Wacker

Das einfachste Basenfasten-Buch aller Zeiten

So einfach war Basenfasten noch nie!

Mit basischer Ernährung Entschlacken und Entgiften, ein paar überflüssige Kilos abnehmen und Energie tanken – all das kann Basenfasten mit Gemüse und Obst. Und das geht sogar schnell und einfach: Ihre Grundausstattung sind 12 basische Lebensmittel, die es überall zu kaufen gibt. Jedes Rezept hat nur 3 bis 6 Zutaten und ist in wenigen Minuten fertig.

- **7 Tage Basenfasten zu Hause:** Die wichtigsten Infos in Kürze, damit die Fastenwoche optimal läuft.
- **Die 50 besten Rezepte:** Säuren raus – Vitalstoffe rein. Und der Genuss ist garantiert.
- **Basenfasten – die Wacker-Methode:** Das Original der Basenfasten-Erfinderin Sabine Wacker.

Für ein gutes Körpergefühl und einen Neustart für Ihre Gesundheit!

So einfach war Basenfasten noch nie!Mit basischer Ernährung Entschlacken und Entgiften, ein paar überflüssige Kilos abnehmen und Energie tanken – all das kann Basenfasten mit Gemüse und Obst. Und das geht sogar schnell und einfach: Ihre Grundausstattung sind 12 basische Lebensmittel, die es überall zu kaufen gibt. Jedes Rezept hat nur 3 bis 6 Zutaten und ist in wenigen Minuten fertig.- 7 Tage Basenfasten zu Hause: Die wichtigsten Infos in Kürze, damit die Fastenwoche optimal läuft.- Die 50 besten Rezepte: Säuren raus – Vitalstoffe rein. Und der Genuss ist garantiert.- Basenfasten – die Wacker-Methode: Das Original der Basenfasten-Erfinderin Sabine Wacker.Für ein gutes Körpergefühl und einen Neustart für Ihre Gesundheit!



17,00 €
15,89 € (zzgl. MwSt.)

sofort versandfertig, Lieferfrist: 1-3 Werktage

Artikelnummer: 9783432115153
Medium: Buch
ISBN: 978-3-432-11515-3
Verlag: Trias
Erscheinungstermin: 12.01.2022
Sprache(n): Deutsch
Auflage: 1. Auflage 2022
Serie: Die einfachsten aller Zeiten
Produktform: Kartoniert
Gewicht: 287 g
Seiten: 128
Format (B x H): 156 x 213 mm

Kundenservice Verlag Dr. Otto Schmidt KG
Neumannstraße 10, 40235 Düsseldorf | kundenservice@otto-schmidt.de | 0221-93738-997 (Inland)