

# Stefanie Sigwart Wohlbefinden

Leseprobe

[Wohlbefinden](#)

von [Stefanie Sigwart](#)

Herausgeber: Sigwart Stefanie



<http://www.narayana-verlag.de/b11901>

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](mailto:info@narayana-verlag.de)  
<http://www.narayana-verlag.de>



## ***Inhalts Verzeichnis***

Was können Sie mit dieser Kur erreichen?.....	6
Das Kurprogramm – Programmübersicht.....	7
Der Entlastungstag für den gelungenen Einstieg.....	8
Der Aufbau- und Entlastungstag zum Auftanken.....	11
Der Schlemmertag zum Verwöhnen.....	15
Die normalen Kurtage .....	16
Der Speiseplan.....	20
Grundregeln für die Mahlzeiten.....	23
Zu den Rezepten.....	24
Frühstück.....	25
Abendessen.....	26
Fitmachersuppen.....	27
Grundrezept für den Entlastungstag.....	28
Rezeptteil.....	29
Beilagen.....	65
Kleine Schritte zum Erfolg.....	71
Kalorien- und Diätplan.....	72
Rezeptverzeichnis.....	74

## *"Wohlbefinden" - die 6-Wochen-Kur für Ihre Gesundheit*

### **Was können Sie mit dieser Kur erreichen?**

Sie können erleben, wie Nahrung sich auf Ihr Wohlbefinden auswirkt. Mahlzeiten mit reichlich Frischkost, Gemüse und Früchten, sinnvoll ergänzt mit zartem Fisch und würzigem Fleisch, werden Sie aufblühen lassen wie eine Blume, die mit wertvollem Dünger und natürlichem Wasser gegossen wird! Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und ausreichend Nährstoffe wie Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate soll Ihr Körper in den kommenden sechs Wochen in optimaler Dosierung erhalten, so dass Sie spürbar leistungsfähiger werden und sich rundum wohl fühlen. Übergewicht können Sie dabei abbauen und den Körper entlasten und entgiften. Heißhungerattacken werden nachlassen und Allgemeinbeschwerden wie Müdigkeit, Schläppheit und Konzentrationsmangel können verschwinden. Zudem brauchen Sie weder hungern noch Kalorien zählen.

### **Das Programm teilt sich in drei wesentliche Bereiche:**

- > **Entlasten** des Körpers von Gift- und Schadstoffen durch eine leichte, ballaststoffreiche Kost und einen Entlastungs- oder Schalltag pro Woche
- > **Auftanken** im Alltag: mit Vitalstoffen im Essen, mit Gedanken, welche die Seele nähren, mit Sauerstoff und Bewegung als Nahrung für Sehnen, Bänder, Knochen und Zellen
- > **Genießen** lernen und Freude am Essen erleben durch Schauen, Kauen, Schmecken!

## Das Kurprogramm

### **Programmübersicht:**

Gestartet wird mit einem **Entlastungstag** (hier der Freitag). Er dient dazu, den Körper zu entgiften und uns innerlich auf die Kur einzustimmen. Wenn Sie in letzter Zeit recht üppig gelebt haben oder Sie sich sehr unwohl fühlen, können auch 2 - 3 Entlastungstage zum Einstieg empfehlenswert sein.

Als nächstes folgt der **Aufbautag**. Er dient zum Aufbau des Körpers mit wichtigen Substanzen für Knochen, Haare, Zähne mit der Nahrung und durch gezieltes Körpertraining durch Bewegung, um die Muskeln zu straffen, das Gewebe zu kräftigen, lästige Polster verschwinden zu lassen.

Verwöhnen soll Sie jede Woche ein **Schlemmertag**. Nahrung für Ihre Gedanken aus guter Literatur, persönliche Zufriedenheit und Wohlbefinden steht an diesem Tag im Mittelpunkt. Schaffen Sie einen Ausgleich zu den Wochentagen mit körperlicher Bewegung, geistiger Betätigung und Essen. Gönnen Sie sich aus dem Bereich etwas, der sonst zu kurz kommt! Vielleicht freut Sie ein Stück Kuchen oder etwas, worauf Sie besonders Lust haben, und genießen Sie es richtig!

Die normalen **Kurtage** (Werktage) sollen unsere Leistungsfähigkeit voll erhalten, nebenher Abfallprodukte im Körper abbauen, ausscheiden und Zellen erneuern. Hier tanken wir mit der Nahrung Stoffe auf, die gute Laune machen, die Nerven stärken und das Abwehrsystem auf Trab bringen.

Stefanie Sigwart

# Wohlbefinden

Auftanken – Entschlacken – Genießen



– Eine 6-Wochen-Kur zum Verwöhnen

Stefanie Sigwart

[Wohlbefinden](#)

Auftanken - Entschlacken - Geniessen -  
eine 6-Wochen-Kur zum Verwöhnen

77 Seiten, kart.  
erschienen 2002



**bestellen**

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

[www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)