

## → 10 Tage Heilfasten Plan – Beachte das!

### Tag ① bis ②: Entlastungstage

- ✓ Weniger Kalorien als normal
- ✓ Beispiel Mahlzeiten: Hirse/Kartoffeln mit gedünstetem Gemüse, Haferflocken mit Beeren, Obstteller
- ✗ Verzicht auf Alkohol, salzhaltige Lebensmittel, Süßigkeiten, Weißmehl, Kaffee, schwarzer Tee

### Tag ③ bis ⑦: Pure Fastentage

- ✓ Nur Flüssigkeiten, keine feste Nahrung:

Morgens: Mischung aus Hagebutten- oder Salbeitee

Mittags: Brühe aus Gemüse und Wasser

Nachmittags: Kräutertee, z. B. Fenchel- oder Anistee und Wasser

Abends: Wasser, Kräutertees, Obst- oder Gemüsesäfte

### Tag ⑧ bis ⑩: Aufbau tage

- ✓ Nach und nach Kalorien steigern
- ✓ 1–2 Liter Flüssigkeit pro Tag
- ✓ Langsam und ausreichend Kauen
- ✓ Genug Ballaststoffe essen
- ✗ So wenig Salz wie möglich