

Jesko Wilke

# BASISCH

abnehmen und entgiften

*Die Detox-Stoffwechsellkur*

**riva**

© des Titels »Basisch abnehmen und entgiften« von Jesko Wilke (ISBN Print: 978-3-7423-0268-7)  
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

# Inhalt

Vorwort . . . . .	7
-------------------	---

## BASISCH ABNEHMEN UND ENTGIFTEN

Basisch essen – basisch leben! . . . . .	12
Checke deine Ziele . . . . .	19
Säuren und Basen in unserem Stoffwechsel . . . . .	25
Dein neues basisches Leben – so geht’s . . . . .	33
Übernimm wieder die Verantwortung für dich . . . . .	42
Basische versus säurebildende Nahrungsmittel . . . . .	45
Detox yourself . . . . .	64

## DEINE DETOX-STOFFWECHSELKUR

1. Woche: Vorbereitungswoche . . . . .	82
Rezepte für die Vorbereitungswoche . . . . .	84
Your Daily-Detox-Challenge: dein basisches Aktivprogramm für die 1. Woche . . . . .	101
Challenge 1: Space Clearing – entrümpele dein Leben! . . . . .	102
Challenge 2: Yoga-Session . . . . .	102
Challenge 3: Open your Mind . . . . .	104
Challenge 4: Clean your Skin – Trockenbürstenmassage . . . . .	105
Challenge 5: Saunabad – Workout für deinen Kreislauf . . . . .	106
Challenge 6: Massagetermin vereinbaren . . . . .	107
Joker-Day: Heute ist alles erlaubt . . . . .	109

2. Woche: Fastenwoche	110
Rezepte für die Fastenwoche	111
Your Daily-Detox-Challenge: dein basisches Aktivprogramm für die 2. Woche	117
Challenge 1: Digital-Detox – your Offline-Day	117
Challenge 2: Natur pur	119
Challenge 3: Clean your Mind – in sieben Schritten zu positivem Denken	119
Challenge 4: Entgiften mit Osmose	122
Challenge 5: Mundspülung mit hochwertigem Pflanzenöl	123
Challenge 6: Detox your Cosmetics	124
Joker-Day: Heute ist alles erlaubt	125
3. Woche: Aufbauwoche	126
Rezepte für die Aufbauwoche	127
Your Daily-Detox-Challenge: dein basisches Aktivprogramm für die 3. Woche	146
Challenge 1: 30 Minuten Joggen	146
Challenge 2: »Entgifte« deine Beziehungen	148
Challenge 3: Runterschalten – weniger ist mehr	151
Challenge 4: Home-Workout mit dem Theraband	153
Challenge 5: Die yogische Nasendusche	155
Challenge 6: Selbstmassage mit der Faszienrolle	155
Joker-Day: Heute ist alles erlaubt	157

## YES YOU CAN! DEIN PERSÖNLICHES TAGEBUCH DER VERÄNDERUNG

158

### Anhang

Basics für eine dauerhafte basische Ernährung	182
Diagramme	184
Sachregister	187
Über den Autor	190