

BASISWISSEN

BodyReset: Eine Zwischenbilanz	14
1 Viele Probleme – eine Ursache	16
Die wirkliche Ursache ...	17
2 Regulationssystem Säure-Basen-Haushalt	18
Der natürliche Kreislauf	18
Bedürfnisse des Stoffwechsels beachten	19
Der Säure-Basen-Haushalt	21
pH-Werte von Körperflüssigkeiten	23
3 Übersäuerung und ihre Folgen	24
Schon sauer in den Tag?	26
Schlackenspeicher Nr. 1: Das Bindegewebe	27
Das Lymphsystem – unsere Müllabfuhr	28
Wasser – unser einziges Transportmedium	29
Mineralstoffe: Grundbausteine biochemischer Vorgänge	31
Die Haut: unser größtes Ausscheidungsorgan	32
Übersäuerung hat viele Gesichter	33
Nur ein gesunder Darm kann optimal verdauen	39
6 Inhalt	

PRAXIS

4 BodyReset: So bauen Sie Schlacken ab	42
Machen Sie Ihr eigenes »Reset«	44
<i>BodyReset</i> : Fünf Maßnahmen führen zum Erfolg	44
Was Sie auch noch wissen sollten	52
5 Die praktische Anwendung	80
<i>BodyReset</i> : der Einstieg	80
Erster Schritt: Neutralisation – die ersten 14 Tage	85
Zweiter Schritt: Schlacken abbauen	99
Dritter Schritt: Leben im Gleichgewicht	109

ATEMPROGRAMM

Lassen Sie Ihre Körperzellen ...	116
... vor Freude jubeln!	116
Das 20-Minuten-Atemprogramm	122
Die tägliche Anwendung	130
Die Audio-CD:	133
Kleiner Ausflug in die Biochemie	134

ERFAHRUNGSBERICHT

In 44 Wochen – 45 Kilo weniger	138
Liebe Leserinnen und Leser	138
Neutralisationsphase	147
So fühle ich mich heute	158
Autor Chris Schnellmann – Atemcoach, Sänger, Musiker, Komponist	160
Autorin Lis Schnellmann	161

GUT ZU WISSEN

6 Die BodyReset-Fachberatung	164
Abbauprozesse beschleunigen.	166
Unterstützende Maßnahmen bei Haarproblemen und Haarverlust.	168
7 Häufig gestellte Fragen	170
8 Mikrowellennahrung ...	176
... ist tote Nahrung.	176
9 Ein Wort zum Schluss	178
10 Rezepte – Tabellen – Empfehlungen	180
Säure-Basen-Tabelle.	180
Rezepte.	188
Weiterführende Literatur.	195
Impressum.	196
Bildnachweis.	197
Register.	197