



EINSTIMMUNG

Fasten ist ein Fest. Zelebriere es und bereite Dich achtsam vor.

**Läute deine Reinigungszeit bereits ein paar Tage
vor Beginn der CLEANSE WOCHE ein.**

- Kaffee und Alkohol herunterfahren bis zum Verzicht
- Kohlenhydrate, Milchprodukte und Fette langsam reduzieren
- Süssigkeiten und Verlockungen aus dem Kühlschrank entfernen
- Einkaufen der empfohlenen Nahrungsmittel gemäss dem Ernährungsplan
- am Vorabend deiner CLEANSE WOCHE nur noch leicht essen
- Aufräumen der eigenen vier Wände ist eine gute Vorbereitung
- Entschlacke deinen Terminkalender, baue dir Ruhezeiten und Spaziergänge in der Natur ein
- Informiere dein Umfeld Familie/Freunde was dir in dieser Zeit wichtig ist und was du als Unterstützung brauchst
- Kreiere dir Zeiträume nur für dich
- Eine Darmreinigung empfehlen wir erst vor den Trinktagen. Für den Darm schonender ist der Einlauf. (Glaubersalz ist sehr aggressiv)

In Vorfreude