

# DETOXfasten ABNEHMENEASYFIT

**NEUER VITAL FIGUR UND FASTEN KURS BEGINNT!  
JETZT ANMELDEN ZUM KURS ODER ZUR INFO!**



## **NEUER KURS STARTET: ENTGIFTEN DURCH KURZZEIT - FASTEN, FIT WERDEN DURCH VITALKOST, GESÜNDER LEBEN.**

### **Immunstärkung und Reinigung durch unseren Detox Fasten Vital Kurs.**

Heilfasten und regelmäßiges Teil- oder Intervallfasten haben sich inzwischen als wirkungsvolle Methode zur Reinigung und Regenerierung des Körpers etabliert. Sehr viele Menschen haben chronische Erkrankungen, auch viele jüngere Leute sind mit Adipositas, Fettleber, Arthritis, Gicht, Bluthochdruck und psychischen Erschöpfungssyndromen belastet. Dass der Prozess des Fastens viel mehr Komponenten hat als nur den reinen Nahrungsverzicht, wissen wir längst. Jeder Mensch der fastet erlebt dieses völlig individuell und hat auch unterschiedliche Motivationen und Erwartungen. Ein Herzstück dazu ist im easyFIT unsere bewährte Detox Fasten und Vitale Ernährungskur:

**Zuerst vitale Ernährung, um Schlacken und Gifte lösen zu können, neutralisieren und ausleiten. Ein Kurs ohne Fastenkrisen.** Während einer gut durchgeführten Fastenkur befreit sich der Körper von Schadstoffen, sodass Organe und Zellen ihre Funktionen wieder voll aufnehmen können.

**Was haben viele unserer Teilnehmer der letzten Jahre damit erreicht? Eine Verbesserung** der Cholesterin- und Blutfettwerte, Reduzierung des Bauchumfangs, Beschwerden bei Allergien und chronischen Verdauungsstörungen wurden deutlich gelindert, durch diese Detox Fastenkur. Vor allem auch erreichst du ein deutlich mehr an Gesundheit, Energie, Fitness und Lebensqualität. Möchtest du eine Verbesserung deiner Gesundheit und Fitness? Melde dich an unter 094926282. Es stecken so wertvolle Erfahrungen in dieser Zeit der vitalen Ernährung und des kurzen Nahrungsentzuges. Man lernt sich, seinen Körper wieder neu kennen und sortieren, lernt mit Geduld, Ruhe und viel Achtsamkeit wieder bei sich selbst zu sein.

### **Wertvolle Informationen, Hilfen, nötige betreute Treffen, alles Schritt für Schritt:**

Basische Körperpflege, Ausleitung ohne Glaubersalz (viel zu aggressiv für die Darmflora), 49 Kräuter Tee und hochwertige Mineralstoffe, Bitterstoffe usw., auch Übungen zum Detox Yoga, sanftes und wirkungsvolles Rücken und Gelenktraining mit FIVE Gym (für freie Gelenke, Lymphe) und eine beruhigende Atemtechnik mit Entspannung und vieles mehr.

**Es sind für diese Fastenkur 2-3 vitale Ernährungstage, 3 bis 4 \*Fastentage** (\*bis zu 21 Tage kannst du verlängern), **5 bis 14 wichtige Aufbau-, und vitale Ernährungstage geplant!**

### **Deine Vorteile nach der Detox Fasten- und vitale Ernährungskur:**

- Dein Immunsystem wird gestärkt
- Der Säure-Basen-Haushalt kommt ins Gleichgewicht
- Herz-Kreislaufsystem, Blutdruck, Gelenkprobleme, Autoimmunkrankheiten und Schlaf verbessern sich
- Dein Darm wird schonend gereinigt und aufgebaut, deine Verdauung wird verbessert
- Hautbild wird besser, Leistungsfähigkeit und Laune steigen
- DU NIMMST AB
- DU lernst viel über vitale Ernährung inkl. Praxisworkshop

### **MACH MIT!**

Detox-, Fasten-, und Ernährungscoach Ulrike Steger bietet ein begleitendes Fasten mit allen wichtigen Treffen, Hilfen, Mittel, Bewegungsformen für dich an.

**Gerne auch für Fitness – Einsteiger geeignet, zum Reinschnuppern ins easyfit.**

**FITNESS**  
*easyfit*  
Fitness. Kundent leicht

**Wir freuen uns auf dich!  
Deine Ulli und  
Hans Habermann.**

**Info, Anmeldung und  
Teilnahmeplatz  
sichern unter**

**09492-6282.**