

Wichtiger Hinweis

Die Inhalte dieses Buches wurden gewissenhaft und sorgfältig geprüft, die Vorschläge, Empfehlungen und Übungsanleitungen haben sich in der Praxis bewährt. Die vorgestellten Methoden, Ideen und Vorschläge ersetzen nicht die Beratung durch einen Arzt und sollen ausschließlich von gesunden Menschen angewendet werden. Schwangeren und stillenden Frauen, Kindern und Menschen mit Essstörungen raten wir von jeglicher Form des Fastens ab. Auch bei der Einnahme von Medikamenten und bei Krankheiten ist das Vorhaben mit einem Arzt zu besprechen. Suchen Sie im Zweifelsfall immer professionelle medizinische Beratung. Eine Haftung der AutorInnen beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

6 VORWORTE**11 WIE IHNEN DIESES BUCH HILFT****12 JUNGBRUNNEN-FASTEN MIT GENUSS UND FREUDE****13 DIE „EPIDEMIE DER ÜBERERNÄHRUNG“
UND IHRE MENTALEN WURZELN****25 AUTOPHAGIE – SUPERMEDIZIN UND
JUNGBRUNNEN FÜR DIE ZELLEN****30 INTERVALLFASTEN – THEORIE UND PRAXIS****44 GESUNDE UND TYPGERECHTE ERNÄHRUNG
IN DEN ESSENSPHASEN****78 METHODEN ZUR ENTGIFTUNG DES KÖRPERS****90 FRUSTESSEN VERSUS BEWUSST GENIESSEN****96 NAHRUNG FÜR DIE SEELE: DER SCHLÜSSEL
ZUM INTERVALLFASTEN-ERFOLG****104 SO GELINGT DER JUNGBRUNNEN-WEG
MIT LEICHTIGKEIT****135 QUELLENVERZEICHNIS**