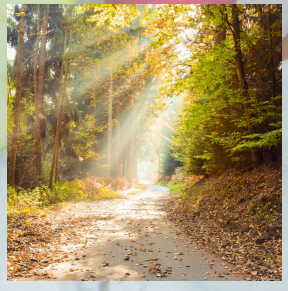
MANDY ANDING
GESUNDHEITSCOACHING

Dein Weg zu mehr Energie & innerer Balance

WWW.MANDY-ANDING.DE



Hallo.

ich bin Mandy.

Als ganzheitliche Ernährungsberaterin, Darmtherapeutin und biologischer Mundvitalspezialistin begleite ich Menschen dabei, ihren Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Mein Herzensthema ist die Verbindung von Ernährung, Darm- und Mundgesundheit.

Mit diesem Guide möchte ich dir zeigen, dass schon kleine Schritte eine große Wirkung haben können. Starte jetzt ganz unkompliziert – dein Körper wird es dir danken.

Basenfasten

Dein Weg zu mehr Energie & innerer Balance

BASENFASTEN

In der heutigen Zeit sind wir oft einer Vielzahl von Belastungen ausgesetzt – sei es durch Stress, ungesunde Ernährungsgewohnheiten oder Umweltfaktoren. Der Körper reagiert auf diese Herausforderungen, indem er Säuren produziert, die über die Zeit hinweg das Säure-Basen-Gleichgewicht stören. Wenn dieses Ungleichgewicht über längere Zeit anhält, können chronische Erkrankungen, Hautprobleme, Gelenkbeschwerden und Verdauungsprobleme auftreten. Doch es gibt eine natürliche Möglichkeit, deinen Körper wieder in Balance zu bringen: Basenfasten.

Basenfasten ist eine sanfte Fastenform, bei der du für einen bestimmten Zeitraum bewusst säurebildende Lebensmittel vermeidest und stattdessen basische, entzündungshemmende Nahrungsmittel zu dir nimmst. Dadurch unterstützt du deinen Körper dabei, überschüssige Säuren abzubauen, Toxine zu entgiften und das Säure-Basen-Gleichgewicht wiederherzustellen.

WAS IST BASENFASTEN UND WIE FUNKTIONIERT ES?

Basenfasten ist keine radikale Diät, sondern eine Ernährungskur, bei der du für eine bestimmte Zeit auf Lebensmittel verzichtest, die den Körper übersäuern, wie zum Beispiel Zucker, Fleisch, Milchprodukte, Kaffee und Alkohol. Stattdessen nimmst du basische Lebensmittel zu dir, die der Körper benötigt, um überschüssige Säuren zu neutralisieren und auszuscheiden. Diese basischen Lebensmittel sind vor allem pflanzlich und beinhalten viele Obst- und Gemüsesorten, Samen, Nüsse sowie Vollkornprodukte.

Das Prinzip des Basenfastens basiert darauf, dass unser Körper über verschiedene Organe wie Leber, Nieren und Haut in der Lage ist, Giftstoffe und Säuren zu verarbeiten und auszuscheiden. Wenn diese Organe jedoch überlastet sind, kann es zu einer Ansammlung von Säuren und Toxinen im Körper kommen. Basenfasten unterstützt die Entgiftung dieser Organe und hilft, das natürliche Gleichgewicht im Körper wiederherzustellen.

Warum ist Basenfasten so effektiv?

5 Gründe für Basenfasten

1. ENTLASTUNG DES KÖRPERS

Die moderne Ernährung ist oft zu sauer – das kann zu Übergewicht, Müdigkeit, Hautproblemen oder sogar chronischen Entzündungen führen. Basenfasten hilft, den Säure-Basen-Haushalt zu regulieren und gibt deinem Körper die Möglichkeit, sich zu erholen und zu regenerieren.

2. MEHR ENERGIE

Indem du deinen Körper von Toxinen befreist, erlebst du ein neues Level an Vitalität und Energie. Viele Teilnehmer berichten, dass sie sich nach dem Basenfasten vitaler und klarer fühlen.

3. BESSERES HAUTBILD

Durch die Reduktion von Entzündungen und die Förderung einer gesunden Verdauung kannst du eine spürbare Verbesserung deiner Haut erzielen – ob bei Akne, Ekzemen oder allgemeinen Hautunreinheiten.

