

Buchinger

## Buchinger Heilfasten

Mein 7-Tage-Programm für zu Hause

### Detox für Körper und Seele – Nachhaltig Abnehmen

Nutzen Sie die Fastenzeit als ganzheitliche Entgiftungskur: Der Körper entschlackt, man kommt zur Ruhe und zu neuer Energie. Auch bei Bluthochdruck oder Rheuma hilft der kurzzeitige Verzicht auf feste Nahrung. Hier finden Sie eine praktische Anleitung der Erfolgsmethode Buchinger für Ihr selbstständiges Fasten zu Hause – ganz ohne Fastenkrise!

- **Entlastungstage bis Fastenbrechen:** Der renommierte Fastenarzt Dr. Andreas Buchinger begleitet Sie durch das Programm.
- **Kraft tanken:** mit wohltuenden Achtsamkeits-Übungen, Yoga und motivierenden Gedanken
- **Dauerhafte Erfolge:** bekömmliche Rezepte für die Aufbau- und Tippstage und Tipps für die gesunde Ernährung danach



**17,00 €**

15,89 € (zzgl. MwSt.)

*sofort versandfertig, Lieferzeit: 1-3 Werktage*

**Artikelnummer:** 9783432115931

**Medium:** Buch

**ISBN:** 978-3-432-11593-1

**Verlag:** Trias

**Erscheinungstermin:** 08.06.2022

**Sprache(n):** Deutsch

**Auflage:** 5. überarbeitete Auflage 2022

**Produktform:** Kartoniert

**Gewicht:** 258 g

**Seiten:** 104

**Format (B x H):** 168 x 198 mm

