

Bad Griesbach, 21. März 2024

Willkommen in der Welt von basenfasten!

Lieber *basenfasten*-Gast,

Sie haben sich für eine basenfasten Kur angemeldet. Wir freuen uns, Sie bei dieser Kur begleiten zu dürfen.

basenfasten – die wacker-methode® ist das Fasten mit Obst und Gemüse – das heißt: Sie dürfen während Ihrer basenfasten Kur essen, satt werden und genießen. Lassen Sie sich von der kreativen, basischen Küche überraschen.

Damit Ihre basenfasten Kur von Anfang an für Sie zu einem **Wohlfühl-Erlebnis** wird, empfehlen wir Ihnen, drei Tage vor Beginn Ihrer basenfasten Kur folgende Vorbereitungen zu treffen:

- ✓ keinen Kaffee, Schwarztee, Grünen Tee oder Matetee trinken
- ✓ keine anderen koffeinhaltigen Lebensmittel, wie z.B. Cola, verzehren
- ✓ keinen Alkohol trinken
- ✓ möglichst nicht rauchen

Wenn Sie sich sehr eiweiß- und/oder kohlenhydratreich ernähren, empfehlen wir Ihnen darüber hinaus: **Erhöhen Sie den Obst- und Gemüseanteil** in den drei Tagen vor Ihrer basenfasten Kur. Auf diese Weise fällt Ihnen die Umstellung einfacher und die Sättigung während Ihrer basenfasten Kur setzt schneller ein.

Dies sind lediglich Empfehlungen, um Ihre basenfasten Kur vom ersten Tag an so angenehm wie möglich zu gestalten und zu verhindern, dass Sie in den ersten Tagen Ihrer basenfasten Kur an „**Entzugserscheinungen**“ leiden.

Wenn es Ihnen nicht möglich ist, sich drei Tage vor Beginn der basenfasten Kur entsprechend vorzubereiten, ist es selbstverständlich auch möglich, ohne Vorbereitung anzureisen.

Wenn Sie sich schon zu Hause für Ihre **basenfasten Kur** motivieren und vorbereiten möchten, empfehlen wir Ihnen folgende Lektüre:

natürlich gesund erholen

basenfasten - die wacker-methode®

Sabine Wacker

Dr. med. Andreas Wacker

288 Seiten

€ 24,99 [D]

ISBN: 9783830439530

September 2011, TRIAS Verlag

basenfasten – das große Kochbuch

Sabine Wacker

144 Seiten

€ 17,99 [D]

ISBN: 9783830436850

2. Auflage, August 2010, TRIAS Verlag

Haben Sie **Fragen** zur Vorbereitung oder zum Ablauf Ihrer basenfasten Kur?

Als basenfasten Guest Manager stehen mein Team und ich Ihnen gerne für alle Ihre Fragen zur Verfügung.

Wir wünschen Ihnen eine gute Anreise und freuen uns, Sie bei Ihrer individuellen basenfasten Kur begleiten zu dürfen.

Herzliche Grüße aus Bad Griesbach

Familie Wunsch & Team

natürlich gesund erholen