

Wichtig:  
3 Liter/Tag  
trinken!

# MEIN FASTENPLANER

Tragen Sie jeden Morgen Ihr Gewicht ein. Notieren Sie dazu Ihr geplantes Tagesprogramm aus den **Fasten-Tipps auf der Außenseite** für Ihren Rückblick. Was hat Ihnen besonders gut getan?

## FIT DURCH FASTEN

Fasten ist eine der ältesten Methoden, um Körper, Geist und Seele in Balance zu bringen. Sie **entlasten Ihren Stoffwechsel** von fester Nahrung, gönnen ihm eine **Regenerationspause**. Nach einer kurzen Umstellungszeit von 2-3 Tagen (Entlastungstage) werden Sie sich frischer, konzentrierter und aktiver fühlen.

**Saftfasten gilt als besonders milde Form des Fastens.** Für gesunde Menschen hat sich eine Saftfastenwoche bewährt. Als Fastenerfahrener, in einer Fastengruppe oder Kurklinik, können Sie auch gut bis zu 14 Tagen fasten. Bei Vorerkrankungen fragen Sie Ihren Arzt. Schwangeren, Stillenden und Kindern ist vom Fasten abzuraten.

## FASTENTAG 1: Die Darmreinigung

Planen Sie heute möglichst einen **Ruhetag** ein. Beginnen Sie morgens nüchtern mit 1 Glas lauwarmem Wasser mit einem Teelöffel Glaubersalz oder Bittersalz (Dosierung nach Anweisung). Über den Tag verteilt trinken Sie dann so viele Gläser Beutelsbacher **milchsauer vergorenen Sauerkrautsaft**, bis der Darm vollkommen entleert ist. Ob in 100 ml-Gläsern über den Tag verteilt oder in 2-3 Saftgläsern – lassen Sie Ihr Bauchgefühl entscheiden. Schließen Sie die Darmreinigung abends mit einem Einlauf mit warmem Wasser bzw. verdünntem Fencheltee ab. Bei Bedarf alle 2 Tage wiederholen.

Eine sanftere Variante der Darmreinigung beginnt morgens nüchtern mit 1/2 Liter Wasser mit einem Schuss Zitrone, gefolgt von 250 ml bis 500 ml Sauerkrautsaft. Am Abend gönnen Sie sich noch ein mild-wärmendes Bad und gehen früh zu Bett.

## FASTENTAGE 2-6: Aufbauen beim Abnehmen

Beutelsbacher **milchsauer fermentierte Demeter-Gemüsesäfte** versorgen Ihren Körper beim Abnehmen mit natürlichen, pflanzlichen Vitaminen und Mineralien. Trinken Sie etwa 0,7 Liter Saft am Tag, gleichmäßig verteilt, wie es Ihnen angenehm ist: Als Saft oder wärmende Suppe, dazu basischen Kräutertee oder Wasser. Belebende Bürstenmassagen und Wechselduschen regen den Kreislauf an. Planen Sie jeden Tag eine Bewegungsaktion, gönnen Sie sich in der Mittagsruhe oder abends einen Leberwickel. **Weitere Tipps finden Sie auf der Rückseite.**

## START: ENTLASTUNGSTAGE (2-3 Tage)

In den „Entlastungstagen“ kommt Ihr Körper zur Ruhe. Entschleunigen Sie. Legen Sie nach jedem Bissen die Gabel ab und kauen Sie genüsslich. Beim ersten Sättigungsgefühl beenden Sie die Mahlzeit. Bevorzugen Sie Gemüse, Salat, Früchte, Kartoffeln, Reis und magere Quark- oder Joghurtspeisen in Bioqualität.

Beginnen Sie mit intermittierendem Fasten (16:8), **beschränken Sie die Nahrungsaufnahme auf 8 Stunden**. Starten Sie in den Tag mit einem Glas Wasser mit 1 EL Beutelsbacher Demeter-Apfelessig (nicht pasteurisiert), frühstücken Sie erst gegen 10 Uhr, beenden Sie den Tag mit einem leichten Abendessen gegen 18 Uhr.



Tipp!

**Tag 1: Reinigung**  
milchsauer vergorener Sauerkrautsaft - 100% Demeter dazu schmeckt frisch gestoßener Kümmel

### Gemüsesaft-Cocktail, milchsauer fermentiert

Für Start und Finale Ihrer Saftfastenwoche empfehlen wir unseren Beutelsbacher milchsauer fermentierten Gemüsesaft-Cocktail: er bietet ein breites Spektrum an Nährstoffen.



**Fastentag 1:** \_\_\_\_

Saft: Sauerkrautsaft  
**Gehen Sie es ruhig an ...**

.....

Detox

.....

Wärme

.....

Bewegung

.....

Entspannung

**Wie fühlen Sie sich?**

.....

.....

Tipp!

