

# "Fit in den Herbst"

## REINIGENDES FASTEN MIT WOHLFÜHLSUPPEN

„Weniger ist mehr.“

Eine einfache Kost ist wesentlich leichter zu verstoffwechseln.

Alle, die sich nach Festtagen oder anderen zu üppigen Tagen wieder wohlfühlen wollen, bringt das „Fasten mit Suppen“ in wenigen Tagen schon großen Nutzen.

Das Fasten mit Suppen ist ein schonendes Fasten und auch sehr gut geeignet für die Fastenzeiten vor Ostern und im Advent sowie für meditatives Fasten. Die basenreichen Wohlfühlsuppenvariationen spenden Ihnen ausreichend mineralreiche Flüssigkeit.

Für Berufstätige und für diejenigen, die sehr hungrig sind, empfehle ich pflanzliche Eiweiß- und Kohlenhydrateinlagen wie Reis, die Sie dem Fastenplan entnehmen können.

Für Menschen mit einer Glutenunverträglichkeit sind auch nochmals die leichten, glutenfreien Getreide aufgeführt.

Damit die Fastenwoche auch abwechslungsreich und kreativ wird, habe ich Ihnen die Wohlfühlsuppen nach den Farben und Planeten der jeweiligen Wochentage geordnet.

Farben haben einen großen Einfluss auf unser Leben. Jeder hat eine Lieblingsfarbe, wir sprechen auch von Farbtönen und Farbklingen. Schöpfen Sie diese Farbskala nach Ihren Bedürfnissen voll aus.

Viel Spaß macht es mir, nicht nur die Farbe der Suppen entsprechend der Farbe des Wochentags zu kreieren, sondern auch die Farbe meiner Kleidung darauf abzustimmen.

### **Tipp:**

Suppenrezepte und mehr zum Thema finden Sie im Buch

"ACIDOSE-NATURKÜCHE" von Rosemarie Holzer ISBN: 978-3-9811851-1-9

