

# Ab heute basenreich

## SCHLACKEN AUSSCHEIDEN UND INS SÄURE-BASEN-GLEICHGEWICHT KOMMEN

Die Interessen der Industrie- und Konsumgesellschaft untergraben allzu leicht unseren Weg zu einer gesunden Lebensweise. Ohne Gesundheit ist alles nichts und die gesunde Ernährung ist eine der Schrauben, an denen wir noch selbstbestimmt drehen können.

Viele, vor allem tierische, Lebensmittel sowie stark industrialisierte Nahrung, liefern uns nicht genügend Basen. Wenn noch Stress den Körper massiv mit Säuren belastet, dann wird der Mensch sauer, mit allen Begleiterscheinungen, die das Leben beeinträchtigen.

Karin Meyer erläutert im Ratgeber, wie es zu einer Übersäuerung des Körpers kommt und welche Lebensmittel basisch oder sauer sind. Welche Lebensmittelgruppen sind problematisch, wie wirkt sich eine Übersäuerung des Körpers auf die Gesundheit aus?

Im Rezeptteil des Buches werden konkrete Vorschläge für Entlastungstage und das Basenfasten geboten, jeweils mit mehreren Alternativen. Mit 80 Rezepten fürs Basenfasten und die Zeit danach, hilfreichen Tipps für den Alltag, Säure-Basen-Tabelle und zahlreichen Tipps zum Thema Ernährung und Lebensführung.

**KARIN MEYER**, diplomierte Ernährungstrainerin und zertifizierte Fastenbegleiterin, hat sich auf die basenreiche Ernährung und die Entgiftung spezialisiert. Sie zeigt, wie durch Fasten ein ungesunder Lebensstil unterbrochen werden kann und welche positiven Effekte Fasten auf Körper, Geist und Seele hat.

**KONTAKT ZUR AUTORIN:**  
E-Mail: [info@basenreich.at](mailto:info@basenreich.at)  
WEB: [www.basenreich.at](http://www.basenreich.at)



Meyer Karin  
**Ab heute basenreich**  
*Anleitung zu einem gesünderen Leben voll Energie und Vitalität*  
Format: 17 x 22 cm,  
Klappenbroschur,  
248 Seiten  
durchgehend vierfarbig  
ISBN 978-3-99025-431-8  
Preis: € 19,90

## PRESSEKONTAKT & MATERIALBESTELLUNG

Freya Verlag GmbH, [presse@freya.at](mailto:presse@freya.at), +43 7235 50 40 5

Wir bitten herzlich um Erwähnung des Titels und freuen uns sehr, wenn Sie ein Belegexemplar anfordern. Abdruck honorarfrei bei Nennung des Verlags.

