

Lieber „FastenbrecherIn“!

Heute geht ein weiterer Tag zu Ende an dem du dir auf die Schulter klopfen darfst, denn du hast nun schon fast 7 Tage Fastenbrechen geschafft – ich bin wirklich stolz auf dich!

Nun ist es Zeit dich auf die Tage 8 – 14, der kalorienreduzierten Kost, vorzubereiten.

Glaub mir, sie werden deine Geschmacksknospen Feste feiern lassen! Es sind viele verschiedene Rezepte und ich bin mir sicher, dass auch für deinen feinen Gaumen das Passende dabei ist. 😊

Ab Tag 8 darfst du bereits **alle Makronährstoffe** (Protein, Kohlenhydrate und Fett) zu dir nehmen, ohne dass dies deinen Körper belastet. In den Tagen 8-14 wird dein Körper langsam daran gewöhnt mehr Energie in Form von Nahrung zur Verfügung gestellt zu bekommen.

Halte dich bitte an meine Vorgaben, um ungewollte Gewichtszunahmen zu vermeiden.

Sich ausgewogen zu ernähren ist nicht immer einfach in einem stressigen Alltag – ich weiß wovon ich spreche! Die Rezepte sollen dir zeigen, dass du mit wenigen Zutaten in kurzer Zeit schmackhafte und gesunde Speisen zubereiten kannst.

Solltest du zugenommen haben, bitte nicht verzweifeln und dich weiter an den Plan halten! In den kommenden Tagen schreibe ich dir noch eine E-Mail, die sich genauer mit diesem Thema Gewichtsschwankungen befasst.

Ich lege dir ans Herz auch weiterhin Bewegung und Sport in deinen Alltag einzubauen. Nimm doch einfach öfter die Treppen statt dem Lift und steige eine Station früher aus dem Bus aus. Für eine Sporteinheit am Wochenende ist sicher auch noch Platz in deinem Terminkalender – oder?

Wenn du möchtest, lass uns teilhaben an deinen sportlichen Aktivitäten und schick doch ein Bild in die WhatsApp-Gruppe. Ich bin mir sicher, dass sich deine MitstreiterInnen darüber freuen und der eine oder andere sich dadurch motivieren lässt.



Mit herzlichen Grüßen

Alexandra Schleifer

Interessensvertreterin deines Körpers
Coach & Speaker | Heilfasten - Ernährung – Gesundheit