

ANLEITUNG FÜR DIE ABNEHM-FASTEN-BOX



ANLEITUNG
INKLUSIVE



WARUM EIGENTLICH HEILFASTEN?

- ✓ Fasten hilft dabei zum **Wohlfühlgewicht** zu gelangen
- ✓ Es bietet eine **natürliche, kurze, aber intensive Auszeit** für den Körper und die Seele
- ✓ Der **Gesamtorganismus wird gereinigt**
- ✓ **Essen ist erlaubt**, aber basisch bitte, also Gemüse & Obst
- ✓ Eine **natürliche Entschlackung** findet statt, der Stoffwechsel wird stark aktiviert und Giftstoffe werden abgebaut und das **Hautbild wird verbessert**
- ✓ **Mehr Energie** und **mentale Klarheit!** Nach ca. 3 Tagen merkt der Körper die Umstellung und Energie wird freigesetzt

ES FUNKTIONIERT GANZ EINFACH!

Die Vorbereitung auf die Fasten-Kur und den Einkauf:

1. Abnehm-Fasten-Box von Bitterkraft online bestellen
2. Viel Gemüse und Obst einkaufen (siehe Liste)
3. Was soll gekocht werden? Ein Plan muss her (siehe Rezepte-Ideen)
4. Die BitterKraft!-Produkte richtig anwenden



WAS DARF MAN ESSEN BEIM BASENFASTEN?

DAS SOLLTEN SIE BEACHTEN:

Eine gute Nachricht vorweg – Sie müssen nicht hungern!

Wichtig ist: Sie dürfen nur basenbildende Nahrung zu sich nehmen. Das sind die meisten Obst- und Gemüsesorten. Zusätzlich zu den wichtigen Basen sind es die lebenswichtigen Nährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe, Enzyme und bioaktive Stoffe, die dem Körper zugefügt werden (sollten).



**GESUNDE
ERNÄHRUNG**
GESUNDE
ERNÄHRUNG



**UNSER
TIPP**

ESSEN SIE BASENBILDNER WIE:

- ✓ Obst
- ✓ Gemüse
- ✓ Kräuter
- ✓ Pilze
- ✓ Keimlinge, Samen und Kerne
- ✓ Mandeln, Walnüsse, Pistazien, Macadamianüsse, Zedernüsse

TRINKEN SIE REGELMÄSSIG UND VIEL!

Wasser ist OK, ebenso wie Kräutertees.

Verzichten Sie dagegen auf Früchtetees sowie schwarzen oder grünen Tee – denn die wirken säurebildend.



MORGENS



BASENKRAFT! ORIGINAL

Ist trinkfertig! Wir empfehlen 1 EL in einem kleinen Glas Wasser zu vermengen.



BÄRWURZ BIRNBREI

Bärwurz-Birnenhonig Mischpulver morgens vor dem Frühstück $\frac{1}{2}$ - 1 TL
Sie brauchen für die Herstellung
8 Birnen + 8 EL Honig!

Birnbrei 3 x täglich!



BITTERKRAFT! ORIGINAL

15 Tropfen unter der Zungen langsam zergehen lassen, am besten vor deinem Frühstück.

IDEEN FÜR DEIN FRÜHSTÜCK



BASISCHER SMOOTHIE

1 geschälte Orange
1 geschälte Banane
1 Handvoll Blattspinat
80g Heidelbeeren
100ml Wasser

Alles vermengen und genießen

ORANGENSAFT MIT ROTER BETE

2 geschälte Orange
2 Rote Bete (roh oder gekocht)
1 Apfel

Alles vermengen im Mixer / Entsafter



CHIA PUDDING (ergibt ca. 4 Portionen)

40 g Chiasamen
200g Kokosmilch
200g Blaubeeren
40g Erythrit (alternativ reife Banane)

Alles vermengen und min. 30 Min. kalt stellen.



ZWISCHENDURCH



BITTERKRAFT! ORIGINAL

15 Tropfen unter der Zunge
langsam zergehen lassen,
vor der Mahlzeit.



LICHTENGELSUPPE

Füllt den Bauch und wärmt die Seele.
Ideal für Zwischendurch als Snack!

1 EL in ca. 200 ml Wasser einrühren und
aufkochen. 3 min. Bei schwacher hitze
weiter erwärmen- dann genießen.



KLOSTERTEE

Min. 2 Becher Tee pro Tag!
1-2 TL für eine Tasse Tee
verwenden und genießen.

+ Birnbrei
mittags 1-2
Teelöffel

IDEEN FÜR ZWISCHENDURCH

ROHKOSTPLATTE

Da geht eigentlich alles!



