

## Was ist „Scheinfasten“?

(Entwickelt von Prof. Dr. Valter Longo)

- Weiterentwicklung des Heilfastens, ohne kompletten Nahrungsverzicht
- Autophagie (Zellerneuerung) und Aktivierung des Fettstoffwechsels werden in kürzester Zeit angeregt
- Reduzierung der Fastenkrise
- Fastenzeitraum von 5 Tagen

### Ziel des Scheinfastens:

- Flexibilität beim Wechsel von Kohlenhydrat- zu Fettstoffwechsel und umgekehrt

Naturheilpraxis  
Gisela Müller HP  
Kirnbergl 17  
82380 Peißenberg  
Tel. 08803/6391338  
praxis@hp-gisela-mueller.de

*Homepage*

[www.hp-gisela-mueller.de](http://www.hp-gisela-mueller.de)



*Instagram*

heilpraktikerin\_g.mueller



HEILPRAKTIKERIN\_G.MUELLER

### Meine Praxisschwerpunkte

- Gastroenterologie
- Endokrinologie
- Chronische Infektionen
- Post-Covid / Post-Vaccine-Syndrom



Schlank im Handumdrehen  
Lassen Sie Ihre Problemzonen  
schmelzen



Naturheilpraxis  
Gisela Müller HP

### Besonderheiten des Scheinfastens

- Kurzer Zeitraum (5 Tage)
- Schneller Umstieg in den Fettstoffwechsel (1 Tag)
- Kein Hungergefühl
- Kein Leistungsverlust (mental, physisch)
- Keine teuren Shakes oder Mahlzeiterersatzprodukte
- Ausschließlich natürliche Zutaten und schmackhaftes Essen
- Anti-Aging-Effekt durch Autophagie (Zellerneuerung)

### Weitere Besonderheiten des Scheinfastens

- Keine Sporteinheiten erlaubt (max. moderater Spaziergang)
- Schneller Erfolg an Problemzonen Bauch, Beine, Po
- Abbau des krankheitsfördernden viszeralen Bauchfetts
- Kein Verlust an Muskelmasse
- Kein Nährstoffdefizit
- Teilweise Entgiftung
- Naturheilkundliche Begleitung während der Fastentage mit Möglichkeit zum gegenseitigen Austausch

### Anmerkungen zum Scheinfasten

- Etwas Aufwand während der 5 Fastentage (Kochen, Nährwerte beachten)
- Aufwandskosten (Lebensmittel, bei Bedarf Nahrungsergänzungsmittel)
- Betreuungskosten (Fastenbegleitung)

Termine für aktuelle Infoveranstaltungen können Sie auf der Homepage, sowie Instagram einsehen.