

A tall glass of orange juice with ice and a slice of orange on the rim, set on a dark surface with other orange slices and a sugar bowl.

CHECKLISTE SAFTFASTEN

CHECKLISTE SAFTFASTEN

Dein Fahrplan für die Fastenkur

Du möchtest Saftfasten probieren?

Mit unserer Checkliste klappt es ganz einfach!

Was du beachten musst, wie Saftfasten abläuft und was dir dabei helfen kann, erfährst du hier!

Saftfasten reinigt den Körper von innen und unterstützt die Verdauung. Je nach Ziel kannst du Saftfasten an einzelnen Tagen durchführen, oder aber auch über eine Woche.

Alles was du für deine Saftkur brauchst, findest du in unserer Checkliste!

Wir haben die Checkliste in drei Teile unterteilt:

- Vorbereitung
- Während des Fastens
- Nach dem Fasten

In jedem Abschnitt findest du Tipps für deine Fastenkur. Am Ende des Dokuments findest du noch eine Checkliste mit den wichtigsten Punkte, damit du während des Saftfastens nichts vergisst.

Viel Spaß beim Saftfasten!

Farbenhaut

DIE VORBEREITUNG

Checkliste Saftfasten

Die Tage vor dem Start deiner Saftkur sind wichtiger Bestandteil von Saftfasten.

Hier findest du, was du beachten musst:

Rezepte aussuchen

Damit das Saftfasten auch Spaß macht, empfehlen wir dir, Rezepte auszusuchen, die dir auch richtig gut schmecken! Ein paar Ideen: Trauben-Sellerie-Saft, Roter Apfelsaft, Apfel-Gemüse-Saft, oder Bananen-Möhren-Saft.

Einkaufen

Während deiner Saftkur gibt es Saft - achte also darauf, dass du alle Zutaten zuhause hast und nicht nochmal in den Supermarkt musst. Wir empfehlen dir regionales und saisonales Obst und Gemüse in Bioqualität. Vergiss auch nicht die Zutaten für den Entlastungstag und das Fastenbrechen nach der Kur!

Entlastungstag

Um deine Körper ideal auf das Fasten vorzubereiten, solltest du vor dem Start der Saftkur einen Entlastungstag einlegen. Je nach Präferenz kannst du hier einen Tag nur Obst, Reis oder Kartoffeln essen, Sauerkrautsaft trinken, oder Suppe essen. Zusätzlich solltest du ungesüßten Tee und Wasser trinken und auf Alkohol und Nikotin verzichten.

WÄHREND DES FASTENS

Checkliste Saftfasten

Jetzt geht es los!

In den kommenden Tagen gibt es nichts als Saft!

Hier ein paar Tipps, um dir das Fasten einfach und angenehm zu gestalten.

Lieblingsrezepte

Hast du einen Durchhänger und sehnst dich nach "echtem" Essen, dann bereite dir deinen Lieblingssaft zu. Am besten erstellst du eine Liste mit deinen Lieblingsrezepten, damit du immer schnell darauf zugreifen kannst, wenn du etwas extra Motivation brauchst.

Abwechslung

Wenn du Saft nicht mehr sehen kannst, dann werde kreativ! Probiere neue Kombinationen, traue dich auch an exotisches Obst und Gemüse und vergiss auch nicht, dass du zwischen süßen und deftigen Säften wechseln kannst!

Genieße das Fasten

Saftfasten ist eine spezielle Erfahrung und tut nicht nur dem Körper, sondern auch dem Geist gut! Vielleicht willst du dir ja ein schönes Ritual rund um das Safttrinken ausdenken, oder verwöhnst dich während deiner Kur mit Dingen, die du dir sonst nicht gönnst?

WÄHREND DES FASTENS

Checkliste Saftfasten

Tu dich mit anderen zusammen

Gemeinsam geht alles etwas leichter! Such dir daher Gleichgesinnte, die auch gerade Fasten. Egal ob im echten Leben oder online, mit anderen Fastenden in deinem Umfeld kommst du nicht nur einfacher, sondern auch schöner durch die Fastenzeit!

NACH DEM FASTEN

Checkliste Saftfasten

Die Fastenzeit ist vorbei und richtiges Essen rückt wieder in die Nähe!

Damit du deine Fastenkur gut zu enden bringst, gibt es ein paar Dinge zu beachten.

Reflektion

Bestimmt war das Saftfasten ein spannender Prozess für dich. Vielleicht möchtest du deine Gedanken und Erfahrungen ja reflektieren? Ein Fastentagebuch oder Notizen zu deiner Kur helfen dir, das Erlebte Revue passieren zu lassen und für das nächste Mal zu lernen.

Aufbau

Um deinen Körper langsam wieder an feste Kost zu gewöhnen, solltest du nach dem Fasten mindestens einen Aufbau-Tag einlegen. Dabei gewöhnst du deinen Körper mit leichter Kost wie Suppen oder gedünstetem Gemüse wieder an richtige Nahrung.

Mit diesen Schritten und Tipps steht deinem Saftfasten nichts mehr im Weg. Viel Spaß damit!

-- Auf der nächsten Seite findest du unsere Checkliste --

CHECKLISTE SAFTFASTEN

Damit du nichts vergisst!

- Dauer deiner Saftkur festlegen
- Rezepte ausgesucht
- Zutaten einkaufen (inklusive Entlastungstag und Fastenbrechen)
- Entlastungstag durchgeführt
- Liste mit Lieblingsäften erstellen
- Für Abwechslung sorgen
- Rituale und Belohnungen schaffen
- Andere Fastende finden
- Reflektion der Fastenzeit
- Aufbau tage
-
-
-

Hier hast du Platz für eigene Punkte

Farbenhaut