

Vorbereitungstipps zum Masserberg Fasten

4 Tage vor Beginn Ihrer Fastenkur :

- reduzieren Sie Genussmittel, wie z.B. Kaffee, schwarzen Tee, Alkohol, Zigaretten, Süßigkeiten
- reduzieren Sie oder **vermeiden Sie den Verzehr von Fleisch- und Wurstwaren**
- essen Sie nach Möglichkeit viel Gemüse in allen Varianten, pflanzliche Brotaufstriche, Salate und Obst
- trinken Sie pro Tag 2-3 Liter stilles Wasser und Kräutertee

Bitte beachten Sie am Tag Ihrer Anreise:

- essen Sie keine tierischen Produkte, wie z.B. Käse, Quark, Joghurt, Wurst , Fleisch
- essen Sie nur noch zum Frühstück kohlenhydrathaltige Nahrungsmittel , wie z.B. Brot
- vermeiden Sie alle Genussmittel
- essen Sie ab 12.00 Uhr nur noch Obst und Gemüse / Salate
- **oder machen Sie einen kompletten Obst- und Gemüsetag!**
- trinken Sie 2-3 Liter stilles Wasser und Kräutertee und nach Bedarf reine Fruchtsäfte (100% ige Direktsäfte)

Bei speziellen Fragen zur Vorbereitung Ihrer Fastenwoche beantworten Ihnen diese sehr gerne unsere Fastentrainer :

Nicole Steiling
und
René Blechschmidt

Tel.: 03685-709933

Wichtig :

Bitte beachten Sie, dass der Fastenkurs nur ab einer Teilnehmeranzahl von 5 Personen statt findet. Aus diesem Grund, behalten wir uns das Recht vor, Sie mindestens 10 Tage vor Anreise über die Durchführung oder Stornierung zu informieren.