

5-Tage Saftfasten intensiv

Saftfasten intensiv nach Buchinger

Wir bringen präventives Heilfasten zu dir nach Hause! Versorgt mit Säften, Brühe und Tee, fastest du für 5 Tage. Unser 5-Tage Saftfasten intensiv ist der perfekte Einstieg in das Buchinger Fasten. Egal ob du Anfänger:in oder bereits erfahren bist, unser umfangreicher Guide und das Rezeptbuch für die Vor- und Nachbereitung unterstützen dich optimal. Zudem erhältst du ein 20-minütiges Beratungsgespräch mit unseren ärztlich geprüften Fastenleiterinnen, um deine Fragen zu klären, nützliche Tipps zu erhalten und deine Fastenzeit besonders schön und effektiv gestalten zu können.

Im Vergleich zu den Saftkuren bietet unser intensives Saftfasten eine tiefere Erfahrung, die Körper und Geist fordert und dir hilft, die Verbindung zu dir selbst zu stärken. Es bedarf mehr Zeit und Ruhe für dich, da diese Form des Fastens mit intensiveren Prozessen verbunden ist.

Neben der mentalen Pause kann sich ebenfalls deine Verdauung entlasten. Auch dein Stoffwechsel passt sich dem Saftfasten an, indem er dir Energie aus seinen eigenen Reserven zur Verfügung stellt. In diesem Zuge wird das körpereigene Recyclingprogramm der Zellen – die Autophagie – stark angekurbelt, das für eine gesunde Zellstruktur sorgt. Das Saftfasten intensiv ermöglicht dir außerdem einen sanften, aber zugleich sehr nachhaltigen Weg in eine Ernährungsumstellung und zu neuen Routinen. Denn während des Fastens setzt du dich intensiv mit dir und deinem Körper auseinander, erkennst was dir gut tut und kannst ungesunde Muster identifizieren sowie ablegen.

Durch den regelmäßigen Verzehr der Säfte, schützt du deine Muskeln und erhältst ausreichend Energie, um deinen Alltag zu meistern.

[Zum Produkt](#)

Nährwerte