



# fasten in der firma

mit inga ahrens



fasten  
ist kein  
hungern,  
sondern  
nahrung  
für die  
seele

## Warum fasten?

Eine Fastenkur bietet nicht nur die Möglichkeit, ohne Jojo-Effekt in relativ kurzer Zeit viel Gewicht zu verlieren, sondern auch: (\*)

- ❖ Einen effektiven Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
- ❖ Abbau von Stress-Hormonen.
- ❖ Stärkung des Immunsystems.
- ❖ Einen perfekten Einstieg in eine dauerhafte Ernährungsumstellung.

Ausserdem dient gemeinsames Fasten in der Firma dem Teambuilding.

(\* Vergleich: Studienergebnisse von Dr. Valéry Gurvich, Dr. Alexey Kokosov, Dr. Valéry Maximov, Dr. Andreas Michalsen und Dr. Valter D. Longo, aus: DVD „Fasten und Heilen“ von Sylvie Gilman & Thierry de Lestrade)

## Warum mit der inga-ahrens-methode?

Sie profitieren von meinen 15 Jahren Fastenerfahrung. In einem Komplettpaket biete ich Ihnen:

- ❖ Umfangreiche Einkaufslisten für die gesamte Fastenkur (inkl. Vor- und Nachbereitung).
- ❖ Informationen und Rezepte für alle Phasen der Fastenzeit.
- ❖ Anleitungen zu unterstützenden Anwendungen.
- ❖ Hochwertige basische Produktproben.
- ❖ Ausführliche und fundierte Ernährungsberatung für die Zeit nach dem Fasten

Ich freue mich auf Ihre Kontaktaufnahme!

online:  
[info@inga-ahrens.de](mailto:info@inga-ahrens.de)  
[www.inga-ahrens.de](http://www.inga-ahrens.de)

postadresse:  
berchtungweg 9  
22529 hamburg

praxis:  
von-axen-straße 2  
22083 hamburg

telefon:  
040 – 22 88 99 62

Hier download des Gesamt-Konzeptes „fasten in der firma“: [www.inga-ahrens.de/fasten\\_in\\_der\\_firma.pdf](http://www.inga-ahrens.de/fasten_in_der_firma.pdf)