

# 7 Tage Fasten

## Entschlacken – Entgiften - Loslassen

*nach Hildegard von Bingen*

**Fasten** ist ....

- ... ein freiwilliger Verzicht auf feste Nahrung für einen bestimmten Zeitraum;
- ... ein wohlverdiente Verschnaufpause für den Organismus;
- ... überflüssige, belastende krankmachende Substanzen werden ausgeschieden;
- ... eine gute Art von Gesundheitsvorsorg;
- ... dient der seelischen, geistigen und körperlichen Erneuerung;
- ... Gewichtsabnahme - als ein angenehmer Nebeneffekt;
- ... eine willkommene Möglichkeit, um seine Ernährung besser auszurichten;
- ... *also, tut Fasten dem Körper gut.*

