

Jacky Gehring

# *Body Reset*<sup>®</sup>

Das Erfolgsprogramm



Mit Beilagen:  
»2-Wochen-Menüplan«  
»Säure-Basen-Tabelle  
von A-Z«

Schluss mit Cellulite,  
Übergewicht und Haarausfall

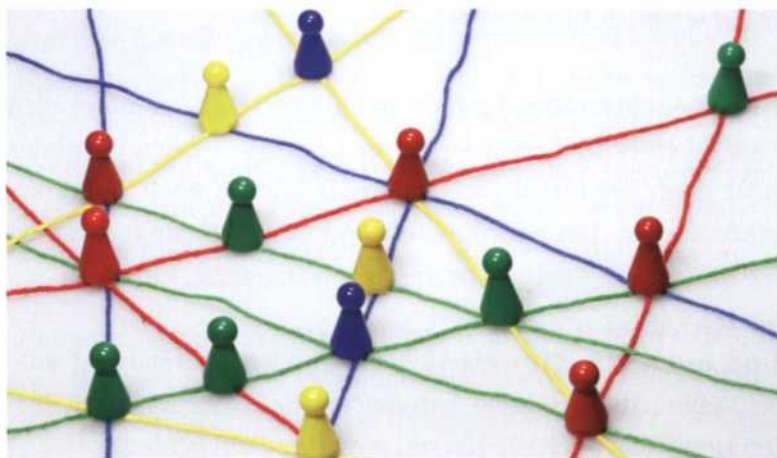
*LifeReset*<sup>®</sup> Verlag



## BASISWISSEN

BodyReset: Eine Zwischenbilanz	10	3 Übersäuerung und ihre Folgen	20
1 Viele Probleme – eine Ursache	12	Schon sauer in den Tag? .....	22
Die wirkliche Ursache ... ..	13	Schlackenspeicher Nr. 1: Das Bindegewebe .....	23
2 Regulationssystem Säure-Basen-Haushalt	14	Das Lymphsystem – unsere Müllabfuhr... ..	24
Der natürliche Kreislauf .....	14	Wasser – unser einziges Transportmedium .....	25
Bedürfnisse des Stoffwechsels beachten. ....	15	Mineralstoffe: Grundbausteine biochemischer Vorgänge. ....	27
Der Säure-Basen-Haushalt .....	17	Die Haut: unser größtes Ausscheidungsorgan .....	28
pH-Werte von Körperflüssigkeiten.....	19	Übersäuerung hat viele Gesichter .....	29
		Nur ein gesunder Darm kann optimal verdauen. ....	35

*Viele Wege führen nach Rom – mit **BodyReset** fahren Sie nicht alleine. Tipps und Anregungen finden Sie unter [www.bodyreset.com](http://www.bodyreset.com) oder bei der Fachberatung in Ihrer Nähe.*





## PRAXIS

<b>4 BodyReset: So bauen Sie Schlacken ab</b>	<b>38</b>	<b>5 Die praktische Anwendung</b>	<b>72</b>
Machen Sie Ihr eigenes »Reset«.....	40	<i>BodyReset</i> : der Einstieg.....	72
<i>BodyReset</i> : Fünf Maßnahmen führen zum Erfolg .....	40	Erster Schritt: Neutralisation – die ersten 14 Tage.....	77
Was Sie auch noch wissen sollten .....	48	Zweiter Schritt: Schlacken abbauen .....	91
		Dritter Schritt: Leben im Gleichgewicht .....	101



## GUT ZU WISSEN

<b>6 Die BodyReset-Fachberatung</b>	<b>108</b>	<b>10 Rezepte – Tabellen – Empfehlungen</b>	<b>124</b>
Abbauprozesse beschleunigen.....	110	Säure-Basen-Tabelle .....	124
Unterstützende Maßnahmen bei Haarproblemen und Haarverlust .....	112	Rezepte .....	132
<b>7 Häufig gestellte Fragen</b>	<b>114</b>	Weiterführende Literatur .....	139
<b>8 Mikrowellennahrung ...</b>	<b>120</b>		
... ist tote Nahrung .....	120	Impressum .....	140
<b>9 Ein Wort zum Schluss</b>	<b>122</b>	Bildnachweis .....	141
		Sachregister.....	141