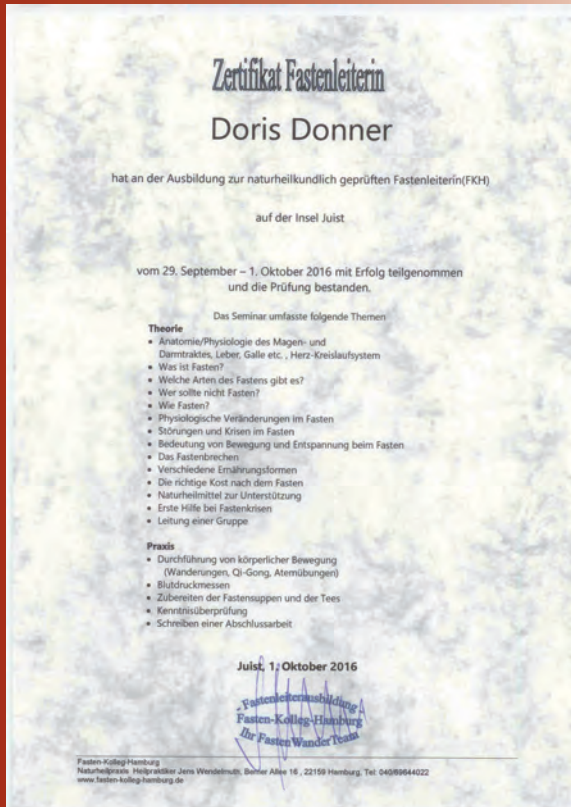


Wenn ihnen mein  
Angebot gefällt,  
lassen sie es mich  
wissen!



Fastenberaterin  
Doris Donner  
Telefon 035326 936680  
Handy 0160 97249270  
info@doris-donner.de  
www.doris-donner.de



[www.doris-donner.de](http://www.doris-donner.de)

Doris Donner  
zertifizierte  
Ernährungs- und  
Fastenberaterin



Kennen Sie den Spruch:

Wer etwas ändern möchte,  
beginnt am besten  
bei sich selber!

Vor einigen Jahren habe ich mich auf Grund gesundheitlicher Probleme entschlossen etwas zu ändern.

Kommt Ihnen das bekannt vor! Es geht einem nicht gut, man geht von einem Arzt zum Anderen und keiner kann helfen.

Ich war es Leid, auf viele Dinge im Leben zu verzichten.

So kam ich über die Veränderung meiner Ernährung, beginnend mit einer Fastenwoche und regelmäßigem sportlichen Ausgleich dazu, mein Leben neu zu ordnen und es selbstständig und eigenverantwortlich in die Hand zu nehmen.

Mit meinem Studium als Ernährungsberaterin und meine Ausbildung zur Fastenleiterin, möchte ich sie auf den Weg in eine neue Lebensqualität begleiten.

Nun biete ich Ihnen an, diesen Schritt gemeinsam zu beginnen.

Ich nehme Sie an die Hand und führe sie in die Fastentechnik nach Buchinger ein.

Ich gestalte mit Ihnen die Zeit nach dem Fasten. Wir finden einen Weg, ihre Ernährung mit Ihrem Alltag zu verbinden.

## Fastenwoche

Fasten spielt schon seit vielen tausend Jahren eine wichtige Rolle im Leben der Menschen.

Fasten einfach mit, „nicht essen“ gleichzusetzen, wäre nur die halbe Wahrheit!

Richtig Fasten beinhaltet neben bewussten Verzicht auf feste Nahrung, Entspannung und sportliche Betätigung, die einem Spaß macht, das bewusste Erleben von Körper, Geist und Seele.

## Fasten ist

- freiwilliger Verzicht auf feste Nahrung
- viel trinken Wasser, Tee, Fastensuppe und evtl. Säfte
- sich aus dem Alltag lösen
- in einer Gemeinschaft von Gleichgesinnten
- mit Unterstützung einer Fastenleiterin
- mit gemeinsamen Entspannungs- und Atemübungen

## Ernährung nach der Fastenwoche und im Alltag

- nach dem Fasten beginnen wir langsam mit meinem Kostaufbau
- der Körper benötigt nach dem Fasten weniger und leichte Kost
- nun beginnen wir mit einem Basen lastigen Ernährungsaufbau
- hier steuern wir dem JoJo Effekt entgegen

## Nun kommt der Wichtigste Teil:

gemeinsam gestalten wir für Ihren Tagesablauf in Beruf, Familie und Freizeit einen umsetzbaren Plan für Ihre Ernährung.