

# SHAPE Die Fastenphase (Tag 1 bis 21)

8 Uhr	Detox-Präparat Ihrer Wahl, nach Packungsanweisung dosieren (bei Tabletten) bzw. zubereiten (bei Pulver). 200 ml Beerensaft mit Wasser oder pur, 1 Enzymtablette, 1 Tasse Kräutertee, 250 ml Wasser
9 Uhr	250 ml Wasser
10 Uhr	250 ml Wasser, gemischt mit 1 TL Weizengrassaft
11 Uhr	250 ml Wasser oder Kräutertee
12 Uhr	250 ml frisch gepresster Gemüsesaft (siehe Rezepte im Artikel) oder 250 ml Wasser mit 1 TL Weizengrassaft gemischt, 1 Enzymtablette
13 Uhr	250 ml Wasser oder Kräutertee
14 Uhr	250 ml Wasser, gemischt mit 1 TL Weizengrassaft
15 bis 16 Uhr	250 ml Wasser oder Kräutertee, 250 ml Wasser mit 1 TL Weizengrassaft gemischt, 1 Teller Fastensuppe (siehe Rezepte im Artikel), 1 Enzymtablette
19 Uhr	30 ml Aloe-vera-Saft, 250 ml Wasser oder Kräutertee, ggf. zweites Detox-Präparat (falls Sie sich für ein Tag-und-Nacht-Produkt entschieden haben)
20 Uhr	1 TL Magnesiumpulver oder 1 Magnesium-Brausetablette zum Auflösen