

RUEDIGER DAHLKE

VEGAN SCHLANK

Einfach entlasten und fasten

RATGEBER GESUNDHEIT

BESTSELLER-
AUTOR

G|U



IHR FASTENPLAN

Drei Fastenwochen bietet Ihnen dieses Buch. Sie können eine davon auswählen oder gleich zwei oder alle drei hintereinander durchleben. Danach beginnen Sie Ihr vegan-vollwertiges, schlankeres Leben. Hier haben Sie alle Elemente des Fastens übersichtlich vor Augen. Kreuzen Sie einfach an, was Sie praktizieren wollen. Dazu können Sie diese Tabellen auch kopieren, um sie für mehrere Wochen zu nutzen.

Ihre Art des Fastens

Legen Sie einmalig oder für jede Woche, die Sie fasten möchten, fest, welchem Angebot Sie folgen wollen.

	KLASSISCHES FASTEN ab Seite 50	SMOOTHIE- FASTEN ab Seite 54	FASTEN MIT VEGAN-MENÜS ab Seite 62
WOCHEN			



TAG 1 2 3 4 5 6 7

AUFNAHME

Spezielle Säfte (Seite 43)							
Besondere Tees ...							
Smoothies							
Gemüsebrühe (Seite 53)							
Spezielle Pflanzenkraftprodukte							

ENTGIFTUNG

Einlauf							
Glaubersalz (Seite 46)							
Apfel- oder Pflaumensaft							
Trockenbürsten							
Wechselduschen							
Leberwickel (Seite 47)							
Basenbäder, Sauna							

BEWEGUNG

Morgenübungen (Seite 45)							
Walken, Joggen, Wandern							
Yoga, Pilates							
Schwimmen							
Radfahren							
anderes ...							
Gehirngymnastik (Seite 46)							

MEDITATIVES LOSLASSEN

Tagesrückblick							
Meditation (ab Seite 79)							
andere Ihnen bekannte meditative Übungen							

