



# Leseprobe

Ralf Moll, Gisela Held

## **Fasten für Berufstätige**

Suppenfasten im Büro - immer satt und keine Leistungstiefs. Mit dem Energiewochenplan.

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 12,00 €



---

Seiten: 128

Erscheinungstermin: 13. Januar 2014

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

### **Satt und ohne Leistungstief!**

Fasten ist „innere Reinigung“: Die Müdigkeit ist verschwunden, die Zipperlein haben sich davongemacht, die Energie ist wieder da und die Haut strahlt! Jede einzelne Körperzelle scheint sich verjüngt zu haben. Doch oft scheint keine Zeit für eine Fastenwoche, es kommt immer etwas dazwischen, die Arbeit türmt sich und der nächste Urlaub ist schon verplant.

Die Suppen-Fastenmethode von Ralf Moll ist so schonend und angenehm, dass man die Alltagspflichten in Beruf und Familie sehr gut bewältigen kann. Die Rezepte lassen sich schnell und leicht zubereiten und sorgen für eine gleichmäßige Basenzufuhr, so erlebt man durch das Fasten mit leckeren Suppen auch während der Arbeitszeit einen Energiekick. Gleichzeitig verbessern sich die Blutwerte und viele kleine Zipperleins wie Konzentrationsschwäche, Müdigkeit, Sodbrennen und Leistungsabfall verschwinden.

Mit dem detaillierten Wochenplan im Buch wird das Fasten ganz einfach in den Berufsalltag integriert: Vom Muntermacher am Morgen bis zum Leberwickel am Abend, der Plan gibt genau vor, wie jeder Fastentag während der Arbeit aussehen kann. Die zusätzlichen Yoga- und Fitnessübungen sind so konzipiert, dass sie auch während der Arbeit durchgeführt werden können.

Ralf Moll  
Gisela Held

# Fasten *für* Berufstätige

