

Inhalt

Vorwort	7
---------------	---

BASISCH ABNEHMEN UND ENTGIFTEN

Basisch essen – basisch leben!	12
Checke deine Ziele	19
Säuren und Basen in unserem Stoffwechsel	25
Dein neues basisches Leben – so geht's	33
Übernimm wieder die Verantwortung für dich	42
Basische versus säurebildende Nahrungsmittel	45
Detox yourself	64

DEINE DETOX-STOFFWECHSELKUR

1. Woche: Vorbereitungswoche	82
Rezepte für die Vorbereitungswoche	84
Your Daily-Detox-Challenge: dein basisches Aktivprogramm für die 1. Woche	101
Challenge 1: Space Clearing – entrümpele dein Leben!	102
Challenge 2: Yoga-Session	102
Challenge 3: Open your Mind	104
Challenge 4: Clean your Skin – Trockenbürstenmassage	105
Challenge 5: Saunabad – Workout für deinen Kreislauf	106
Challenge 6: Massagetermin vereinbaren	107
Joker-Day: Heute ist alles erlaubt	109

2. Woche: Fastenwoche	110
Rezepte für die Fastenwoche	111
Your Daily-Detox-Challenge: dein basisches Aktivprogramm für die 2. Woche	117
Challenge 1: Digital-Detox – your Offline-Day	117
Challenge 2: Natur pur	119
Challenge 3: Clean your Mind – in sieben Schritten zu positivem Denken . .	119
Challenge 4: Entgiften mit Osmose	122
Challenge 5: Mundspülung mit hochwertigem Pflanzenöl	123
Challenge 6: Detox your Cosmetics	124
Joker-Day: Heute ist alles erlaubt	125
3. Woche: Aufbauwoche	126
Rezepte für die Aufbauwoche	127
Your Daily-Detox-Challenge: dein basisches Aktivprogramm für die 3. Woche	146
Challenge 1: 30 Minuten Joggen	146
Challenge 2: »Entgifte« deine Beziehungen	148
Challenge 3: Runterschalten – weniger ist mehr	151
Challenge 4: Home-Workout mit dem Theraband	153
Challenge 5: Die yogische Nasendusche	155
Challenge 6: Selbstmassage mit der Faszienrolle	155
Joker-Day: Heute ist alles erlaubt	157

YES YOU CAN! DEIN PERSÖNLICHES TAGEBUCH DER VERÄNDERUNG 158

Anhang	
Basics für eine dauerhafte basische Ernährung	182
Diagramme	184
Sachregister	187
Über den Autor	190