



3. Wie hilft sich der Körper bei Übersäuerung selbst?

4. Welche Symptome/Krankheiten können durch Übersäuerung entstehen?



8. Zähle einige Umweltgifte auf:

9. Zähle einige Wohngifte auf:

10. Welche Symptome können bei einer Toxinbelastung auftreten?

11. Zähle einige Umwelttoxine auf:

12. Was ist die grundlegende Formel bei Übersäuerung?

13. Wie teilt man Nahrung & Getränke im Hinblick auf den pH-Wert ein?

14. Liste ein paar Beispiele für die jeweiligen Kategorien auf:

15. Nenne einige Maßnahmen zum Detoxen:

16. Warum und wie oft sollte man detoxen?

17. Was sind die Vorteile des Fastens?

18. Was für Formen des Fastens gibt es und was sind ihre Merkmale?

19. Wie ist der Ablauf bei einem mehrtätigen Fasten und worauf ist zu achten?

20. Was ist der BONUS des Fastens?

DU HAST DAS KLASSE GEMACHT !!

