

Paasto

Mitä paasto on?

- Paasto on vapaaehtoista luopumista kiinteästä ravinnosta tietyksi ajaksi
- Paasto antaa energiaa. Paaston jälkeen jaksaa paremmin ottaa elämän ja arjen haasteista kiinni
- Paasto on „nollausta“ ja uuden alun tekemistä
- Paasto selkeyttää ajatusmaailmaa
- Paasto on väylä itsetuntemukseen
- Paasto on seikkailua ja käpertymistä itseensä ja ajatusten vaihtoon muiden paastoajien kanssa
- Paasto on luopumista ja voittamista

Paasto on hyvä tapa pitää terveyttä yllä. Se tukee urheiluvalmennusta ja ennen kaikkea metabolisen oireyhtymän (kohonnut verenpaine, kohonnut verensokeri, ylipaino) hoitomuotona se on ehdoton. Paasto pitää ihon nuorena ja olon viriilinä. Paastolla voi aloittaa uudet ja terveelliset elämäntavat!

Oletko sinä riittävän utelias ja tulet mukaan?

Paasto- ja terveyskurssi

Paasto Buchingerin ja Lütznerin mukaan

[Paasto – uudestaan keksitty klassikko](#)

[Paasto – kuninkaallinen parannuskeino Dr. Otto Buchingerin mukaan](#)

Paasto kotona

[Paastopaikat](#)