

Herzlich willkommen zum 13. Teil des Detox Programms.

Es gibt nicht viele Dinge im Leben, die so eine enorme Wirkung erzielen wie „Dinner Cancelling“ und „Intermittent Fasting“.

„Dinner Cancelling“ bedeutet, dass man ab 16:00 Uhr nichts mehr isst (15 Stunden keine Nahrung).

„Intermittent Fasting“ bedeutet, dass man ab 13:00 Uhr nichts mehr isst (18 bis 21 Stunden keine Nahrung).

Diese kurzen Fasten Perioden sind ein wahrer Jungbrunnen für Körper und Geist!

Im Rahmen wissenschaftlicher Untersuchungen konnte Folgendes festgestellt werden:

- Die Lebenserwartung steigt um 30 %.
- Die Reparationsarbeiten des Körpers verbessern sich enorm.
- Man wacht nach einem Abend ohne Essen viel vitaler und erholter auf.
- Man schläft besser, weil verstärkt die Produktion des Schlafhormons Melatonin angeregt wird.
- Die Fettverbrennung wird gesteigert.
- Der Blutzuckerspiegel wird über den Tag konstanter, da der Körper über die Nacht den Fettstoffwechsel reaktiviert.
- Die Körperreparatur reguliert sich.
- Krebszellen werden effektiver bekämpft und eliminiert.
- Die Produktion des Wachstumshormons Somatotropin wird angekurbelt. Damit wird die Immunkraft gestärkt, Speicherfett ab- und Muskulatur aufgebaut.

Ich liebe es mittlerweile, an mindestens zwei bis drei Tagen in der Woche, auf das Abendessen zu verzichten.

Am Morgen danach fühle ich mich fit und erholt.

Ich gebe es zu, am Anfang ist es ungewohnt, da der Magen knurrt. Aber die Vorteile sind unschlagbar. Bereits nach kurzer Zeit hast Du Dich daran gewöhnt.

Mein Tipp für Dich:

Probiere es aus!!! An mindestens einem Tag in der Woche ab 16:00 Uhr - oder noch besser noch ab 13:00 Uhr nichts mehr zu essen.

Übrigens:

Ohne großen Aufwand und ohne große Qual wirst Du automatisch abnehmen und Dich vitaler, schöner und fitter fühlen.

Viel Erfolg wünsche ich Dir.

Deine Kerstin

Sei stolz auf Dich. Liebe Deinen großartigen Körper. Du bist wunderbar und einzigartig - vergesse das nie.

Zu dem Detox Programm gibt es zwei begleitende Seminare, die ich anbiete!

Auf meiner Homepage: www.kerstin-hardt.com findest Du mehr Informationen.

PS: Folge mir auf Facebook, dort bekommst Du wertvolle Tipps - das ganze Jahr über! [Facebook Link](#)

