



Ruediger  Dahlke  
**DETOX & KURZZEITFASTEN**

**VORBEREITUNGSBOGEN**



# Über Ruediger Dahlke



Dr. med. Ruediger Dahlke, Jahrgang 1951, studierte Medizin in München und arbeitet seit 40 Jahren als Arzt und Autor. Sein umfangreiches Wissen zum Thema gesunde Ernährung und Fasten gibt er seit über 38 Jahren in Seminaren weiter. Dabei kann er auf einen enormen Erfahrungsschatz zurückgreifen, denn er fastet selbst seit 45 Jahren regelmäßig. Es ist ihm ein großes Anliegen, Menschen zu eigenverantwortlichen Lebensstrategien anzuregen, und ihnen den Schlüssel zu mehr Gesundheit und Lebensfreude in die Hand zu geben. In seinen nunmehr 50 Büchern, die in 27 Sprachen vorliegen, baut Ruediger Dahlke eine Brücke zwischen Ursachen von Zivilisationskrankheiten,

unseren eigenen, meist tief verborgenen Schatten und den daraus resultierenden gesundheitlichen Problemen und zeigt den Weg hinaus aus ungesunden Gewohnheiten, hin zu einem Feld ansteckender Gesundheit, das wir für uns und andere aufbauen können. Besonders wichtig ist es ihm, seine vielen positiven Erfahrungen in Hinblick auf das Fasten, die er sowohl selbst erlebt, als auch bei zahlreichen Seminarteilnehmern beobachtet hat, an möglichst viele Menschen weiterzugeben und ihnen damit einen Lösungsansatz zu mehr Gesundheit, aber auch zum Erreichen des persönlichen Individualgewichtes aufzuzeigen.

**Lerne in dieser Masterclass, wie du in einfachen Schritten einen wunderbar sanften Einstieg in das Thema Kurzzeitfasten und Detox findest.**



# Herzlichen Glückwunsch ZU DEINEM PLATZ IN DIESER WERTVOLLEN MASTERCLASS!

Ohne Frage hat uns die Zivilisation im Laufe der Zeit unzählige Vorteile verschafft, ohne die wir uns unsere Welt überhaupt nicht mehr vorstellen können. Doch mit ihr kamen auch zahlreiche Krankheiten wie Übergewicht, Herzinfarkt, Bluthochdruck, Diabetes, Demenz und viele weitere, die unseren frühesten Vorfahren völlig fremd waren. Der Preis unserer zivilisierten Welt ist ein hohes Maß an Stress, die immer größer werdende Kluft zwischen uns und Mutter Natur und das Streben nach immer mehr und mehr. Uns plagen häufig Sorgen und Ängste und immer mehr Menschen erkranken an Burn Out. In dieser Masterclass erfährst du, wie Detox und Kurzzeitfasten dir dabei hilft, wieder zurück zu deiner Essenz zu finden, dein Potenzial zu entdecken und dabei auf ganz einfachem Wege verblüffende Ergebnisse bei der Verbesserung deiner Gesundheit zu erzielen.

In unserer heutigen Zeit nehmen wir viele Gifte zu uns. Viele unserer Lebensmittel sind eher zu Nahrungsmitteln verkommen, die unseren Körper nicht mehr ausreichend mit gesunden Nährstoffen versorgen, sondern mit raffinierten Zuckern oder Giften aus Tierproteinen belasten. Detox und Kurzzeitfasten führt nicht nur dazu, dass du deinen Körper mit einem Großputz ganz wunderbar dabei unterstützen kannst, sich selbst in erstaunlicher Weise zu reparieren, sondern es hilft dir auch, dich auf der Seelenbilderebene von giftigen Gedanken und Emotionen zu befreien. Lasse dir von Ruediger erklären, wie du es schaffst, dein „Körperhaus“ in einem so guten Zustand zu halten, sodass deine Seele wieder gerne darin wohnt. Komme durch Detox und Kurzzeitfasten zurück zu mehr Einklang und Harmonie in deinem Leben und erreiche, ganz nebenbei, dein persönliches Individualgewicht.

# ÜBUNG 1

## **Deine Ernährung**

Reflektiere über dein aktuelles Essverhalten und beantworte die folgenden Fragen:

Was beinhaltet deine Ernährung? Wovon isst du am Meisten, was ist du wenig?

---

---

---

---

---

---

---

---

Wann isst du? Gibt es bei dir Frühstück, Mittag und Abendbrot? Gibt es Snacks zwischendurch?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# ÜBUNG 1

Wieviel isst du? Wie sind deine Portionen der Mahlzeiten? Überisst du dich oft? Oder isst du genau so viel bis du angenehm satt bist? Wie fühlst du dich nach dem Essen?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Wie isst du? Isst du bewusst und lässt dir Zeit dabei oder schlingst du dein Essen runter? Versuche bei deiner nächsten Mahlzeit jeden Bissen ganz bewusst zu genießen, zu schmecken und lange zu kauen.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---











Ruediger  Dahlke  
**DETOX & KURZZEITFASTEN**