

Tipps für
die Aufbautage

NACH DER BASENWOCHE

In den **ersten Aufbautagen** bitte **verzichten** auf:

- **In Fett Gebackenes/Gebratenes** Sachen (Galle muss erst wieder lernen, damit umzugehen)
- **Alkohol**
- **Fleisch**, vor allem rotes Fleisch (Huhn und Fisch können ab Tag 4 dazu genommen werden oder aber pflanzlichen Menüplan noch 1-2 Wochen durchhalten)
- **Hartgekochte Eier**
- **Hefegerichte**
- **Kuchen, Süßigkeiten** (möglichst nicht bzw. so spät wie nötig wieder in den Zuckerkonsum einsteigen!)
- **Junk Food** - am besten gar nicht mehr beginnen!
- **Kaffee** – nach eigenem Empfinden entscheiden

Achtsam aufbauen auf allen Ebenen:

- Portion vorbereiten und nicht nachnehmen.
- Feierlich zubereiten und anrichten.
- Essen = das Leben feiern
- Langsam essen, gut kauen
- Gebet oder Dank

Essverhalten beobachten und reflektieren.

Motivation und Selbstfürsorge – siehe Fastenfibel

Rezepte – siehe Rezeptteil