

## **AusZEIT für mich**

### **Entspannt und voller Energie mit Autophagie-Basenfasten**

Eine AusZeit ganz für mich und für meine Gesundheit

Basenfasten in Kombination mit Intervall/Autophagiefasten hat eine enorme positive Wirkung auf die Gesundheit. Dabei wird der Körper optimal gereinigt, entschlackt und entsäuert, die Zellerneuerung wird angekurbelt, Leber und Niere werden entgiftet. Zwei basische Mahlzeiten und ein Intervall von mehr als 16 Stunden bieten die ideale Grundlage dafür. Diese Fastenvariante ist ideal als Gesundheitsprävention, aber auch bei Magen/Darmproblemen, Hauterkrankungen, Gelenksschmerzen, Verspannungen, Kopfschmerzen/Migräne und Zivilisationskrankheiten kann sie zur Unterstützung und Linderung eingesetzt werden. Durch die hocheffektive Entgiftung und Regeneration unterstützt Autophagie-Basenfasten den Stoffwechsel, fördert Schlaf und Erholungsprozesse und generiert neue Energie.

Zusätzlich gibt es noch das Angebot der Fastenleiterin zu einer aufs Fasten abgestimmten persönlichen kinesiologischen Behandlung mit **Darmcheck, Entgiftungsorganunterstützung, Ausleitungsoptimierung und Nahrungsmittelunverträglichkeitsaustestung**, die besonders gut beim Fasten geeignet ist.

#### **Preise:**

**Autophagie-Basenfasten für Zuhause:** 4 Termine zu je ca einer Stunde inkl. Unterlagen, Handouts & Rezepten € 198,- Termine in Präsenz oder Online

**Fasten-Kombipaket: Fasten inkl. persönlichem Detox-Termin** in der Gesundheitspraxis Linz oder Online - Benefits: Darmcheck, Unterstützung von Leber, Niere & Darm, Optimierung der Entgiftung, Austestung von Nahrungsmittelunverträglichkeiten € 292,-

#### **Termine**

**Online Fasten im Herbst: Oktober/November 2024: genaue Termine folgen**

**Individuelle Termine auf Wunsch ab 6 Teilnehmer\*innen möglich**

#### **Leitung:**

Mag.<sup>a</sup> Nina Patter, Dipl. Fastenleiterin, Apothekerin, Pharmazeutin & Gesundheitstherapeutin mit den Schwerpunkten Darmgesundheit, Mikronährstoffe & Ernährung, Vitalpilze & Mikroimmuntherapie, Achtsamkeits & Mentaltraining

**Mag.<sup>a</sup> Nina Patter, 0650 5655565, [info@gesundheitspraxislinz.com](mailto:info@gesundheitspraxislinz.com)**