



Dr. Yvonne Höfer

— PRIVATSPRECHSTUNDE NATURHEILVERFAHREN —

Vorab-Informationen für Ihren Online-Fastenkurs

Liebe Teilnehmerin,
Lieber Teilnehmer,

nachfolgend erhalten Sie einige wichtige Informationen für eine gute Vorbereitung Ihrer Fastenwoche.

- ✓ Zur Vorbereitung auf die Fastenwoche sollten Sie bitte mindestens drei Tage vorher Genussmittel (z.B. Nikotin, Alkohol, Süßigkeiten) stark einschränken oder besser ganz drauf verzichten.
- ✓ Bitte planen Sie zwei Entlastungstage ein, an denen Sie die Nahrungsaufnahme reduzieren und sich nur von kohlenhydrathaltigen leicht verdaulichen Lebensmitteln ernähren.

Hierfür gut einzusetzen sind Haferflocken, Reis, Gemüse, Obst (Rezeptvorschläge sind im Skript zu finden). Bitte schränken Sie den Verzehr von Eiweiß und Fett an den Entlastungstagen stark ein, so kann Ihr Verdauungstrakt sich gut auf das Fasten einstellen.

- ✓ Wenn Sie viel Kaffee, Schwarz- oder Grüntee trinken (> 3 Tassen/Tag), reduzieren Sie bitte langsam den Konsum ca. 1 Woche vor dem Beginn der Fastenwoche und lassen Sie diese Getränke bitte an den Entlastungstagen bereits weg.

Wir empfehlen Ihnen während der Fastenzeit Ihre beruflichen und privaten Termine, sofern möglich, zu reduzieren oder sich sogar Urlaub für Ihre Fastenwoche zu schenken.

Im Fastenskript finden Sie weitere Informationen und eine Einkaufs-Checkliste.

Herzliche Grüße
Dr. Yvonne Höfer



Dr. Yvonne Höfer

Fachärztin Allgemeinmedizin, Anthroposophische Medizin, Naturheilverfahren,
Psychotherapie, Ernährungsmedizin

Kirchstr. 6 • 14774 Brandenburg/ OT Plaue
privatsprechstunde.dr.hoefer@gmail.com • 0151.55889851