OBST

Auch hier kannst du
aus dem Vollen
schöpfen



APFEL-MÖHREN-PLATTE (ERGIBT CA. 4 PORTIONEN)

400 g Äpfel
250 g Möhren
25 g hochwertiges
Rapsöl
20g Zitronensaft

Alles klein schneiden, ggf. mixen oder per
Hand vermengen

ABENDS



BITTERKRAFT! ORIGINAL

15 Tropfen unter der Zunge
langsam zergehen lassen,
vor der Mahlzeit.



LICHTENGEL SUPPE

Auch ein Genuss
für den Abend!

abends 1 ½ - 3 TL



KLOSTERTEE

Min. 2 Becher Tee pro
Tag! 1-2 TL für eine Tasse
Tee verwenden und
genießen.



KRÄUTER-KISSEN FÜR LEBERWICKEL

7 Abende lang wird das
Kräuterkissen zuerst erhitzt und dann
auf die rechte Bauchseite gelegt.
Am 8 Tag können die enthaltenen
Kräuter für ein Fuß- oder Wannenbad
verwendet werden.

IDEEN FÜR ABENDS

+ Birnbrei
abends 1 ½ - 3
Teelöffel



KAROTTENSUPPE

500 g Karotten, geschält in Stücken
100 g Zwiebeln
Olivenöl, hitzebeständig
500 ml Bio-Gemüsebrühe
Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle
2 EL Petersilie, geschnitten

Alles klein schneiden, auf mittlerer
Stufe erhitzen und mit Brühe
ablöschen.
Mit Stabmixer ca. 3 Min. pürieren



GRÜNKOHL MIT KARTOFFELN

TL Natron
300 g Grünkohl
500 g Kartoffeln, mehligkochend
100 g Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
10 g + 20 g Margarine
250 ml Bio-Gemüsebrühe
Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Muskatnusspulver

Gezupfter Grünkohl in kochendes Salz-, Natron-
Wasser legen und 10 Min. kochen. Kartoffeln
separat kochen. Zwiebeln fein würfeln und
Knoblauch hacken. Dann eine Pfanne mit 10 g
Margarine auf mittlere Stufe erhitzen und die
Zwiebeln sowie Knoblauch kurz anbraten. Mit
250 ml Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen +
mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen

BONUS: DIE MISSION VON BITTERKRAFT!®

UNSERE MISSION:

Bei BitterKraft!® liegt der Fokus darauf, hochwertige Naturprodukte anzubieten, die aus rein pflanzlichen Zutaten bestehen, frei von unerwünschten Zusätzen sind und unter Bio-Zertifizierung in Deutschland hergestellt werden. Wir verpflichten uns zu einem ganzheitlichen Ansatz, der nicht nur die körperliche Gesundheit fördert, sondern auch einen positiven sozialen Impact schafft. Unsere Philosophie geht über die Herstellung und den Vertrieb von Gesundheitsprodukten hinaus und integriert ein tiefgreifendes Verantwortungsbewusstsein für Umwelt und Gesellschaft.

WIR SETZEN GESUNDHEITSPROJEKTE IN DEN ÄRMSTEN REGIONEN DER WELT UM:

Unser Engagement endet nicht bei der Bereitstellung hochwertiger Produkte. BitterKraft!® nimmt aktiv an der Verbesserung der globalen Gesundheitsbedingungen teil, indem wir Gesundheitsprojekte in einigen der bedürftigsten Gebiete der Welt unterstützen. Durch diese Projekte, die in Zusammenarbeit mit der „The Helping People Stiftung“ durchgeführt werden, leisten wir einen Beitrag zur Bildung und zur Förderung der Gesundheitsvorsorge in diesen Regionen, wodurch den dort lebenden Menschen geholfen wird, ein selbstbestimmtes Leben zu führen.

WIE SIE BEITRAGEN KÖNNEN:

Mit jedem Kauf eines BitterKraft!® Produkts unterstützen unsere Kunden nicht nur ihre eigene Gesundheit, sondern tragen auch zum Erfolg unserer globalen Gesundheitsinitiativen bei. Wir laden jeden dazu ein, Teil dieser Bewegung zu werden, die sich zum Ziel gesetzt hat, nachhaltige und greifbare Veränderungen zu bewirken. Für diejenigen, die sich weiter engagieren möchten, bieten wir Informationen und Möglichkeiten, direkt mit der „The Helping People Stiftung“ in Kontakt zu treten und deren Mission zu unterstützen.

THE
HELPING
PEOPLE
FOUNDATION



www.the-helping-people.com