



Dein Begleiter für eine leichte und genussvolle Basenwoche

Herzlich willkommen!

Ich freue mich, dass du dir den **7-Tage-Basenplan** gesichert hast.

Mit dieser Woche schenkst du deinem Körper eine kleine Auszeit. Frisches Gemüse, Obst und natürliche Lebensmittel entlasten deine Ernährung und können dir helfen, dich wieder leichter und wohler zu fühlen.

Vielleicht kennst du das:

- Dein Bauch fühlt sich häufig aufgebläht an.
- Deine Beine oder Füße sind geschwollen.
- Hartnäckige Problemzonen wie Reiterhosen wollen einfach nicht verschwinden.
- Du ernährst dich bewusst, aber dein Körper reagiert nicht mehr so wie früher.

Die Basenwoche ist ein sanfter Einstieg, um deinen Körper zu unterstützen und neue Gewohnheiten zu entwickeln.

Darauf kannst du dich freuen

Schon nach wenigen Tagen berichten viele Frauen von:

- ✦ einem flacheren, entspannteren Bauch
- ✦ einem leichteren Körpergefühl
- ✦ weniger Schwellungen in Beinen und Füßen
- ✦ mehr Energie und Wohlbefinden im Alltag

So unterstützt du deinen Körper zusätzlich

👣 **Basisches Fußbad**

Gönne dir während dieser Woche zwei- bis dreimal ein basisches Fußbad.

So geht's:

- 2–3 Esslöffel basisches Badesalz
- warmes Wasser
- 30–45 Minuten entspannen

Nutze diese Zeit ganz bewusst für dich.

Ausreichend trinken

Trinke täglich etwa **2 bis 2,5 Liter Wasser oder ungesüßten Kräutertee**.

Eine gute Flüssigkeitszufuhr unterstützt deinen Stoffwechsel und dein allgemeines Wohlbefinden.

Kaffee bewusst genießen

Wenn möglich, reduziere deinen Kaffeekonsum während der Basenwoche oder gönne dir eine kleine Kaffeepause.

Falls du nicht darauf verzichten möchtest, trinke deinen Kaffee möglichst **nicht auf nüchternen Magen**.

Eine Woche ohne Alkohol

Versuche während der sieben Tage auf Alkohol zu verzichten.

So kann sich dein Körper ganz auf die basenreiche Ernährung konzentrieren.

Tägliche Bewegung

Schon **20 bis 30 Minuten Spaziergehen** an der frischen Luft können dein Wohlbefinden unterstützen.

Es muss kein intensives Training sein – regelmäßige Bewegung ist vollkommen ausreichend.

Langsam und bewusst essen

Nimm dir Zeit für jede Mahlzeit.

Kaue gründlich und genieße dein Essen bewusst. Das unterstützt deine Verdauung und sorgt häufig für ein angenehmeres Sättigungsgefühl.

Das Wichtigste zum Schluss

Mach dir keinen Druck.

Diese sieben Tage sind kein Wettbewerb und keine Diät.

Es geht darum, deinem Körper etwas Gutes zu tun, neue Gewohnheiten kennenzulernen und herauszufinden, wie gut dir eine basenreiche Ernährung tut.

Jeder kleine Schritt zählt.

Ich wünsche dir viel Freude mit deiner Basenwoche und viele schöne Wohlfühlmomente.

Alles Liebe

Deine Anette