

Warum „Leberfasten“?

Durch das „Leberfasten“ wird die Insulinresistenz durchbrochen, die die Fettverbrennung blockiert und den Zuckerstoffwechsel langfristig in Richtung „Alters-Diabetes“ treibt.

Vorweg analysieren wir mit einer Blutabnahme ihre persönliche Ausgangssituation.



Sie verbessern Ihren Stoffwechsel für die Zeit „danach“ und nehmen während des Leberfastens ca. 2-5kg ab.

Leberfasten ist geeignet für:

Alle, die den „Zahn der Zeit zurückdrehen“ wollen in Bezug auf die Sünden unserer Wohlstandsgesellschaft.....

Thema:
zuviel Zucker, zuviel Kohlenhydrate, zuviel überhaupt...bei immer steigendem Appetit.

Ganz besonders profitieren jedoch all diejenigen, bei denen es **„Fünf vor Zwölf“** ist“

„jetzt habe ich eine Fettleber, die Leberwerte sind erhöht- vielleicht auch der Nüchtern-Blutzucker- nein- nicht schlimm, ach, das beobachten wir mal...“

Wer sich nicht mit der Tablette **„gegen den Blutdruck“** und noch einer **„gegen das Cholesterin“** und vielleicht noch einer **„zur Entwässerung“** und vielleicht ist auch schon etwas dabei **„für den Diabetes“**

zufrieden geben will, ist hier richtig.

Was ist „Leberfasten“?



14 Tage lang erhalten Sie 3x tgl. den **„HEPAFAST“**- Milch-Shake. Dieser Drink wurde speziell für das Leberfasten entwickelt. Er enthält hochwertiges Protein und leberwirksame Substanzen.

2x tgl essen Sie dazu je 100kcal (oder 1x tgl. 200kcal) in Form von Gemüse, Salat, Rohkost. Das Gemüse kann auch gedünstet, in Olivenöl angebraten etc. sein. Oder Sie können auch ein Gemüse-Süppchen kochen.

Was unterscheidet Leberfasten von anderen Fastenformen?

Sie bekommen hier durch die Gemüsemenge wesentlich mehr zu essen. Deshalb gestaltet sich die Durchführung auch so einfach.

Sie dürfen auch z.B. Kaffee trinken. Es geht hier um die **Entfettung der Leber** und nicht vordringlich um den Säure-Basen-Haushalt.

Was macht meine Familie?

Die freut sich!
Die Familie bekommt die gleichen
leckeren Gemüse-Zubereitungen
und einfach ein Stück Fleisch / Fisch
– was auch immer – dazu!

Leberfasten ist eine Super- Übung, um mehr Gemüse zu essen.

Eine praktische Version der Gemüse-Mahlzeit
ist es, eine Rohkostauswahl
+eine kleine Portion Quark + Leinöl + Schnittlauch
mit zur Arbeit zu nehmen.

Zusammen mit dem **HEPAFAST**-Drink
kommen Sie gut durch den Arbeitstag
und Müdigkeitsphasen am Nachmittag
gehören der Vergangenheit an!

Oder für Abends:

Zucchinischeiben + halbierte Cherrytomaten
anbraten.....
der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Anmeldung / Kosten

Ernährungskurs: 170€

+ Leberfastenbox: 135€

Im Ausnahmefall ermöglichen wir auch
das Leberfasten ohne Kursteilnahme.
Die dann reduzierte Betreuung
berechnen wir dann mit

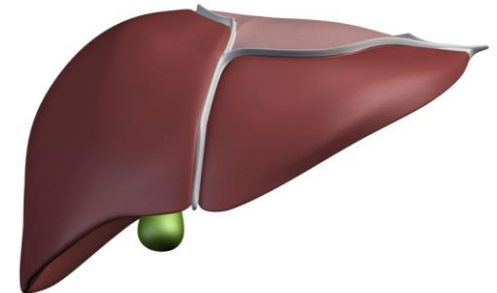
50€

Der Ernährungskurs findet Montags
abends von 18.30-19.30 statt. Er
beinhaltet in 12 Einheiten das
vollständige Programm für eine
stoffwechselgesunde
Ernährungsumstellung.

Kommen Sie möglichst schon etwas
früher, damit wir genug Zeit für die
Körperfettmessung haben.

Leberfasten

Durchbrechen Sie die Stoffwechselfalle
der Verfettung und die Trägheit der
„Kohlenhydrat-Mast“!



Der Entwickler des Konzeptes „Leberfasten“
ist Prof. Dr. Nicolai Worm,
bekannt von zahlreichen Büchern über „LOGI“
und über die Irrtümer veralteter
Ernährungsempfehlungen.

2014 erschien sein Buch „Menschenstopfleber“
in 2. Auflage.