Warum ist Basenfasten so effektiv?

5 Gründe für Basenfasten

4. UNTERSTÜTZUNG BEI GEWICHTSPROBLEMEN:

Basenfasten ist nicht nur ein rein körperlicher Detox. Es kann dir auch helfen, unnötige Kilos zu verlieren, indem es die Verdauung fördert und die Fettverbrennung ankurbelt.

5. LINDERUNG VON GELENK- UND MUSKELBESCHWERDEN:

Durch die entzündungshemmende Wirkung basischer Lebensmittel kannst du auch deine Gelenke und Muskeln entlasten, was insbesondere bei Arthritis oder anderen chronischen Erkrankungen von Vorteil ist.

So läuft mein Basenfasten-Programm ab

ICH BIETE DIR ZWEI VERSCHIEDENE MÖGLICHKEITEN, WIE DU BASENFASTEN IN DEINEM ALLTAG UMSETZEN KANNST:

1. BASENFASTEN IN DER GRUPPE – 10 TAGE GEMEINSAM DURCHSTARTEN

Zweimal jährlich, im Frühjahr und im Herbst, begleite ich eine Gruppe von Teilnehmern durch eine 10-tägige Basenfasten-Challenge oder
du möchtest gemeinsam mit Freunden, Kollegen in der Familie (mindestens 5 Personen) durchstarten. Du bist nicht allein! In der Gruppe bekommst du täglich Impulse, Unterstützung und motivierende Rezepte. Am Ende des Programms wirst du dich fitter, leichter und gestärkter fühlen.

2. EINZELBETREUUNG – 1:1 COACHING

Für alle, die individuelle Unterstützung wünschen, biete ich ein maßgeschneidertes 1:1 Basenfasten-Coaching an. Hier bekommst du eine persönliche Beratung und maßgeschneiderte Empfehlungen, die auf deine speziellen Bedürfnisse und Gesundheitsziele abgestimmt sind. Wir klären deine Wünsche und Herausforderungen und gehen die nächsten Schritte gemeinsam. Zudem gibt es regelmäßige Check-ins und eine WhatsApp-Betreuung, damit du auf deinem Weg nicht alleine bist.

WAS DU VON MIR ERWARTEN KANNST

- Tägliche Impulse und Rezepte: Du bekommst einfache, basische Rezepte, die deinen Körper nähren und entlasten.
- Live-Events oder persönliche Vorabgespräche: Wir treffen uns regelmäßig live, um offene Fragen zu klären und den Prozess zu optimieren.
- Gesundheitsfragebogen: Zu Beginn erhälst du einen Fragebogen, damit ich deine individuellen Bedürfnisse und Ziele besser verstehen kann.
- Motivation und Unterstützung: Ich stehe dir jederzeit für Fragen zur Verfügung und motiviere dich, dran zu bleiben.

Basenfasten ist für dich, wenn...

- Du Gewicht verlieren möchtest, ohne dich mit restriktiven Diäten zu quälen.
- Du unter Hautproblemen leidest und nach einer natürlichen Lösung suchst.
- Du Muskel- oder Gelenkschmerzen hast und eine entzündungshemmende Ernährung ausprobieren möchtest.
- Du einfach wieder mehr Energie und Lebensfreude in deinem Alltag erleben möchtest.

FAZIT

Basenfasten ist eine kraftvolle Methode, um Körper und Geist zu entlasten und deine Gesundheit nachhaltig zu verbessern. Es hilft dir nicht nur, deinen Säure-Basen-Haushalt zu regulieren, sondern unterstützt auch deine Entgiftung, fördert deine Verdauung und verleiht dir neue Energie. Ob in der Gruppe oder individuell – ich begleite dich auf deinem Weg zu einem gesünderen und vitaleren Leben.

BIST DU BEREIT FÜR DEINEN NEUSTART?

Melde dich noch heute für die nächste Basenfasten-Challenge an oder buche dein 1:1 Coaching und starte in ein neues, gesundes Kapitel!

Coaching für Darm- & Mundgesundheit
Vital
BALANCE
MANDY ANDING

0155 | 639 523 05
info@mandyanding.de
www.mandy-anding.de