

##P4008024##

P



PREMIUMADRESS  
BASIS  
BRIEF

DER LIPIDREPORT  
Lipid Liga e. V.  
Waldklausenweg 20

## Einfach gesund und schlank werden Ihrer Gesundheit zuliebe: Basenfasten

**Fühlen Sie sich häufig müde und ausgebrannt? Haben Sie immer wieder Kopfschmerzen oder Schnupfen? Wahrscheinlich braucht ihr Körper dringend Erholung! Basenfasten entgiftet den Organismus und kurbelt den Stoffwechsel an. Und das Gute daran: Sie dürfen weiterhin essen, satt werden und sich wohlfühlen. In ihren Ratgebern liefert die Entwicklerin der Erfolgsmethode alle Informationen und viele Rezepte rund ums Basenfasten. Neuestes Angebot: Im Oktober findet eine Wohlfühl-Woche mit Tango Argentino & Basenfasten im Kloster Pernegg in Niederösterreich statt.**

„Beim Basenfasten streichen Sie einfach für eine begrenzte Zeit alle sauer wirkenden Nahrungsmittel wie Fleisch-, Getreide- oder Milchprodukte“, erklärt Sabine Wacker. Erlaubt sind Obst, Gemüse, Keimlinge und Kräuter, also Nahrungsmittel, die der Körper basisch verstoffwechselt. Durch den völligen Verzicht auf Säurebildner werden die im Körper abgelagerten Säuren mobilisiert und ausgeschwemmt.



Der Ratgeber „Basenfasten für Eilige“ (TRIAS Verlag, Stuttgart. 2010) zeigt beispielsweise, wie man auch im Berufsalltag sieben Tage lang lecker und rein basisch kocht.

Sabine Wacker  
**Basenfasten für Eilige**  
TRIAS Verlag, Stuttgart. 3. Aufl., 2010  
EUR [D] 12,95 | EUR [A] 13,40 | CHF 24,30  
ISBN: 9783830435617

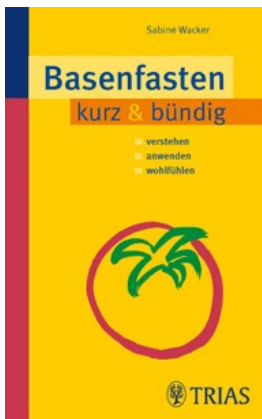


„Basenfasten: Das große Kochbuch“ (TRIAS Verlags, Stuttgart. 2010) enthält 170 gesunde, rein basische Rezepte für jeden Geschmack – darunter Frühstücksideen, kalte Kleinigkeiten, warme Hauptgerichte und Rezepte für Gäste.

Sabine Wacker  
**Basenfasten: Das große Kochbuch**  
 TRIAS Verlag, Stuttgart. 2. Aufl., vollst. überarb. 2010  
 EUR [D] 17,95 | EUR [A] 18,50 | CHF

33,00

ISBN: 9783830436850



Für alle, die sich einen schnellen Überblick über Basenfasten verschaffen wollen, bietet „Basenfasten kurz & bündig“ (TRIAS Verlag, Stuttgart. 2011) wichtige Essentials wie das Basometer, Bewegungstipps sowie leckere Einstiegsrezepte.

Sabine Wacker  
**Basenfasten kurz & bündig**  
 TRIAS Verlag, 2. Aufl., 2010  
 EUR [D] 9,95 | EUR [A] 10,30 | CHF 18,70  
 ISBN: 9783830439424



### Den Rhythmus finden mit Tango Argentino & Basenfasten

Bewegung und Ernährung sind der Schlüssel zur Gesundheit. Vom 9. bis 16. Oktober findet eine Wohlfühl-Woche „Tango Argentino & Basenfasten“ statt. Im erholsamen Ambiente des Seminar- und Gesundheitszentrum Kloster Pernegg in Niederösterreich können Teilnehmer einen Tanzkurs für Einsteiger oder Fortgeschrittene bei den Tangoweltmeistern Enrique y Judita besuchen. Außerdem erhalten sie von den Entwicklern des Basenfastens Dr. med. Andreas Wacker und Sabine Wacker Informationen über die Erfolgsmethode und werden während der Woche rein basisch bekocht – ein „Wohlfühl-Erlebnis für alle Sinne“! Kosten für eine Person 798 Euro. Nähere Informationen erhalten Interessierte unter [www.fastenkurse.at](http://www.fastenkurse.at).