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

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

Hallo und willkommen,

vielleicht geht es dir gerade ähnlich wie mir vor ein paar Jahren: Ich fühlte mich ständig schlapp und müde, selbst wenn ich ausreichend geschlafen hatte. Auch versuchte ich mein früheres Wohlfühlgewicht wiederzuerlangen, wofür mir kurzfristige Diäten aber nicht der richtige Weg schienen. Möchtest du schon länger gesünder und bewusster leben, aber du kriegst langfristig die Kurve einfach nicht? Glaub mir, es ging mir genauso. Und heute fühle ich mich so wohl und ausgeglichen wie nie zuvor. Denn seit einigen Jahren esse ich basenreich und die Ernährungsumstellung hatte nicht nur Auswirkungen auf meinen Körper, sondern auch auf meine Stimmung und meine innere Ausgeglichenheit. Nebenbei hat sich mein Hautbild verbessert, Haare und Fingernägel sind kräftiger geworden und ich habe an den richtigen Stellen abgenommen.

Auch wenn ich jetzt meinen Weg gefunden habe, gibt es trotzdem immer wieder Ausnahmen. Aber sie kommen sehr viel seltener vor als früher. Denn im Laufe der Umstellung verändert sich das Verlangen, und was früher unverzichtbarer Bestandteil meiner Ernährung war, hat für mich heute weitaus weniger Reiz.

In diesem Buch möchte ich meine Erfahrungen mit einer basenreichen Ernährung mit dir teilen, die mir so viel Leichtigkeit und neue Energie gebracht hat. Ich bin sicher, dass es dir bald ebenso ergehen wird! Und was die Umstellung angeht, so kannst du unbesorgt sein: Denn ich ernähre mich nicht rein basisch, sondern mit überwiegend basenreichen Lebensmitteln.

Die basische Ernährung ist heute eine Säule meines Lebens und ein wichtiger Baustein, den ich nicht mehr missen möchte. Da es im Leben jedoch immer um Ausgleich geht, gehören Themen wie Bewegung und Entspannung ebenfalls zu einer basischen Lebensweise. Daher bekommst du auch Empfehlungen für basische Körperpflege und mehr Achtsamkeit im Alltag. Diese Tipps helfen dir, in ein ausgeglicheneres Leben reinzukommen und, wenn du willst, auch dabeizubleiben. Ich freue mich, dich dabei begleiten zu dürfen.

Köln, im November 2017
Imke Kleinert

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