

## Lieber Fastengast!

**Ich freue mich sehr dich die nächsten Tage und Wochen begleiten zu dürfen!**

Folgende zwei Dokumente sind für dich die kommenden Tage wichtig

- **Strenges Fastenbrechen Tag 1-7**
- **Einkaufsliste**

Im ersten Dokument findest du allgemeine Anweisungen und deine Rezeptausswahl für die kommenden 7 Tage. Das zweite Dokument ist eine Einkaufsliste, die dich unterstützen soll.

Du wirst in den kommenden Tagen von mir Mails und WhatsApp Nachrichten (in der Gruppe) erhalten. In den Mails werden verschiedene Gesundheits- und Fastenthemen aufgegriffen sowie Rezepte für den Alltag verschickt. Über die WhatsApp-Gruppe können Fragen gestellt werden, sie dient als Motivation und bietet die Möglichkeit, dass ich euch mit Zusatzinformationen versorgen kann.

Somit würde ich dich bitten dich in die Gruppe einzubringen und ich würde mich sehr freuen, wenn du Bilder von deinen Speisen schickst, ganz gleich ob du sie selbst gekocht oder selbst gekauft hast!

Bitte unterlasse es Ketten-Nachrichten oder unnötige Sprüche/Bilder/ Videos zu versenden und beschränke dich auf Themen, bei denen du dir sicher bist, dass es deine Fasten-Freunde/Innen interessiert.

*Solltest du Fragen haben, dann bitte schreib deine Frage in die WhatsApp-Gruppe, denn es könnte ja sein, dass jemand anderer die gleiche Frage hat und interessiert ist an der Antwort.*

**Heute** ist dein **10. Heilfasten-** und somit auch **Abreisetag**. Nach deiner Abwaage wirst du deine Heimreise antreten. Bereits hier gibt es schon ein paar Dinge, die du beachten solltest.

Wenn du länger als 2 Stunden im Auto sitzt, dann mach bitte eine Pause nach 2 Stunden und vertrete dir die Beine an der frischen Luft. Für jede weitere Stunde, die du nun am Steuer sitzt, esse bitte  $\frac{1}{4}$  Traubenzucker, erhältlich in jeder Tankstelle. Er wird dir helfen dich zu konzentrieren, um dich sicher an dein Ziel zu bringen.



Mit herzlichen Grüßen

*Alexandra Schleifer*

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