

# Effekte des Scheinfastens



Stoffwechselaktivierung



Blutdruckregulation



Gewichtsreduktion



Verringerte Müdigkeit



verbessertes Hautbild



mehr gefühlte Energie



langfristige Umstellung  
der eigenen Ernährung  
leichter möglich



**Dr. med. Dominik Kuhbandner**

Facharzt für Allgemeinmedizin  
Notfallmedizin und Ernährungsmedizin

**Fr. Sigrid Baier**

Fachärztin für Allgemeinmedizin  
(angestellte Ärztin)

## Sprechzeiten:

Mo – Fr 8 bis 12 Uhr

Di 15 bis 17 Uhr

Mo, Do 16 bis 18 Uhr

und nach Vereinbarung

Marktplatz 1 92711 Parkstein

TEL 09602 4353

[praxis-kuhbandner.de](http://praxis-kuhbandner.de)

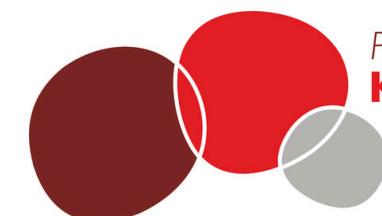
[info@praxis-kuhbandner.de](mailto:info@praxis-kuhbandner.de)



# Scheinfasten

nach Valter Longo

Das Fastenkonzept  
mit Praxisbegleitung



PRAXIS DR.  
**KUHBANDNER**

“

Du bist,  
was du isst!”

Mit den fünf Tagen des Scheinfastens erzielen wir sehr viele positive Effekte. Die Vorteile dieser Fastenmethode und die Umsetzbarkeit im Alltag machen das Scheinfasten zu DER Methode für alle Fasteneinsteiger, Berufstätigen, alle, die regelmäßige Fastentage einlegen wollen,...



## Scheinfasten - was ist das?

- Verzicht auf tierische Lebensmittel
- Zubereitung der Speisen mit Hilfe vorgegebener Rezepte
- Entlastung - Fasten - Wiederaufbau



## Das Scheinfasten bei uns

Aller Anfang ist leichter, wenn man nicht alleine ist - deshalb unterstützen wir Sie vor, während und nach der Fastentage intensiv und begleiten Ihr Fasten medizinisch.

Das dürfen Sie erwarten:

Eingangs-Check

Rezepte für die 5 Fastentage

tägliches kurzes Videomeeting

Abschlussgespräch



### Zeitplan

- 2 Vorbereitungstage, dann 5 Fastentage (= 1 Woche)
- mögliche Starttermine bitte in unserer Praxis erfragen



### Kosten

Das Scheinfasten inklusive unserer beschriebenen Praxisbegleitung kostet einmalig 89,00 €.