Imke Kleinert
Meine Basenernährung

Leseprobe

Meine Basenernährung
von Imke Kleinert
Herausgeber: MVS Medizinverlage Stuttgart

https://www.narayana-verlag.de/b23603

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag

Extras

66 Süßhunger ade!
134 Wie wir Cellulite reduzieren können

aus: Kleinert, Meine Basenernährung (ISBN 9783432106052) © TRIAS Verlag

9 Die basische Welt entdecken

10 Basenernährung – die Basics
10 Wie es mir erging
11 Test: Spielen Säuren in deinem Alltag überhaupt eine Rolle?
14 Saure und basische Lebensmittel
20 Die fünf wesentlichen Säurebildner
22 Deine ersten Schritte in Richtung basisch
24 Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße – alles erlaubt

31 Wie die Umstellung funktioniert

32 Anfangen, aber wie?
32 Dein bisheriger saurer Alltag
36 Test: Überprüfe deine Gewohnheiten
38 Dein basischer Alltag
40 Basisch fit durch den Tag
47 Bewegung hilft bei der Entgiftung
48 Basische Körperpflege und Anwendungen
50 Vorbereitungen und Einkauf
55 Basenreiche Lebensmittel von A bis Z
70 Süßigkeiten und Knabbereien
72 Superfoods – Energiespender
77 Basenreiche Alternativen auf einen Blick

79 Die Einsteigerwoche

80 Sieben basenreiche Tage
80 Meine Basenwoche: Rezepte und Tipps
88 Frühstücksrezepte
98 Rezepte für mittags und abends
124 Rezepte für Snacks
126 Eine Alternative: Einstieg »light« über einen Monat
126 Einstieg »light« über eine Woche

129 Basisch fit und schön

130 Beauty und Entspannung durch basische Körperpflege
130 Hautprobleme und ihre Ursachen
136 Iss dich schön
136 Schönheit kommt von innen
138 Schönheitsbooster – die Top Five
142 Wie wichtig ist das Deo?
142 Spezialbäder befreien von Säuren
144 Gesichts- und Körperpflege
146 Die drei Säulen der Säure-Basen-Balance

147 Rezeptverzeichnis

148 Sachverzeichnis

aus: Kleinert, Meine Basenernährung (ISBN 9783432106052) © TRIAS Verlag

Imke Kleinert

Meine Basenernährung

Entdecke das neue Lebensgefühl voller Energie und Leichtigkeit

152 Seiten, paperback
erschienen 2018

bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise
www.narayana-verlag.de