kein Fleisch ist empfehlenswert!

Einfaches Essen, viel Gemüse und Obst, dazu:



REISTAG mit Gemüse, so viel man möchte.



APFELTAG - so 4 – 6 Stück über den Tag verteilt.



ERDÄPFELTAG – gekocht oder im Rohr ohne Fett zubereitet.



SAUERKRAUTTAG – gekocht und wenn man es verträgt, auch roh.

Nach diesen 4 Tagen purzelt das Gewicht, vor allem, wenn man sich auch genügend bewegt.

*Viel Erfolg in der Fastenzeit wünscht Bella Pindur*