

WATERFAST - GUIDE



**HCOR**  
HEALTH CONSULTING RIEGER

|

**FAST.**

**RESET.**

**PROSPER**

@HCOR.DE

# Overview

## Wasserfasten



# Benefits

## WAS PASSIERT BEIM FASTEN?

01

### **AUTOPHAGIE**

Aktivieren der ‚Zell-  
Müllabfuhr‘ deines  
Körpers

02

### **FETTVERBRENNUNG**

Effektive Fettverbrennung  
durch die Ketose. Kein  
Muskelverlust!

03

### **ENTGIFTUNG**

Unterstützung der  
Stoffwechselorgane,  
Abbau von Giftstoffen

04

### **REDUKTION VON ENTZÜNDUNGEN**

Reduktion von  
Entzündungsmarkern

05

### **ANTI-AGING**

Verlangsamung der  
Zellalterung

**UND VIELE WEITERE  
VORTEILE!**

# VORBEREITUNG

## 3 TAGE VOR DEM FASTEN:

### 1. Zucker und Kohlenhydrate reduzieren:

Streiche Brot, Pasta, Reis, Zucker, Süßigkeiten und Alkohol.

Fokus auf Gemüse, gesunde Fette (Avocado, Nüsse, Olivenöl) und Proteine (Fisch, Eier, griechischer Joghurt ohne Zucker).

### 2. Gesunde Fette steigern:

Integriere MCT-Öl oder Kokosöl, um die Umstellung in die Ketose zu erleichtern.

### 3. Proteine einbauen:

Hochwertige Proteinquellen (z. B. Hähnchen, Lachs) schützen vor Muskelabbau und unterstützen die Regeneration.

### 4. Kalorienzufuhr reduzieren:

Reduziere die Portionsgrößen, um den Körper an geringere Energiezufuhr zu gewöhnen.

## 2 TAGE VOR DEM FASTEN:

Leichtere Kost: Iss kleinere Portionen, meide schwer verdauliche Speisen (z. B. rotes Fleisch, fettige Gerichte).

Beispiel: Gedünstetes Gemüse, Brühe, leichter Fisch.

## 1 TAG VOR DEM FASTEN:

### 1. Nur eine Mahlzeit

Mittags oder abends eine leichte Mahlzeit, z. B. Gemüsebrühe mit gedünstetem Gemüse oder ein kleines Stück Fisch.

### 2. Hydrierung

Trinke mindestens 2-3 Liter Wasser, um den Körper auf die Fastenphase vorzubereiten

### 3. Koffein reduzieren:

Falls du Kaffee trinkst, reduziere den Konsum schrittweise, um Entzugserscheinungen zu vermeiden.

# FASTENTAGE

## **TAG 1: EINSTIEG**

### 1. Flüssigkeitszufuhr / Sanfter Einstieg

1l Knochenbrühe (0,5l mittags, 0,5l abends).

2l Wasser über den Tag verteilt.

### 2. Ergänzungen

Himalaya- oder Meersalz: Eine Prise in Wasser oder Brühe für Elektrolyte.

Apfelessig: 1 TL in ein Glas Wasser vor der Brühe, um die Verdauung zu beruhigen und den Blutzucker zu regulieren.

Trinke langsam und höre auf deinen Körper.

## **TAG 2: VERTIEFUNG DER FASTENPHASE**

### 1. Flüssigkeitszufuhr

3l Wasser über den Tag verteilt

### 2. Elektrolyte

Himalaya- oder Meersalz (1/4 TL pro Liter Wasser).

### 3. Unterstützende Maßnahmen

Atemübungen (z. B. Wim Hof oder Box Breathing) und Kälteanwendungen (z. B. kalte Duschen), um den Stoffwechsel zu fördern.

## **TAG 3: INTENSIVIERUNG**

Siehe Tag 2

# NACHBEREITUNG

## FASTENBRECHEN

### TAG 4

#### 1. Mittags / Erste Mahlzeit

Sanfter Einstieg, verschiedene Optionen:

Einen Apfel (langsam kauen, um die Verdauung zu aktivieren)

Griechischer Joghurt (ohne Zucker), mit ein paar Beeren

Eine kleine Portion Knochenbrühe

#### 2. Nachmittags / Zweite Mahlzeit

Leicht verdauliche Optionen:

Gedämpftes Gemüse (Zucchini, Karotten, Brokkoli)

Eine kleine Portion fermentierter Lebensmittel (Sauerkraut, Kimchi) zur Unterstützung der Darmflora

#### 3. Abends / Dritte Mahlzeit

Proteinquelle hinzufügen

Ein weiches Ei, Fisch oder Hähnchen

## RÜCKKEHR ZUR NORMALEN ERNÄHRUNG

### TAG 5

#### 1. Makronährstoffbalance

Passe dich wieder deiner Ernährungsform an

Führe nach und nach wieder Kohlenhydrate ein (wie Quinoa, Haferflocken, Süßkartoffeln)

#### 2. Elektrolyte weiter ausgleichen

Trinke weiterhin Wasser mit einer Prise Salz, um den Elektrolythaushalt stabil zu halten

#### 3. Bewegung

Plane leichte körperliche Aktivitäten (Sport, Yoga, Spaziergänge) um den Stoffwechsel zu aktivieren

# CHEATSHEET

TAG	FLÜSSIGKEIT	NAHRUNG
3 TAGE DAVOR	2-3L WASSER	ZUCKER / KOHLENHYDRATE REDUZIEREN
1 TAG DAVOR	2-3L WASSER	EINE LEICHTE MAHLZEIT
TAG 1	2L WASSER 1L KNOCHENBRÜHE	-
TAG 2	3L WASSER	-
TAG 3	3L WASSER	-
TAG 4	2-3L WASSER KNOCHENBRÜHE	LANGSAM STEIGERN