**Am 2. und 3. Tag** wechselt der Körper in die Fettverbrennung (ketogener Stoffwechsel). Hierbei können Kältegefühl oder auch Kopfschmerzen auftreten. Danach setzt befreites Hochgefühl ein.

leicht abnehmen in 1 Woche

## MEINE FASTENWOCHE

vom \_\_\_\_ bis \_\_\_\_

Hier jeden Morgen Gewicht eintragen:  
**Startgewicht** ..... kg  
nach Entlastungstag(en) ..... kg

**Fastentag 2:** \_\_\_\_

Saft-Empfehlung:  
Gemüse-Cocktail  
**Ran an das Fett ...**

.....

Detox

.....

Wärme

.....

Bewegung

.....

Entspannung

**Wie fühlen Sie sich?**

.....

.....

### Fastentag 3: \_\_\_\_

Saft: Rote Bete und/oder Karottensaft (heiß/kalt)  
**Der Wendepunkt ...**

Detox

Wärme

Bewegung

Entspannung

Wie fühlen Sie sich?



#### Rote-Bete-Saft, milchsauer fermentiert

enthält natürliches Vitamin C welches zu einer normalen Funktion des Immunsystems beiträgt sowie dazu, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

- Fastentag 1 ..... kg
- Fastentag 2 ..... kg
- Fastentag 3 ..... kg
- Fastentag 4 ..... kg
- Fastentag 5 ..... kg
- Fastentag 6 ..... kg
- Aufbautag 1 ..... kg
- Aufbautag 2 ..... kg

Bewahren Sie Ihr Erfolgsprotokoll auf.  
**Ihr Fasten-Erfolg in Kilo!**

#### Karottensaft, milchsauer fermentiert

enthält natürliches Pro-Vitamin A, welches zur Erhaltung der normalen Sehkraft, Schleimhäute und Haut beiträgt sowie zu einer normalen Funktion des Immunsystems.



**In den mittleren Fastentagen (3+5) wechseln Sie** frei nach Geschmack zwischen milchsauer vergorenem Karottensaft und Rote-Bete-Saft. Beutelsbacher Rote-Bete-Saft und Karottensaft ergänzen eine ausgewogene, abwechslungsreiche und gesunde Lebensweise.

### Fastentag 4: \_\_\_\_

Saft: Rote Bete und/oder Karottensaft (heiß/kalt)  
**Geschafft ...**

Detox

Wärme

Bewegung

Entspannung

Wie fühlen Sie sich?

### Fastentag 5: \_\_\_\_

Saft: Rote Bete und/oder Karottensaft (heiß/kalt)  
**Leichtigkeit ...**

Detox

Wärme

Bewegung

Entspannung

Wie fühlen Sie sich?

## DAS FASTENBRECHEN (am 7. Tag)

Wie fühlen Sie sich? Voller Energie, neuer Ideen, jünger und schlanker? Beginnen Sie vorsichtig mit der festen Kost. Ihr Körper muss sich erst wieder auf feste Nahrung und die Energiezufuhr von außen einstellen.

Starten Sie mit einer leicht verdaulichen, warmen Mahlzeit wie z.B. einem seidig-glatten Haferbrei (Porridge) oder Hirsebrei. Oder feiern Sie das Fastenbrechen mit einem knackigen Bio-Apfel. Beißen Sie hinein, kauen Sie achtsam jeden Bissen, genießen Sie...



## EIN NEUES LEBENSGEFÜHL ...

Ihr Geschmackssinn ist nun viel intensiver. Eine neue Lebensqualität. In den nächsten 2-3 Tagen essen Sie frische Salate, Sprossen, Früchte, leichte Getreidespeisen oder Gemüsegerichte. Verzichten Sie auf scharf gewürzte, fetthaltige und blähende Speisen sowie Fleisch. Wenn Sie den wohltuenden Effekt Ihrer Saftfastenwoche dauerhaft in Ihr Leben einbinden möchten, fahren Sie mit intermittierendem Fasten fort. Ihr Idealgewicht wird sich dann automatisch nachhaltig einstellen...

## HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!

### Fastentag 6: \_\_\_\_

Saft-Empfehlung:  
Gemüse-Cocktail  
**Neue Energie ...**

Detox

Wärme

Bewegung

Entspannung

Wie fühlen Sie sich?

# WARUM SAFTFASTEN MIT BEUTELSBACHER?

## GUT FÜR MICH

### Milchsauer fermentierte Gemüsesäfte

Beutelsbacher Gemüsesäfte werden **erntefrisch gepresst** und im Lacto-ferment-Verfahren milchsauer vergoren. So entsteht in natürlicher Gärung die rechtsdrehende L(+)-Milchsäure, die im Körper eine ausgleichende Rolle für die Steuerung des Säure-Basen-Haushalts spielen kann.

## GUT FÜR DIE ERDE

### Samenfestes Demeter Saatgut

Die Erhaltung und Entwicklung von **samenfestem Saatgut** (= keine Hybride) ist für Mensch und Natur "überlebenswichtig". **Ökologisch** zum Erhalt eines zukunftsfähigen Genpools in Zeiten des Klimawandels. **Politisch** als Voraussetzung für eine unabhängige Landwirtschaft. Auch ist die Nahrungsqualität der Hybride umstritten. Wir verwenden für unsere Demeter Gemüsesäfte daher nur samenfestes Saatgut ... und Sie ermöglichen das mit jedem Schluck.

