



SCHNELL  
ANLEITUNG

## IN 4 SCHRITTEN ZU MEHR GLÜCK UND LEBENSFREUDE

### 1 WELCOME BOX

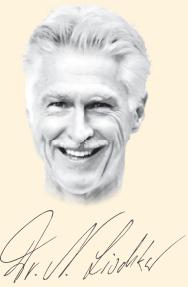
Hier finden Sie alles für Ihre **Smart Fasting**

**Woche:** Bio-Tees, Bio-Suppen, Duo Plus und  
Vegan Booster, Bauchumfangmesser und Theraband.

Alles ist **genau abgestimmt** auf Ihre erfolgreiche Fastenwoche.



### 2 DR. NORBERT LISCHKA



Der **Fastenarzt** ist selbst vom Smart Fasting Konzept überzeugt. Er zeigt Ihnen in **Videotutorials** auf [www.smartfasting.de](http://www.smartfasting.de), was an jedem Tag Ihrer Smart Fasting Woche wichtig ist. In wenigen Minuten sind Sie damit auf den Tag eingestimmt und bekommen **wertvolle Tipps**. Ergänzend finden Sie auf unserer Webseite zu jedem Fastentag die Quintessenz der einzelnen Tutorials. Sie möchten es genauer wissen? Dann nehmen Sie gleich unser **Manual** zur Hand.

### 3 LOS GEHT'S!

Loggen Sie sich auf [www.smartfasting.de](http://www.smartfasting.de) ein und registrieren Sie sich. Das Passwort, das Sie für den Kundenbereich benötigen, finden Sie im Manual in der Welcome Box. Dadurch erhalten Sie Zugang zu den Tutorials mit Fastenarzt Dr. Norbert Lischka. Legen Sie fest, an welchem Tag Sie mit Ihrer ersten Smart Fasting Woche beginnen möchten. Alles, was Sie dafür brauchen, finden Sie in der **Welcome Box**. Worauf warten Sie noch?

### 4 REGELMÄSSIG FASTEN

Es empfiehlt sich, alle zwei Monate eine Fastenwoche einzulegen. Die Smart Fasting Boxen enthalten alles, was Sie dafür brauchen, sodass Sie sich ganz auf sich selbst besinnen und diese Auszeit genießen können.



SCHNELL  
ANLEITUNG

## EIN SMART FASTING TAG IM ÜBERBLICK



### MORGENS

1 Tasse Tee (mind. 200 ml) und 2 Duo Plus

### MITTAGS

1 Suppe à 250 ml

### NACHMITTAGS

1 Tasse Tee (mind. 200 ml)

### ABENDS

1 Suppe à 250 ml

### VOR DEM SCHLAFEN

1 Tasse Tee (mind. 200 ml)

**BEWEGUNG:** mindestens 1 Übung

**ENTSPANNUNG:** mindestens 1 Übung

**ÜBER DEN TAG VERTEILT:** 2 bis 3 Liter trinken

**NACH BELIEBEN:** 1 Vegan Booster

Kaiser Friedrich Pharma  
Benzstraße 9  
61352 Bad Homburg

[smartfasting.de](http://smartfasting.de)