

## FASTENZEIT

Erstellt am 10.02.2021

Fastenzeit - bald geht sie los! Gemeinsam mit der Diätologin Andrea Kasper-Füchsl (**Proernährung**) haben wir 40 wertvolle Tipps zusammengestellt. Bald findest du hier im Blog deinen persönlichen Wohlfühlbegleiter mit jeder Menge Tipps & Tricks, Rezeptideen und interessanten Fakten.



"Für gesunde Ernährung gibt es zahlreiche Empfehlungen, aber nicht alles passt für jeden. Gesunde Ernährung soll im täglichen Leben ganz einfach anwendbar sein. Mit den Fastentipps gehe ich mit dir 40 bewusste Tage durch deinen Alltag. Dabei möchte ich mit 40 einfachen Tipps und ausgewählten Bio-Lebensmitteln, deinem Körper & Geist ein dauerhafte "Feel-Good-Erlebnis" bereiten und dir eine genussvolle Zeit schenken"  
**Auf eine absolut gute Zeit**  
**Andrea Kasper-Füchsl -**  
**Proernährung**